МВД России
Санкт-Петербургский университет

ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ (СТРУКТУРАХ): СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, ТЕХНОЛОГИИ, ОРГАНИЗАЦИЯ

Сборник статей
по материалам VIII международного научного конгресса
15–16 декабря 2022 года

Санкт-Петербург
2022

План-график 2022, поз. 137
План НД 2022, раз. IV

УДК 796.01
ББК 75
П 78

П 78 Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация [Электронный ресурс]: материалы VIII международного научного конгресса. Санкт-Петербург, 15–16 декабря 2022 года / сост.: С. В. Науменко, Е. М. Марченко. — Электрон. дан. (4,94 Мб). — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. — 1 электрон. опт. диск. — Систем. требования: ПК с процессором Intel Core i3 и более; 512 Mb и более; CD/DVD — ROM дисковод; Microsoft Windows XP и выше; SVGA 800×600.16 bit и более; Internet Explorer; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.

ISBN 978-5-91837-670-6

В сборник включены статьи, отражающие содержание докладов и выступлений участников VIII международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования в силовых ведомсивах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация» состоявшегося 15–16 декабря 2022 года в Санкт-Петербургском университете МВД России.

Все материалы публикуются в авторской редакции.

В сборнике представлены научные статьи ученых и практиков, а также адъюнктов, слушателей и курсантов по актуальным вопросам модернизации профессионального физкультурного образования МВД России, других силовых ведомств Российской Федерации и зарубежных государств.

УДК 796.01
ББК 75

Редакционная коллегия:
Бавсун М. В., *доктор юридических наук; профессор;*
Горелов А. А., *доктор педагогических наук, профессо;*
Ничипорец И. С., *кандидат военных наук, доцент;*
Юренкова В. А., *кандидат психологических наук, доцент;*
Горелов С. А., *кандидат психологических наук;*
Бородавко Л. Т., *доктор педагогических наук, доцент;*
Силкин Н. Н., *доктор педагогических наук, профессор;*
Торопов В. А., *доктор педагогических наук, профессор;*
Куликов М. Л., *кандидат педагогических наук, доцент;*
Ушенин А. И., *кандидат педагогических наук, доцент;*
Цыганок А. О., *кандидат педагогических наук;*
Марченко Е. М., *кандидат педагогическких наук;*
Шаров П. В.

ISBN 978-5-91837-670-6

© Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022
© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

Горелов Александр Александрович, Шайдулин Марат Равильевич
К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА
У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 12

Абсатова Марфуга Абсатовна, Дошыбеков Айдын Багдатович,
Кобжанов Галымжан Балыкбаевич
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ
ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН 18

Прокопенко Владимир Викторович, Цирульников Николай Николаевич
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ВООВО ВОЙСК РОСГВАРДИИ 23

Панов Евгений Валентинович
К ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ
СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....28

СЕКЦИЯ 1
«СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ (СТРУКТУРАХ)»

Алешин Евгений Александрович, Ященко Юрий Григорьевич
ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ
ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ 33

Апальков Александр Владимирович, Горбатенко Андрей Васильевич
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....38

Воротник Александр Николаевич, Кандабар Александр Николаевич
УПРАЖНЕНИЯ С МЕДИЦИНБОЛОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 41

Дыбов Владимир Евгеньевич, Беляев Иван Сергеевич
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ВУЗАХ МВД РОССИИ 46

Ефимов Виталий Викторович, Прокопенко Владимир Викторович
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ, ВЕДУЩИЕ
К ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННОМ ИНСТИТУТЕ
ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ 50

Кузнецов Борис Вячеславович, Шуткин Сергей Николаевич
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУРСАНТОВ
В РАМКАХ ВЕДОМСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....54

Мельникова Татьяна Игоревна
ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА
НА ФОРМИРОВАНИЕ ВАРИАТИВНОСТИ
ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 58

Науменко Станислав Васильевич, Арсеньев Василий Александрович
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 62

Подрезов Александр Анатольевич
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ,
СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ
В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ 66

Торопов Виктор Алексеевич, Калинин Евгений Александрович
О ТЕРМИНАХ И ПОНЯТИЯХ В ТЕОРИИ
И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....71

Торопов Виктор Алексеевич
РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ МВД РОССИИ 77

Фомин Сергей Анатольевич
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 81

Харламов Александр Юрьевич, Смуглов Александр Николаевич
ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИНА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....86

Шевелев Даниил Лазарович, Арушанян Сергей Суренович
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ
К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.....93

СЕКЦИЯ 2
«ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Горелкин Сергей Игоревич, Коник Алексей Алексеевич
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА 99

Горелов Александр Александрович, Шайдулин Марат Равильевич
К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА
У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 103

Дубинин Геннадий Васильевич, Сысоев Андрей Александрович
МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ 109

Жукова Елена Сергеевна
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 113

Марченко Елена Михайловна, Косицкая Светлана Юрьевна
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПЕЦИАЛЬНЫМ ОПЕРАЦИЯМ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ 118

Науменко Станислав Васильевич
ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ
ПРИ ТРАВМАТИЗМЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 123

Подрезов Александр Анатольевич, Кан Лаврентий Васильевич
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ УДАРОВ 128

Третьяков Андрей Александрович, Горелов Александр Александрович
КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ 134

СЕКЦИЯ 3
«ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Аванесов Эрнест Юрьевич, Никогосян Армине Манвеловна
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 139

Андреев Виталий Владимирович
ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «БОЛИ»
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА
РЕТРОСПЕКТИВНЫХ АНКЕТНЫХ ДАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ.....145

Белова Светлана Николаевна, Попов Антон Александрович
ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ДИСЦИПЛИНЫ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ 150

Боровенский Антон Александрович, Горелов Александр Александрович
СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕЖИМЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ
И В ПЕРИОД ВВЕДЕНИЯ ВОЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ.....153

Волошин Григорий Григорьевич, Ялышев Сергей Шамильевич
СОН КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД.....156

Вяткин Антон Андреевич, Цыганок Алексей Олегович
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....160

Донской Александр Николаевич, Шахваледов Марат Наримановичч
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ БОЕВЫХ
ПРИЁМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ.....167

Дудчик Виталий Иванович, Наумов Илья Павлович
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
В ПРОЦЕССЕ ИХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....172

Дутчак Павел Романович
ОБ УТОЧНЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ПОНЯТИЙ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ 176

Коник Алексей Алексеевич, Горелкин Сергей Игоревич
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....180

Куванов Виктор Анатольевич, Куванов Ярослав Анатольевич
АДАПТАЦИЯ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....185

Куликов Михаил Львович, Рахманов Алексей Александрович
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....190

Левченко Георгий Николаевич
О ПЕРИОДИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В СИСТЕМЕ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО
УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ЛЕТНОГО ПРОФИЛЯ.....195

Левченко Георгий Николаевич, Нагорный Евгений Алексеевич
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 199

Мясников Юрий Михайлович, Шеин Антон Николаевич
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА СИСТЕМ
И ПРОЦЕССОВ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ.....207

Нагорный Евгений Алексеевич
К ВОПРОСУ О ПРОЯВЛЕНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ
У СЛУШАТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОГО ВОЕННОГО ВВУЗА.....210

Пахомов Кирилл Николаевич, Попов Сергей Владимирович
ПРИМЕНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ ВИДЕОРОЛИКОВ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 213

Першин Александр Юрьевич, Апальков Александр Владимирович
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУРСАНТАМИ (СЛУШАТЕЛЯМИ)
БЕЛГОРОДСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА ФИТНЕС-ТРЕНДОВ
ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....218

Першин Александр Юрьевич, Апальков Александр Владимирович
ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ПОСТУПАЮЩИХ
В ОРГАНИЗМ, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД НИМИ
СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ.....223

Понимасов Олег Евгеньевич
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭФФЕКТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ 228

Пугачев Игорь Юрьевич, Марченко Елена Михайловна
ТЕХНОЛОГИЯ РЕЗОНАНСНОГО ПЕРЕНОСА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СРЕДСТВ СПОРТА В ТРЕНИРОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
БОЙЦОВ ММА СИЛОВЫХ СТРУКТУР 233

Пугачев Игорь Юрьевич
СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В КОНТЕНТЕ ДЕФИНИЦИЙ ГОТОВНОСТИ
СПЕЦИАЛИСТА СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 238

Сабурова Екатерина Викторовна
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ЛАГЕРЯ 243

Седин Виктор Иванович, Николаенко Яна Николаевна
ОЦЕНКА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА
В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....248

Сенина Юлия Олеговна, Осипова Лариса Федоровна
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....253

Силкин Николай Николаевич, Соломянко Дмитрий Викторович
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД 256

Струганов Сергей Михайлович
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....261

Стурчак Инна Сергеевна, Зазулин Георгий Васильевич
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ
СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ С ПОМОЩЬЮ АПК «ПРОФАЙЛЕР +».....266

Ткаченко Андрей Юрьевич, Игнатьев Александр Владимирович
МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....271

Торопов Виктор Алексеевич, Саликов Александр Васильевич
ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ОВЛАДЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ
И ЭФФЕКТИВНОМУ ЕГО ПРИМЕНИЕНИЮ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ 275

Ушенин Андрей Иванович, Оруджев Агадаш Мухьеддин
НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ
В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ 280

Фокин Александр Михайлович
РЕАКТИВНАЯ МАНЕВРЕННОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 285

Хыбыртов Рустам Борисович, Новоторов Евгений Евгеньевич
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ, РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ
И РЕАКЦИИ В РУКОПАШНОМ БОЮ.....290

Чернышев Александр Викторович, Попов Антон Александрович
СТРЕЛКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР 296

Шадрин Денис Игоревич, Филатов Виктор Владимирович,
Маль Артем Михайлович
ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ
2014–2015 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ.....303

Шайдулин Марат Равильевич
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ
ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
В ПЕРИОД ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 308

Шахваледов Марат Наримановичч, Донской Александр Николаевич
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У СПОРТСМЕНОВ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....311

Шляхтина Анна Александровна, Федорова Наталья Игоревна
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)».....316

Шумихина Ирина Ивановна, Гуштурова Ирина Вадимовна
ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....320

ТРИБУНА МОЛОДОГО УЧЁНОГО

Баран Анастасия Дмитриевна
СОСТОЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КАДЕТОВ 5-10 КЛАССОВ 326

Булавин Дмитрий Александрович
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ.....331

Голод Елизавета Петровна
ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 334

Голубева Людмила Александровна, Мелех Елена Александровна
КОММЕНТАРИЙ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ПО МАТЕРИАЛАМ ПРОФЕССОРА ЛАВРОВА В. Н.
ОБ ОБОСНОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ НОВОГО НАСТАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....339

Дудин Антон Юрьевич, Школьников Алексей Владимирович
ОЦЕНКА СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ИГРОКОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ ПО БАСКЕТБОЛУ.....344

Духовникова Ксения Олеговна
К ВОПРОСУ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ
НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ КУРСАНТОВ 349

Зайцев Артур Евгеньевич
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК ЕДИНОБОРСТВ
В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 354

Закалюжный Никита Максимович
МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....359

Закржевская Эва Александровна
ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ....363

Зыбин Павел Дмитриевич, Ергина Ангелина Сергеевна
МОДЕЛИРОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ СИТУАЦИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ
И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ....367

Казаков Родион Алексеевич, Сидельников Никита Алексеевич
ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ
И МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ.....372

Карпова Виктория Андреевна
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 376

Кодиркулов Азизжон Саидкул угли
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА:
АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 381

Криволап Никита Алексеевич
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ЛИЧНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ 385

Оганесян Армаис Николаевич
АНАЛИЗ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРСАНТА (СЛУШАТЕЛЯ) И ЕЕ ПРОБЛЕМАТИКА 389

Полончук Анастасия Александровна, Яцук Мария Витальевна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....394

Пузий Ирина Алексеевна, Панов Евгений Валентинович
К ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 399

Пузырева София Викторовна
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 403

Свяженина Анна Андреевна
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОЕВОГО САМБО
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 406

Соколов Илья Никитич
ВЛИЯНИЕ VR-СТРАЙКБОЛА И ЦИФРОВЫХ ИГР
НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 410

Туковская Анастасия Михайловна, Шераков Никита Ибрагимович
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК
НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 415

Финогеев Давыд Васильевич
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 421

Шайдуллов Альберт Рамилевич
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ
СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР 425

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

Горелов Александр Александрович,
профессор кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Шайдулин Марат Равильевич,
капитан полиции, преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *в данной статье актуализируется проблема пересмотра содержания и направленности профессионального физкультурного образования в вузах Министерства внутренних дел России.*

Ключевые слова: *Профессиональное физкультурное образование, профессиональные компетенции, сфера двигательной активности, процесс физической подготовки.*

В современном мире технологии проникли в каждую сферу деятельности и люди уже не представляют свою жизнь без смартфонов, ноутбуков, электросамакатов, автомобилей и.т.д. Человечество, пользуясь плодами технологического прогресса и используя его в повседневной, бытовой жизни, перестали уделять должное внимание двигательной активности, прогулкам в парке, утренней зарядке. Из этого следует, что физическое состояние населения в последние годы ухудшается, увеличиваются заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Современная молодёжь больше времени проводит в своих смартфонах, социальных сетях и компьютерных играх, а не на спортивных и игровых площадках. Достаточно большой процент молодых людей, поступающих в образовательные организации МВД России, до подготовки к вступительным испытаниям не имели никакого отношения к спорту и только после поступления начинают приобщаться к физической подготовке. Исходя, из этого перед преподавателями по физической подготовке стоит более глобальная задача, которая не должна ограничиваться проведением одними занятиями. Специалисты по физической подготовке должны воспитывать не только физические качества и формировать двигательные навыки, обучать боевым приёмам борьбы, а также заклады-

вать фундамент знаний, умений и навыков в области физической подготовки, прививать любовь к спорту и объяснять полезность и важность укрепления организма в процессе двигательной активности. Обучать самодиагностики физического состояния в процессе выполнения упражнений, обучать курсантов ведению здорового образа жизни, а также объяснять, что систематические занятия спортом повышают работоспособность организма и его устойчивость к заболеваниям.

Преподавателям также необходимо реализовывать форму индивидуальной работы, по составлению планов для слабоуспевающих курсантов. При планировании следует исходить из задач обучения и воспитания; например, в плане нужно отразить, какие двигательные навыки должны быть освоены или к какому уровню физической работоспособности следует стремиться. При планировании учитываются также уровень физического развития, возрастные особенности, можно занижать или завышать требования, что повышает интерес и возбуждает положительные эмоции в процессе занятий.

Выше изложенные, результаты аналитических исследований, свидетельствует о достаточно большом количестве научных публикаций, обосновывающих подходы к организации и проведению учебных занятий по общей и специальной физической подготовке. При этом, основу исследований, как правило, составляют развитие основных и специальных физических качеств, формирования прикладных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма с учётом:

– возрастных аспектов двигательной активности;

– физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

– исходного уровня физической подготовленности и сформированности основных двигательных навыков;

– основных закономерностей формирования двигательного потенциала и сохранения его в интересах поддержания личной профессиональной работоспособности, повышения качества освоения основных образовательных программ учебного заведения;

– подготовки организма курсантов и слушателей к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и профессиональной деятельности.

В Приказе № 522 от 27.06.2022 «О внесении изменений в приказ МВД России от 01 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 №880, го-

ворится, что целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Иными словами, процесс физической подготовки в образовательных организациях силовых структур направлен только на развитие и совершенствование физических качеств, которые, в конечном итоге и обеспечивают двигательное развитие будущего сотрудника правоохранительных органов. В то же время, анализ руководящих документов по физической подготовке во всех, без исключения силовых ведомствах, а также научных работах, касающихся вопросов двигательной активности курсантов и слушателей, показывает отсутствие в них технологий формирования профессиональных и универсальных компетенций, содержащих:

– знания о закономерностях развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в различных возрастных группах;

– технологии развития и совершенствования базовых и профессионально-важных приёмов и действий;

– знания о формирования механизмов двигательных способностей человека в онтогенезе;

– знания о последовательности освоения сложных двигательных приёмов:

– умения и навыки применять страховку и самостраховку при выполнении физических упражнений;

– знания, умения и навыки самоконтроля за функциональным состоянием при выполнении различных физических нагрузок с различной интенсивностью;

– последовательность овладения навыками, оказания первой медицинской помощи при травматизме и несчастных случаях на занятиях по физической подготовке и индивидуальной физической тренировке.

Следовательно, профессиональное физкультурное образование в силовых структурах имеет достаточно узкую специальную направленность, выражающуюся в достижении каждым обучающимся определённого уровня развития двигательных навыков. Формирование же профессиональных и универсальных компетенций, перечисленных выше, не предусматривается даже на «бумаге».

Вышесказанное свидетельствует о кардинальном пересмотре содержания процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России с позиции насыщения профессионального физкультурного образования технологиями формирования профессиональных и универсальных компетенций, содержащих перечисленные выше направления.

Необходимость совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки рассматривалась на Всесоюзной научно-практической конференции в 1982 г., где говорилось, что "...физическая подготовленность определенной части сотрудников, курсантов и слушателей еще не в полной мере отвечает предъявляемым требованиям"[2]. Об этом свидетельствует действующая образовательная программа по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, по которой в достаточно короткий срок преподаватель должен обучить первоначальным боевым приёмам борьбы, а также начать воспитывать физические качества. Но как мы говорили выше, что большинство вчерашних школьников, поступающих в учебные заведения силовых структур имеют очень низкий уровень физической подготовленности. Не для кого не секрет, что даже в некоторых среднеобразовательных школах уроки физической культуры сводятся только к игре футбол, волейбол, баскетбол и, как правило, даже без контроля педагога. Как не печально это звучало, но учитель физической культуры в школе не всегда заинтересован в физическом развитии своих учеников.

Физическое воспитание в первую очередь нужно рассматривать как процесс развития и формирования тела, функциональных, волевых и силовых возможности человека. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении развивает в личности ряд социальных функций:

1. Организационную: физическая культура и спорт объединяют молодых людей в группы, команды, союзы.
2. Коммуникативную: формирует умения и навыки культурного общения и поведения в обществе; приобщает к здоровому образу жизни; предохраняет от употребления табачной продукции, алкоголя, наркосодержащих веществ; формирует положительное отношение к регулярной самостоятельной двигательной активности;
3. Социальную: формирует навыки общественных отношений и социального общения [3].

Опираясь на данное определение, можно утверждать, что занятия по физической подготовке не только способствуют гармоничному развитию личности, но и помогают курсантам образовательных организаций МВД России быстрее адаптироваться в новой социальной среде.

Тот факт, что двигательная активность оказывает благотворное влияние на организм человека, уже давно стал постулатом. Его основой служат результаты исследований, проводимых в течении последних 70 лет. [4] Однако, аналитическим путём установлено, что двигательная физическая активность курсантов образовательных организаций МВД России ограничивается только занятиями по физической подготовке, это подтверждает тот факт, что курсанты не имеют достаточных знаний в области двигательной активности. Догмой является тот факт, что регулярные выполнения физических упражнений, утреней зарядки, способствуют:

- укреплению здоровья и закаливанию организма;
- повышению морального духа и психологической устойчивости;
- улучшению познавательных способностей;
- совершенствованию телесного развития (красоты тела и др.).

Вышеизложенное позволяет заключить, что курсантам необходимо уделять особое внимание не только плановым занятиям по физической подготовке, но и систематически самостоятельно тренировать свои двигательные способности. Особенно это важно на начальном этапе образовательной деятельности. И это обусловливается в первую очередь тем, что курсанты, сменившие школьную парту на рабочий стол, с трудом адаптируются к учебному процессу. Именно из-за низкого уровня физической подготовленности, которая является основой профессиональной работоспособности курсантов, страдает качество выполнения ими оперативно-служебных задач.

Список литературы:

1. Приказ № 522 от 27.06.2022 «О внесении изменений в приказ МВД России от 01 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 №880.
2. Лупырь В.Г. Развитие физических качеств в структуре профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России/ Журнал Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2003. № 3. С. 250-251.

3. Шевандрин, Н.И. Социальная психология в образовании: учеб. пособие. — Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии / Н.И. Шевандрин. — М.: ВЛАДОС, 1995. — 544 с.

4. Горелов А.А. Лотоненко А.В. Румба О.Г. Инновации в физкультурном образовании. «Двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи. Культура физическая и здоровье. 2010. № 2. С. 4-8.

© Горелов А.А. 2022,
© Шайдулин М.Р. 2022

Абсатова Марфуга Абсатовна,
доктор педагогических наук, профессор,
заместитель директора по науке
института педагогики и психологии
Казахского национального педагогического
университета имени Абая;
Дошыбеков Айдын Багдатович,
доктор философии PhD, и.о.ассоц.профессора,
заведующий кафедрой Борьбы и национальных видов спорта
Казахской Академии спорта и туризма;
Кобжанов Галымжан Балыкбаевич,
магистр педагогических наук, старший преподаватель
Казахской Академии спорта и туризма
г. Алматы, Республика Казахстан

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Аннотация: *в статье авторы попытались представить некоторые проблемы развития олимпийского образования в Республике Казахстан. Исследователи на основе анализа научно-педагогической, специальной литературы показали пути и средства внедрения олимпийского образования процесс обучения вуза и школы. Авторы представили некоторые эмпирические данные проведенного констатирующего эксперимента. Результаты анкетирования показывают необходимость реализации программ, курсов по олимпийскому образованию.*

Ключевые слова: *олимпийское образование; олимпийская академия; развитие; студенты; элективный курс; спорт высших достижений.*

В Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года отмечается основная цель: «формирование эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта, призванной мобилизовать спортивный потенциал нации в качестве главной движущей силы развития спорта высших достижений» [1].

Из вышесказанного определяется потребность государства в физически здоровой, социально адаптированной, нравственно зрелой личности, что предполагает необходимость включения олимпийского образования в процесс обучения.

Необходимо отметить, что для решения поставленных государством задач Казахская академия спорта и туризма предприняла попытку создания общественного объединения Олимпийской Академии

Республики Казахстан, согласно рекомендациям Международного Олимпийского Комитета. Целью деятельности Олимпийской академии является содействие развитию олимпийского образования, изучение и распространение среди населения Республики Казахстан всесторонних знаний об олимпийском движении, пропаганда и внедрение в жизнь олимпийских идеалов.

Мы считаем, что внедрение олимпийского образования соответствует интересам и потребностям современного общества, тенденциям развития общечеловеческих ценностей.

Анализ имеющейся научно-педагогической литературы показал, что проблема олимпийского образования изучена как зарубежными, так и казахстанскими учеными [2,3].

В своем исследовании В.С.Родиченко, В.С.Столяров обосновывают такую идею, что «создание эффективной системы олимпийского образования возможно, в частности, на основе включения олимпийской тематики в государственные образовательные стандарты, учебные программы по физической культуре общеобразовательных школ, учебные планы спортивных школ, программы деятельности внешкольных учреждений» [4].

Известные ученые, занимающиеся проблемой олимпийского образования М.Булатова и В.Платонов определяют: «Олимпийское образование должно включать изучение олимпийских игр и олимпийского движения как совокупности явлений и процессов исторического, социально-экономического, политического, образовательного, воспитательного и чисто спортивного характера в их органической взаимосвязи с учетом достижений и проблем, позитивных и негативных сторон, рисков и перспектив развития» [5].

Анализ отечественных интернет ресурсов показал, что 10 января 2017 года в рамках продвижения Олимпийских ценностей была выпущена образовательная книга на трех языках «Герои нашего времени» об Олимпийских чемпионах Казахстана. Данная книга представила историю становления казахстанских спортсменов, их побед и значимых моментов [6].

Обзор источников, имеющейся в научно- образовательной базе показал, что Есенов университет разработал и внедрил в учебный процесс бакалавриата элективный курс «Олимпийское образование». Курс рассчитан для студентов 4 курса образовательной программы «Физическая культура и спорт» объемом 5 кредитов [7].

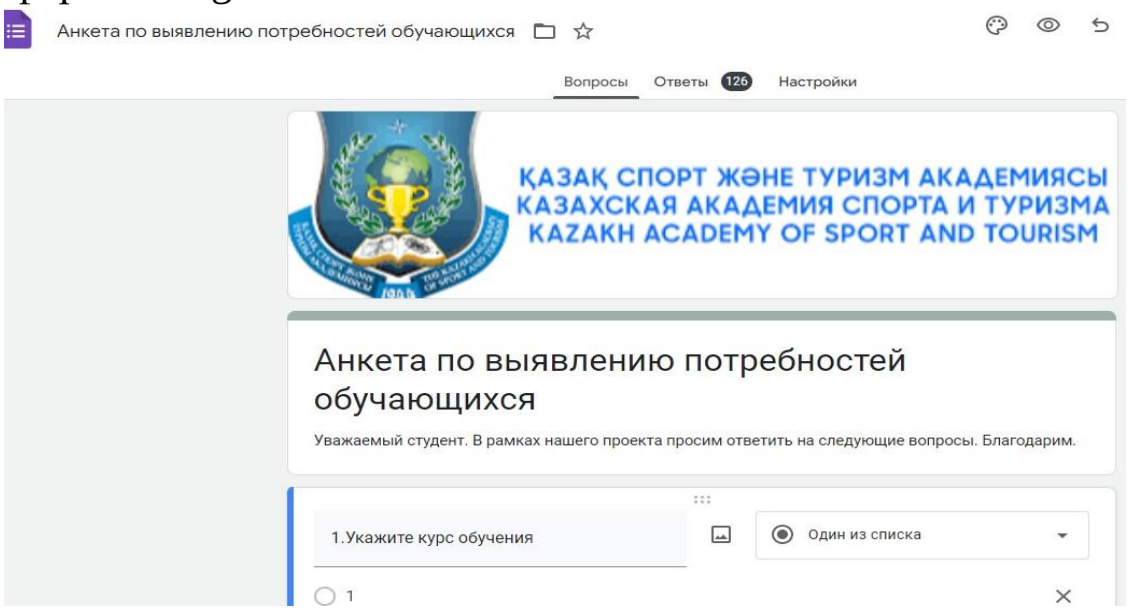
Исследователи Бахтиярова С.Ж. и др. в своей статье отмечают, что ими была разработана и внедрена в процесс обучения Западно-Казахстанского университета имени М. Утемисова система организации олимпийского образования в подготовке специалистов по физической культуре. Исследователи описывают опыт реализации данной системы, которая включала реализацию элективного курса «Олимпийское образование», 10 олимпийских уроков, олимпийские викторины, конкурсы, ролевые и деловые игры [8].

В рамках данного исследования мы попытались провести констатирующий эксперимент среди студентов, обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт».

Нами была составлена анкета для выявления потребностей обучающихся в развитии олимпийского образования. Анкета была разработана на цифровой платформе Google.forms и обучающимся была отправлена ссылка. Ресурс Google.forms удобна в обработке данных, так как полученные данные формируются сразу в виде диаграмм.

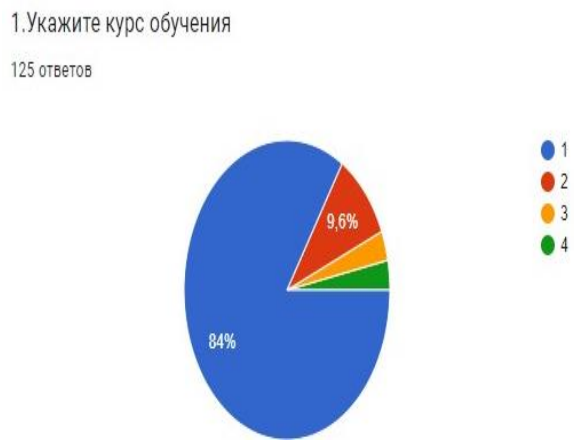
Анкета была предложена обучающимся Казахской академии спорта и туризма. Далее на рисунке представим скрин анкеты. На рисунке можно заметить общее количество респондентов, принявших участие в анкетировании-126 студентов.

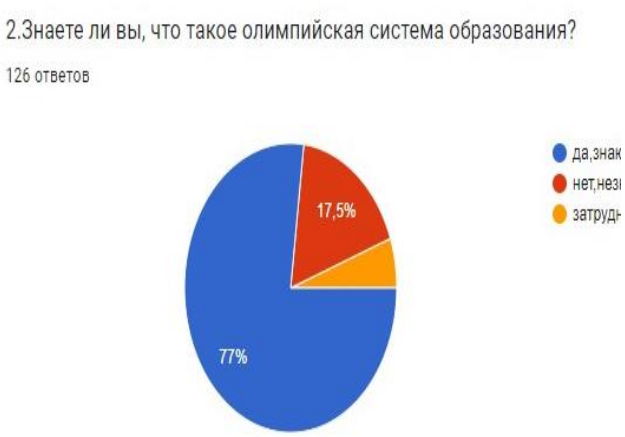
Рисунок -1 Анкета по выявлению потребностей, обучающихся на платформе Google.forms



Ниже на рисунке 2 можно заметить, что 84% студентов 1 курса, 9,6 % студенты 2 курса, 3,2 %-3 курс,3,2%-4 курс.

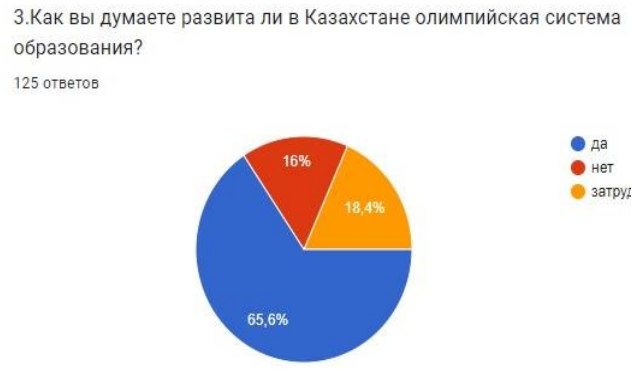
Рисунок-2 Показатели ответов респондентов на 1,2 вопросы.

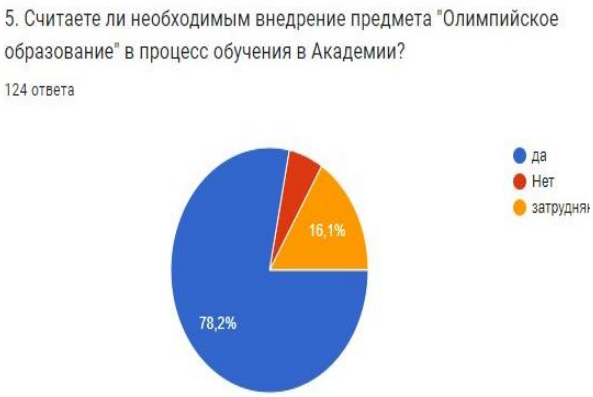




На следующий вопрос: Знаете ли вы, что такое олимпийская система образования? Респонденты ответили 77% -знают, 17,5%-не знают, 5,6%-затрудняюсь ответить.

Рисунок -3 Выраженность необходимости внедрения курса по олимпийскому образованию в учебный процесс вуза.





Как видно из рисунка, 65,6% студентов считают, что в Казахстане развита олимпийская система образования, 16% респондентов не знают, 18, 4%- затрудняются отвечать.

На вопрос, необходимо ли внедрение курса «Олимпийское образование» в процесс обучения Академии, 78.2 % студентов ответилида, 16,1%-затрудняюсь ответить, 5,6% -нет.

Таким образом, большинство обучающихся выражают желание в рамках своей образовательной программы изучение курса «Олимпийское образование».

На вопрос: Какова цель олимпийского образования? Ответы студентов выделяются разнообразием понимания сущности данной проблемы. К примеру: «воспитать олимпийских чемпионов», «развитие культуры человека», «готовить олимпийских спортсменов», «формирование олимпийского мировоззрения и культуры», «приобщение

молодежи к идеалам и ценностям олимпизма», «целенаправленная работа к победе» и т.д.

Результаты анкетирования показали, что современная молодежь заинтересована в реализации ценностей и идей олимпизма. Студенты положительно высказались по идее разработки и реализации интернет ресурса по олимпийскому образованию на сайте Академии.

Обобщая вышеизложенное необходимо отметить, что идея олимпийского образования была и остается востребованной и актуальной проблемой, так как именно олимпизм ориентирован на формирование у молодежи ценности здорового образа жизни, активной физической подготовки, развития патриотизма, толерантности и культуры сотрудничества.

Список литературы:

1. Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, Астана, 2016г.

2. Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно-ориентированного подхода. Монография. Волгоград, 2012,-229с.

3. Байжумина Ж.Г., Закирьянов К.К. Великая степь и олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта, Алматы, 2018-312с.

4. В.С.Родиченко, В.С. Столяров Олимпийское образование и современные тенденции развития в области политики и идеологии // Спорт, духовные ценности, культура.М.1997-Выпуск 6. С.26-32.

5. М.Булатова, В.Платонов Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее//Наука в олимпийском спорте №4,2018-С.4-27

6. Продвижение олимпийских ценностей https://olympic.kz/ru/page/194-prodvizhenie-olimpiyskikh-tsennostey

7. Олимпийское образование, курс для студентов https://yu.edu.kz/ru/course/B03-013%20-%20Olimpiiskoe%20obrazovanie/

8. Бахтиярова С.Ж. и др. Система организации олимпийского образования в подготовке специалистов по физической культуре и спорту// Теория и методика физической культуры, №4, 2021г.С.30-36.

© Абсатова М.А., 2022
© Дошыбеков А.Б., 2022
© Копжанов Г.Б., 2022

Прокопенко Владимир Викторович,
профессор кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института
войск национальной гвардии,
кандидат педагогических наук, доцент;
Цирульников Николай Николаевич,
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института
войск национальной гвардии,
кандидат педагогических наук, доцент

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВООВО ВОЙСК РОСГВАРДИИ

Аннотация: *статья посвящена вопросу, раскрывающему один из путей, ведущем к совершенствованию образовательного процесса по физической и военно-профессиональной подготовке курсантов в военных образовательных организациях высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации с учетом особенностей служебно-боевой деятельности, выявленных в ходе проведения специальной военной операции. Раскрывается содержание физических прикладных упражнений и тактико-специальных действий, которые способствуют повышению профессионально-прикладной подготовленности курсантов за счет комплексирования физической подготовки с отдельными военно-профессиональными дисциплинами.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; прикладность; курсанты; полная экипировка; комплексирование; навыки, военно-профессиональные дисциплины.*

Современная напряженная международная обстановка, появление реальных угроз со стороны антироссийского Западного мира во главе с США для безопасности не только наших границ, но и самого существования Российского государства, как единого целого, определили неотложные цели и задачи, которые необходимо решать Российской Федерации в различных областях, в том числе, в сфере национальной безопасности. Эти задачи в области обороны и безопасности личности, общества и государства, решают разные наши силовые структуры.

Свои задачи в данном направлении решает и физическая подготовка, перенацеленная на совершенствование ее прикладной направленности с учетом боевого опыта войск и практического опыта других силовых структур. Современная концепция развития физической культуры и спорта в Федеральной службе войск национальной гвардии, предполагает поиск новых путей и средств, ведущих к усилению специальной прикладной направленности физической подготовки во

всех структурных подразделениях войск, включая военные институты Росгвардии [1].

Разработанные в войсках национальной гвардии новые нормативно-правовые акты по физической подготовке, такие как: Наставление, Руководство и Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке, нацелены на решение задач, способствующих дальнейшему совершенствованию содержания физической подготовки, усилению ее специальной прикладной направленности.

Это реализуется в виде внедрения в образовательный процесс новых прикладных физических упражнений, выполняемых в облегченной и полной экипировке с оружием.

В то же время, анализ служебно-боевой деятельности военнослужащих и сотрудников Росгвардии в условиях специальной военной операции, показывает о необходимости внесения дополнительных изменений в боевую подготовку войск и в систему физической подготовки курсантов военного института.

В свете реализации новых актуальных задач, качественная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов ВООВО, как в перспективе первичного офицерского командного звена, решающего в войсках средствами физической подготовки задачи по боевой подготовке подчиненного личного состава, является одним из важных элементов, способствующем повышению боеспособности войск.

Для того, чтобы процесс физической подготовки в системе боевой подготовки войск проходил эффективно, должны быть соответствующие квалифицированные офицерские кадры, владеющие необходимым арсеналом специальных знаний, методических навыков по физической подготовке, практической подготовленностью.

Данные задачи решает военный институт, где проходят пятилетнее обучение курсанты по своим направлениям специализации.

Наиболее эффективными формами физической подготовки курсантов ВООВО Росгвардии, являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и попутная физическая тренировка, где у курсантов формируются специальные знания, методические и практические навыки, совершенствуются физические и специальные качества [2].

В то же время, система физической подготовки курсантов в вузе в каждой ее форме решает и узконаправленные задачи в соответствии с особенностями по специальностям обучения.

Образовательный процесс в военном вузе постоянно совершенствуется с учетом потребностей боевой практики войск, и в первую очередь это проявляется во внесении в учебные программы образова-

тельных дисциплин более актуального прикладного содержания, данная тенденция отражается, как на дисциплине «Физическая подготовка», так и на формах физической подготовки.

Рассмотрим более подробно, какие образовательные задачи решают разные формы физической подготовки, и какие формы способствуют совершенствованию профессионально-прикладных навыков и умений у курсантов, а также, в соответствии с потребностями практической деятельности войск позволяют своевременно вносить изменения и дополнения в их содержание.

Первоочередная задача учебных занятий по физической подготовке, это формирование у курсантов необходимых знаний, командно-методических и практических навыков, и только во вторую очередь – развитие и совершенствование физических и специальных качеств, военно-прикладных двигательных навыков.

Учебные занятия позволяют наиболее эффективно осуществлять процесс обучения программным прикладным упражнениям, выполняемым без экипировки и в полной экипировке с оружием, а также включать в содержание занятий новые прикладные упражнения, схожие по двигательным характеристикам с практическими действиями в служебно-боевой, служебной деятельности войск.

Утренняя физическая зарядка по первым двум вариантам, проводится с целью поддержания общей физической тренированности курсантов и не предполагает ее проведение с прикладной направленностью, и только третий вариант зарядки имеет более прикладной характер, поскольку в его содержание включаются упражнения в преодолении препятствий и боевые приемы.

Содержание спортивно-массовой работы с курсантами предполагает проведение учебно-тренировочных и контрольно-проверочных занятий, соревнований по военно-прикладным, служебно-прикладным и массовым видам спорта, выполнение упражнений и требований Специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии», где наиболее активно совершенствуются разнообразные физические и специальные качества, прикладные двигательные навыки и умения.

Проведение учебно-тренировочных занятий с курсантами в часы спортивно-массовой работы с включением в содержание выполнение специальных прикладных упражнений в полной экипировке, позволяет формировать и совершенствовать военно-прикладные навыки и умения [3].

Такая форма физической подготовки, как «Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих и

служебной деятельности сотрудников» и ее составляющая «Попутная физическая тренировка», является для курсантов наиболее приближенной к «боевым условиям», где, как правило, все физические упражнения и тактико-специальные действия выполняются в полной или облегченной экипировке с оружием, с использованием военно-транспортной техники и бронетехники.

Данная форма физической подготовки позволяет комплексно и в разнообразных условиях обстановки формировать и совершенствовать у курсантов необходимые военно-прикладные двигательные навыки и умения, физические и специальные качества, а содержание вариантов комплексирования физических прикладных упражнений с тактико-специальными действиями по тематике военно-профессиональных дисциплин, может быть значительное количество.

Здесь важное значение приобретает педагогический и практический опыт, творческий подход к обучению курсантов со стороны руководителя занятия с учетом современных условий служебно-боевой деятельности войск в зонах локальных военных конфликтов и в ходе проведения специальной военной операции.

Приведем один из вариантов комплексирования физической подготовки с огневой подготовкой в процессе проведения попутной физической тренировки, где в процессе выполнения переползаний и перебежек, курсанты принимают изготовку для стрельбы из разных положений [3, с. 139].

При планировании содержания таких тренировок, следует придерживаться следующего: все упражнения и тактико-специальные действия, должны быть предварительно изучены курсантами и выполняться с учетом индивидуальных особенностей курсантов.

На рисунке показано содержание одного из вариантов проведения попутной физической тренировки курсантов в полной экипировке с выполнением переползаний и перебежек и изготовкой для стрельбы из разных положений.

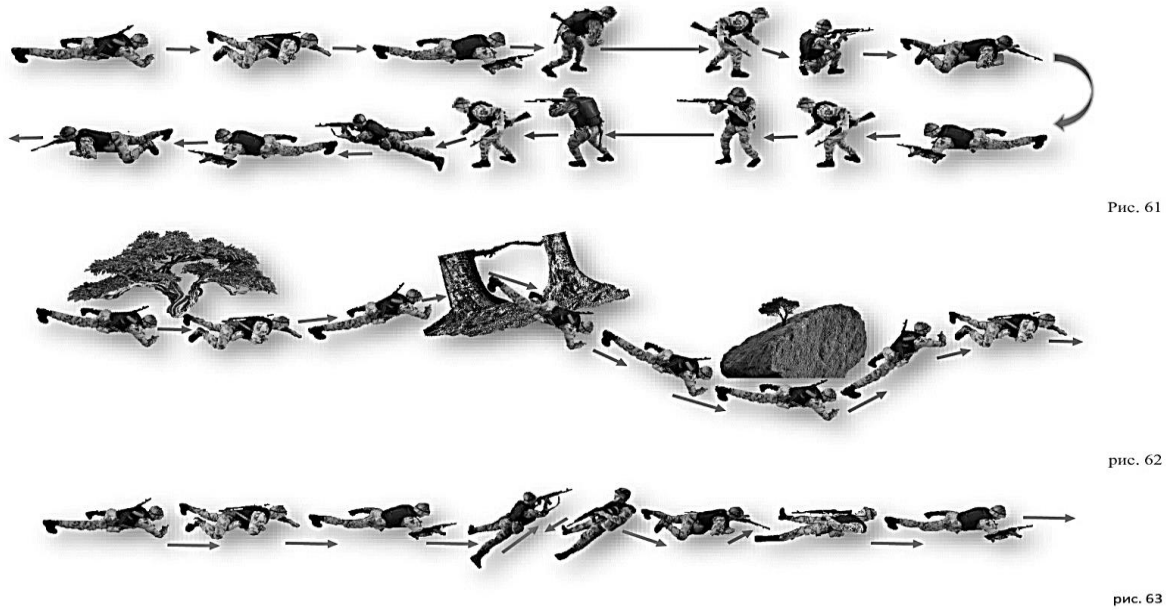


Рисунок — Вариант содержания попутной физической тренировки курсантов в полной экипировке с отработкой изготовки для стрельбы из разных положений.

Прикладные упражнения должны выполняться в сочетании с доступными для курсантов действиями, наиболее характерными для определенных экстремальных условий обстановки [3, с. 158].

В заключение можно сказать, что грамотное планирование содержания физических тренировок для курсантов в полной экипировке с отработкой приемов и действий, изучаемых по тематике военно-профессиональных дисциплин, будут способствовать эффективному формированию необходимых профессионально-прикладных навыков и умений у курсантов.

Список литературы:

1. Концепция развития физической культуры и спорта в Федеральной службе войск национальной гвардии Российской Федерации. М, 2016.

2. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М, 2018. – 70 с.

3. Прокопенко В.В., Ефимов В.В., Цирульников Н.Н. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов ВООВО войск национальной гвардии: монография. – СПб., 2021. – 227 с.

© Прокопенко В.В., 2022
© Цирульников Н.Н., 2022

Панов Евгений Валентинович,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент,
заслуженный педагог Красноярского края

К ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: *не смотря на значимость высокого уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, в Спартакиаде МВД России, по нашему мнению, служебно-прикладным видам спорта уделяется недостаточное внимания. Цель нашего исследования – определение роли и значения служебно-прикладных видов спорта в Спартакиаде МВД России, в формировании необходимых сотруднику ОВД двигательных умений и навыков, физических и психологических качеств.*

Ключевые слова: *служебно-прикладные виды спорта, физическая подготовка, Министерство внутренних дел Российской Федерации, обучающиеся, спорт.*

Руководство Министерства внутренних дел Российской Федерации уделяет значительное внимание проблемам совершенствования уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Это отражается как в нормативных правовых актах МВД России, так и в проведении различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В учебно-методической, научной литературе, на различных интернет-форумах в настоящее время зачастую обсуждаются вопросы совершенствования служебно-прикладной физической подготовки сотрудников силовых структур, правоохранительных органов, немаловажное внимание уделяется вопросам качественной подготовки сборных команд к чемпионатам МВД России, повышению уровня спортивного мастерства участников соревнований.

Немаловажную роль в совершенствовании уровня физической подготовленности сотрудников ОВД играет спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в МВД России, включающая в себя Спартакиаду по служебно-прикладным видам спорта, всероссийские соревнования Общества «Динамо», международные соревнования среди полиции и армии.

Безусловно, Спартакиада МВД России имеет огромное значение как для повышения спортивного мастерства участников чемпионатов,

так и для формирования у них (в первую очередь – у обучающихся вузов МВД России) необходимых волевых, нравственных, моральных качеств, которые будут способствовать в дальнейшем успешному становлению их профессионалами своего дела [1, с.192].

Путем анализа нормативных правовых актов Министерства внутренних дел Российской Федерации, Постановления Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 года № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство этих видов спорта» выявлены виды спорта, относящиеся к служебно-прикладным.

В ходе исследования также выявлено, что из всего перечня служебно-прикладных видов спорта, указанных в выше обозначенном нормативном правовом акте, к Министерству внутренних дел Российской Федерации относятся только служебное двоеборье, служебный биатлон, служебно-прикладной спорт МВД России, стрельба из боевого ручного огнестрельного оружия и служебное многоборье.

Таким образом, из двенадцати видов спорта, входящих в Спартакиаду МВД России, к служебно-прикладным относятся только три (служебно-прикладной спорт не входит в программу Спартакиады), то есть только лишь четвертая часть. Поневоле встает вопрос о корректности формулировки Спартакиады по служебно-прикладным видам спорта.

На наш взгляд, руководству Главного управления по работе с личным составом МВД России стоит проработать вопрос о включении в перечень служебно-прикладных видов спорта, например, рукопашного боя, бокса, самбо или дзюдо, либо включения в Спартакиаду, например, служебно-прикладного спорта МВД России, а именно троеборья, как это было, например, в Федеральной службе по контролю за оборотом наркотиков Российской Федерации (далее – ФСКН России).

Не вызывает сомнения то обстоятельство, что всем сотрудникам силовых ведомств, будь то представитель МВД России, МЧС России, ФСИН России или другого органа безопасности и правопорядка, необходимо владеть навыками прикладного плавания, знать способы спасения утопающих, уметь преодолевать водную преграду в одежде, то есть обладать прикладными навыками. Между тем, плавание также не попадает в категорию «служебно-прикладной спорт МВД России».

Мы отдаем себе отчет, что любые изменения в нормативные правовые акты Правительства Российской Федерации влекут за собой колоссальные усилия разработчиков изменений, но они способствовали бы как увеличению количества выполнений норматива «Мастер спорта России» сотрудниками полиции именно по служебно-прикладным видам спорта, так и совершенствованию уровня их физической подготовленности, формированию положительного имиджа среди граждан.

Результатом обсуждений выше обозначенных проблем на различных научных форумах явился тот факт, что в 2021 году были внесены изменения во всероссийский реестр видов спорта путем включения в него служебно-прикладного спорта, а именно – его спортивной дисциплины «троеборье», которая включает в себя стрельбу из боевого пистолета с 25 метров, демонстрацию техники боевых приемов борьбы и бег на 1000 метров.

История служебно-прикладного спорта в спортивной дисциплине «троеборье» начиналась с того времени, когда служебное троеборье входило в «служебно-прикладной спорт ФСКН России». Соревнования по данному виду спорта проводились среди территориальных органов ФСКН России на протяжении порядка десяти лет.

В сентябре 2021 года руководство Сибирского юридического института МВД России обратилось в Главное управление по работе с личным составом МВД России с предложением о включении в Единый календарный план основных спортивных мероприятий МВД России на 2022 год всероссийских спортивных соревнований МВД России по служебно-прикладному спорту в спортивной дисциплине «троеборье», приурочив их к 60-летию образования института.

Главное управление по работе с личным составом МВД России приняло положительное решение, в результате чего, в приказе МВД России от 24 декабря 2021 г. № 1111 «Об организации спортивных мероприятий МВД России в 2022 году» был определен срок и место проведения данных соревнований, которые были проведены в период с 16 по 20 мая 2022 года на базе Сибирского юридического института МВД России.

Во всероссийских соревнованиях МВД России по троеборью в Красноярске приняло участие 11 команд (6 команд образовательных организаций МВД России и 5 команд территориальных органов МВД России). В период с 05 по 09 сентября 2022 года в городе Суздаль также были проведены всероссийских соревнованиях МВД России по

троеборью, в которых также приняло участие 11 команд, что говорит, как о значимости возрождения служебно-прикладных видов спорта в МВД России, так и об интересе к соревнованиям со стороны руководителей и спортсменов.

Как нам кажется, требующим обсуждения является ежегодное подведение итогов Спартакиады среди вузов МВД России. В настоящее время все чемпионаты проводятся в одной группе, то есть не учитывается количество обучающихся. Безусловно, огромное преимущество получают образовательные организации, в которых проходят обучение большее количество курсантов и слушателей, такие, как, например, Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя или Санкт-Петербургский университет МВД России. Мы считаем, что более справедливо и честно по отношению к участникам и тренерам команд при подведении итогов Спартакиады за год было бы разделить вузы на две подгруппы (по аналогии с территориальными органами). В одну подгруппу отнести академии и университеты, в другую – институты с небольшим количеством обучающихся.

Еще одним заслуживающим внимания моментом, на наш взгляд, являются места проведения соревнований. Подавляющее большинство чемпионатов МВД России проводится в Европейской части страны, что, безусловно, удобно с финансовой точки зрения близлежащим вузам. Между тем, из семнадцати образовательных организаций МВД России за Уралом расположены шесть из них. Сборным командам Дальневосточного юридического института МВД России, гораздо удобнее (и, что немаловажно – дешевле) доезжать до Красноярска, Омска, Барнаула или Иркутска, чем «на перекладных» добираться до Белгорода или Воронежа.

Безусловно, если все чемпионаты проводить в Сибири или на Дальнем Востоке, то это будет неудобно для вузов, расположенных в Западной части России, но, как нам кажется, при определении мест проведения чемпионатов, должна соблюдаться какая-то очередность.

Таким образом, включение в Спартакиаду МВД России служебно-прикладного спорта позволит повысить уровень спортивного мастерства сотрудников органов внутренних дел, увеличить число участников, выполнивших норматив кандидата или мастера спорта России, способствовать формированию положительного имиджа сотрудника полиции.

Также в результате исследования выявлено, что развитие и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, привитие обучающимся

образовательных организаций МВД России основ здорового образа жизни, ценностей физической культуры и спорта, безусловно, способствуют быстрейшему становлению их профессионалами своего дела, прививают им необходимые жизненные навыки.

Список литературы:

1. Филиппович В.А., Панов Е.В. Спартакиада МВД России среди образовательных организаций по служебно-прикладным видам спорта: проблемные моменты и предложения по совершенствованию // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: материалы VII международной научно-практической конференции. Дальневосточный юридический институт МВД России. Хабаровск, 2020. – С.191-195.

© Панов Е.В., 2022

СЕКЦИЯ 1
«СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ (СТРУКТУРАХ)»

Алешин Евгений Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России;
Ященко Юрий Григорьевич,
доцент кафедры огневой, физической и тактико-специальной Брянского филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат педагогических наук

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Аннотация: *необходимость в организации оперативного контроля обучения лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации актуальна и постоянно апробируется, однако использование видеоаппаратуры позволяет оптимизировать данный процесс, что в соответствии с гипотезой исследования доказывает эффективность предлагаемых методов на основе видеофиксации, видеорегистрации, анализа и последующего планирования индивидуализации работы с отстающими.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; боевые приемы борьбы; интенсификации обучения; оперативного контроль; видеофиксация; видеосъемка; индивидуальная работа.*

Программа профессионального обучения лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации предусматривает изучение нескольких дисциплин, имеющих сугубо практическое направление, в число которых входит физическая подготовка. Одной из задач которой, является формирование и развитие навыков выполнения боевых приемов борьбы, что в условиях ограниченного времени отведенного на изучение предмета, является непростой задачей [1]. В связи с этим, поиск способов интенсификации обучения является актуальным направлением педагогической деятельности. В силу некоторых обстоятельств, слушатели, нередко восприни-

мают изучаемое техническое действие неверно, что приводит к ошибкам, которые при несвоевременном их устранении закрепляются в процессе отработки приема.

Представляя важность правильного изучения техники выполнения боевых приемов борьбы именно на первоначальном этапе обучения слушателей, нами была поставлена задача оптимизации использования технических средств для своевременного обнаружения ошибок, с целью исключения закрепления их во время дальнейшей отработки приема. Это связано с тем, что преподавателю не всегда удается визуально выявить индивидуальные ошибки, возникающие при изучении технических действий. Кроме того нами было замечено, что слушатели быстрее осознают и видят пути исправления ошибочного выполнения разучиваемого приема с помощью так называемого взгляда со стороны. Одним из эффективных способов своевременного обнаружения возникающих ошибок является оперативный контроль в процессе изучения технического действия.

Под оперативным контролем большинство специалистов, в рамках физического воспитания, понимает экспресс-оценку состояния, или техники выполнения упражнений в котором находится занимающийся в момент или сразу по окончании упражнения (серии упражнений, занятия). В планировании проведения оперативного контроля необходимо выбрать оптимальные методы и средства для эффективного его осуществления. С этой целью и было проведено настоящее исследование.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что современные средства фиксации позволят эффективнее исправлять ошибки при изучении различных технических действий, что позволило бы ускорить формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы.

В процессе исследования организации оперативного контроля, мы большей частью сосредоточились на оптимизации использования средств видеофиксации и демонстрации слушателям совершаемых ошибок [2].

В настоящее время имеется множество технических средств, позволяющих организовать видеорегистрацию, наиболее удобным, на наш взгляд, является смартфон, который позволяет не только вести видеосъемку с достаточно хорошим качеством, но и быстро воспроизводить записанный материал. В случае необходимости можно легко сохранить полученные записи для дальнейшего использования.

В процессе проведения занятий были испробованы различные способы проведения оперативного контроля с использованием видеозаписи выполнения приемов слушателями, к ним относятся:

видеофиксация выполнения приемов на одном рабочем месте в процессе отработки приемов методом круговой тренировки [3];

видеосъемка выполнения приемов на оценку;

индивидуальная работа с отстающими слушателями, осуществляемая вторым преподавателем.

Все перечисленные способы показали положительный результат, в плане своевременного обнаружения ошибочного выполнения технических действий в процессе их изучения и отработки. Слушатели, увидев исполнение приемов «со стороны» быстрее исправляли свои ошибки, таким образом, не позволяя закрепить неправильное выполнение отдельных элементов технического действия. Кроме того, у многих слушателей после просмотра своей техники выполнения приемов, наблюдалось повышение мотивации к изучению боевых приемов борьбы.

Однако, каждый из методов видеофиксации, имеет определенные недостатки, в частности, при видеозаписи выполнения приемов круговым методом на одном рабочем месте, было затруднительно локализовать действия отдельных слушателей оперативно, в связи с непрерывной записью нескольких, следующих один за другим [4]. В данном случае слушатели получали записи выполнения приемов и использовали их в качестве задания на самоподготовку, что уже не в полной мере является оперативным контролем. В остальных опробованных способах видеофиксации, просмотр и анализ видеозаписи требует затрат времени, что снижает моторную плотность занятия.

Наиболее эффективно показал себя способ оперативного контроля при выполнении приемов на оценку, в данном случае были получены объективные результаты, которые позволили слушателям наглядно понять собственные ошибки и при неудовлетворительном выполнении быстрее их исправить. Кроме этого видеозаписи образцового выполнения приемов, также были востребованы слушателями для использования их в качестве наглядного пособия при подготовке к занятиям [5].

Работа при определении оптимальной методики организации оперативного контроля уровня овладения умениями и навыками, позволила накопить нам определенный банк видеозаписей как неудовлетворительного, так и образцового выполнения приемов. Данные ма-

териалы наряду с учебными фильмами используются нами в качестве учебных пособий, при этом наши записи воспринимаются более эмоционально и способствуют активизации познавательной деятельности при изучении боевых приемов борьбы.

Таким образом, данное исследование позволило оптимизировать использование средств видеофиксации для организации оперативного контроля уровня овладения умениями и навыками, а также сделать следующие выводы:

наиболее эффективно использование оперативного контроля средствами видеофиксации происходит на первоначальном этапе обучения при изучении таких тем как приемы страховки и самостраховки, болевые приемы;

в процессе осуществления оперативного видеоконтроля накапливается ценный наглядный материал, обогащающий учебный фонд преподавателя;

при осуществлении оперативного контроля для всей группы может привести к таким негативным последствиям как снижение моторной плотности занятия;

лучше всего подходит для индивидуальной работы с отстающими.

Список литературы:

1. Литвин Д. В. Формирование профессиональных компетенций сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе профессионального обучения (первоначальной подготовки): структура, содержание, этапы: учебно-методическое пособие / Д. В. Литвин, А. И. Кузнецов, Р.С. Ахметов. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2016.

2. Гайдаш А.И., Казьмина Д.Д. Особенности обучения и совершенствования двигательных качеств на занятиях по легкой атлетике в образовательных организациях МВД России // Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества. материалы региональной научно-практической конференции курсантов, студентов и слушателей. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ставропольский филиал. Ставрополь, 2020. С. 104-107.

3. Харечкин А.Н. Особенности нивелирования вопросов стагнации профессионально важных навыков сотрудников полиции в усло-

виях карантина // Актуальные вопросы права и правоприменения. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.Ш. Козаев, О.М. Шуваева, С.Н. Маслюкова [и др.]. Краснодар, 2022. С. 173-178.

4. Харечкин А.Н. Современные технологии в преподавании физической подготовки // Актуальные вопросы права и правоприменения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2021. С. 211-215.

5. Гайдаш А.И. О формировании знаний у обучающихся на занятиях по физической культуре // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай. Ростов-на-Дону, 2022. С. 298-301.

© Алешин Е.А., 2022
© Ященко Ю.Г., 2022

Апальков Александр Владимирович,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина;
Горбатенко Андрей Васильевич,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. *Вопросы, связанные с физической подготовкой сотрудника полиции, остаются актуальными уже длительный период времени. Это связано с тем, что в практической деятельности сотруднику полиции часто приходится сталкиваться с ситуациями, в которых необходимо применять физическую силу. Кроме того, в практической деятельности также встречаются ситуации, когда возникает ряд проблем по реализации специальных мер принуждения в рамках профессиональной деятельности сотрудника полиции. Указанные факторы обуславливают научный интерес к рассматриваемой проблематике.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции, физическая сила, личная безопасность, профессиональная подготовка.*

На сегодняшний день, одним из актуальнейших аспектов подготовки сотрудника полиции является уровень его физической подготовки. Несмотря на то, что в рамках образовательной организации дисциплине «Физическая подготовка» уделяется особое внимание, как показывает практика, полученные знания и приобретенные навыки необходимо совершенствовать в процессе самостоятельной профессиональной деятельности на постоянной основе.

Ошибки в реализации мер принуждения по применению физической силы в реальной действительности могут привести к серьезным последствиям [2]. В первую очередь, существует такое понятие, как личная безопасность сотрудника полиции. Под указанным термином понимается совокупность мер различного (правового, экономического, социального и др.) характера, которые позволяют обеспечивать сохранение жизни, психического и физического здоровья сотрудников при условии поддержания высокого уровня профессиональных действий [3]. Правовая основа, которая регламентирует деятельность сотрудников полиции закрепляет условия правомерности применения физической силы, что выступает гарантией личной безопасности сотрудника полиции.

Однако правовая основа не может обеспечить личную безопасность сотрудника полиции. Соответствующие положения нормативных правовых актов лишь определяют границы допустимости и правомерности реализации рассматриваемых специальных мер принуждения. Кроме того, необходимо продемонстрировать качественно отработанные навыки применения физической силы.

С другой стороны, умение профессионально реализовывать рассматриваемые меры принуждения позволяет сотруднику полиции выполнять поставленные перед ним профессиональные задачи. Отсутствие необходимого профессионального уровня подготовки может привести к невыполнению поставленных задач, а в свою очередь в отдельных случаях к возникновению угрозы жизни и здоровью граждан.

К сожалению, на сегодняшний день профессиональный статус сотрудника полиции не находит высокую степень оценки и уважения среди граждан. Поэтому, даже лицо, которое нарушает нормы административного законодательства может оказать физическое сопротивление законным действиям сотрудника полиции. Конечно, в практической деятельности сотрудников полиции встречаются и более экстремальные ситуации. Сотрудникам оперативно-розыскных подразделений необходимо работать с различными категориями населения. Зачастую, возникают такие ситуации, когда необходимо в рамках проведения оперативно-розыскных мероприятий, применять физическую силу или огнестрельное оружие. Участковый уполномоченный полиции, в рамках проводимой работы, часто сталкивается с семейно-бытовыми конфликтами с участием лиц в состоянии опьянения, что также создаёт определенные экстремальные условия для реализации профессиональных полномочий. В свою очередь сотрудники патрульно-постовой службы находясь на маршруте являются одними из первых, кто реагирует на различные сообщения, жалобы и т.д. По прибытию им приходится сталкиваться с конфликтными ситуациями, либо же прибывать на места происшествия, что также не исключает возможность реализации специальных мер принуждения [1].

Таким образом, на основе рассмотренного материала необходимо отметить, что независимо от подразделения, в котором проходит службу сотрудник полиции, он обязан обладать необходимым уровнем физической подготовки. Данные навыки позволят обеспечить личную безопасность, а также в отдельных случаях выступают в ка-

честве необходимого критерия для выполнения поставленной профессиональной задачи. Довольно часто просматривается не готовность сотрудника полиции именно к реальным условиям несения службы. В практической деятельности сильное влияние оказывает отсутствие необходимого уровня психической устойчивости сотрудника полиции к экстремальным ситуациям. Материалы, рассмотренные в рамках данной статьи очередной раз, подтверждают необходимость совершенствования системы и методики организации физической подготовки сотрудников полиции.

Список литературы:

1. Губанов, Э.В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции / Э.В. Губанов // Автономия личности. – 2022. – №1(27). – С. 61-65.

2. Карданов, А.К. Актуальные проблемы огневой и физической подготовки сотрудников полиции / А.К. Карданов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №1. – С. 113-115.

3. Кузнецов, Е.К. Актуальные проблемы личной безопасности сотрудников полиции / Е.К. Кузнецов // Вопросы российской юстиции. – 2021 – №2. – С. 84-90.

© Апальков А.В.,
© Горбатенко А.В., 2022

Воротник Александр Николаевич,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент;
Кандабар Александр Николаевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина

УПРАЖНЕНИЯ С МЕДИЦИНБОЛОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *рассматривается понятие медицинбола, затрагивается исторический аспект и раскрываются особенности его использования в рамках занятий физической подготовкой. Выделены виды физических упражнений с медицинболом, специфика физических упражнений и преимущества от его использования на занятиях физической подготовкой с обучающимися. Представлен комплекс упражнений с медицинболом на разные группы мышц для использования курсантами на занятиях по физической подготовке или в самостоятельной тренировке.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; физические качества; физические упражнения; средства; методы; медицинбол; комплекс упражнений.*

Одной из дисциплин, способствующих созданию условий для самостоятельных занятий физическими упражнениями, является физическая подготовка. Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки позволяет достичь высокого уровня спортивной подготовленности курсанта.

К основному и наиболее часто используемому в рамках занятий физической подготовкой с обучающимися спортивному инвентарю относятся гантели и гири, медицинболы, блины на 10, 15, 20, 25 кг, скакалки и грифы. Такой набор спортивного инвентаря обусловлен задачами, лежащими в основе профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России [2, 6].

В данной статье мы остановимся на особенностях использования медицинбола в рамках занятий физической подготовкой, как одном из доступных средств, позволяющих включать разнообразные физи-

ческие упражнения в учебно-тренировочный процесс и самостоятельную физическую подготовку.

Медицинбол является одним из спортивных инструментов, позволяющих воздействовать в процессе тренировки на все группы мышц и развивать основные физические качества [3, 4].

Первые упоминания о медицинболе связаны с именем Гиппократа. Говорят, что у Гиппократа были набитые шкуры животных, которые пациенты бросали в лечебных целях. Исследование Джека Берримана о Гиппократе, человеке, которого многие считают «отцом современной медицины», отметило, что греческий врач рекомендовал пациентам игру с мячом для улучшения здоровья [5]. Что же касается роста популярности медбола уже в новом времени, то это во многом связано с растущим интересом к функциональному тренингу.

Медицинбол – это набивной специально отягощенный тренировочный снаряд, используемый как спортсменами в учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта, так и медиками, тренерами лечебной физической культуры в посттравматических программах и реабилитационных мероприятиях [3, 5].

Медицинбол – это утяжелитель в виде мяча, весом от 1 до 20 кг, используемый в разных видах спорта и для реабилитации после травм. Слово медбол является сокращением от английского словосочетания «medicine ball» (медицинский мяч) [1]. Медицинболы могут быть обычной круглой формы, с одной ручкой или двумя ручками.

Возвращаясь в историю зарождения физических упражнений с медицинским мячом, можно сказать, что первоначально медбол применялся в качестве восстановительных тренировок и в посттравматических программах, так как такие занятия не оказывают сильного давления на связки и суставы, то есть щадящие тренировки, подходящие в том числе для спортсменов после травм [5]. Уже позже тренера-преподаватели включали в тренировочный процесс для спортсменов упражнения с медболом, так как благодаря таким упражнениям развивалась ловкость, быстрота, сила, баланс и координация. Наиболее часто, особенно в настоящее время, медицинбол используется в кроссфите, High-Intensity Interval Training (ВИИТ – тренировки высокой эффективности), игровых видах спорта (баскетбол, волейбол), циклических видах спорта (легкая атлетика), единоборствах (бокс, борьба) [2].

Спецификой физических упражнений с медицинболом является переключение с напряжения мышц на расслабление и обратно, а если

брать комплексный подход к таким упражнениям, то они позволяют включать в работу мышцы-стабилизаторы, укрепляют мышцы рук и ног, формируют мышцы спины и пресса. Кроме того, занятия с медболами не имеют каких-либо специфичных противопоказаний, их используют в тренировках силовой направленности и при кардионагрузках [1].

Виды физических упражнений с медицинболом: приседания (медбол удерживается перед собой либо на согнутых, либо на вытянутых руках); сгибание и разгибание рук в упоре лежа с упором на медбол (одной рукой, ногами); повороты туловища (медбол удерживается в руках перед собой); удары медболом о пол, стену и т.д.; передние, задние и боковые выпады (медбол удерживается в руках перед собой); бег на месте с медболом в руках; скручивания на пресс с медболом в руках из положений стоя, сидя; метания и броски (одной, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх, назад через голову) из положений стоя, сидя, с приседа; подвижные игры и эстафеты с набивным мячом и т.д.

Использование медицинбола для выполнения упражнений в физической подготовке является универсальным и очень эффективным средством и методом, который развивает мышечную силу, выносливость и чувство баланса [2, 6]. При этом медицинбол может применяться в качестве отягощения (например, при приседаниях), в качестве опоры (например, при отжиманиях) или в качестве вспомогательного предмета (например, при скручивании тела). При упражнении с медицинболами используется повторно-круговой метод, где упражнения выполняются сериями (от трех до пяти) с интервалами отдыха между ними. Различный вес медболов позволяет не только дифференцированно подходить к тренировке, но и при достижении прогресса в упражнении с медболом меньшего веса увеличивать вес, тем самым достигать постоянной положительной и прогрессивной спортивной динамики [2, 6].

Поэтому упражнения с отягощениями положительно влияют на организм человека. Они способствуют развитию не только физических качеств, но и улучшают деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Наличие игровых элементов повышает интерес к занятиям, эмоциональное состояние занимающихся. Спецификой упражнений с набивным мячом является не только развитие силы, гибкости и других физических качеств, но и совершенствование умения максимально расслабляться

после мгновенного мышечного напряжения [1, 3]. С медицинболом главное не вес мяча, а характер самого упражнения, которое можно выполнять как индивидуально, так с партнером или группой.

Рекомендуемый комплекс упражнений с медицинболом для использования курсантами на занятиях по физической подготовке или в самостоятельной тренировке:

1. Упражнение с медболом для мышц рук. Исходное положение – мяч удерживается в прямых руках, опущенных вниз (вдох). Сгибание рук в локтях с мячом (выдох). Выполнить 10-15 раз.

2. Упражнение с медболом для мышц дельты. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч удерживается в прямых руках внизу (выдох). Поднимание прямых рук с мячом влево, поворачивая голову за мячом (вдох). То же самое – вправо. Выполнить 12-14 раз.

3. Упражнения с медболом для мышц живота:

- упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине, мяч находится в вытянутых руках, касается пола (вдох). Сгибание туловища с касанием мячом кончиков ног (выдох). Выполнить 12 раз.

- упражнение 2. Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, мяч зажат ногами в районе голени (вдох). Сгибание туловища с касанием ногами пола за головой (выдох). Выполнить 10-12 раз.

4. Упражнения с медболом для мышц спины:

- упражнение 1. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, мяч удерживается в вытянутых вверху руках (вдох). Наклоны к левой ноге (выдох). То же самое – к правой ноге. Выполнить 10-12 раз.

- упражнение 2. Исходное положение – стойка ноги врозь, туловище наклонено, руки удерживают мяч между коленями (выдох). Выпрямление туловища, руки вверх (вдох). Выполнить 10 раз.

5. Упражнения с медболом для косых мышц спины:

- упражнение 1. Исходное положение – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперёд. Мячом в прямых руках коснуться пола. Круговые движения в обе стороны. Выпрямляя туловище – вдох, наклоняя – выдох. Выполнить 6-7 раз в каждую сторону.

- упражнение 2. Исходное положение – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперёд, мяч удерживается в прямых руках, параллельных полу. Повороты туловища с поворотом головы вправо – влево. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

Резюмируя вышесказанное, стоит еще раз отметить, что медицинбол является отличным инструментом для взрывных тренировок с отягощением, которые способствуют сжиганию жира и наращиванию

тонуса мышц, при этом включаются в работу глубоколежащие мышцы-стабилизаторы, укрепляется мышечный корсет, руки, спина, ягодицы и ноги. Кроме того, медицинский мяч является эффективным инструментом для реабилитации после травм, с помощью него можно выполнять биомеханически правильные упражнения.

Список литературы:

1. Головин М. С., Седов Д. В., Колмогоров А. Б., Казаржевская Е. С., Головина Е. И. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов 10-13 лет средствами упражнений с медболами // Вестник спортивной науки. 2021. № 6. С. 23-27.

2. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Влияние круговых тренировок с применением медицинболов на повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДвЮИ МВД России занимающихся ударными видами единоборств // В сборнике : Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. 2016. С. 60-63.

3. Захарова Н. А., Коняхина Г. П., Сайранова О. С. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 18–19 лет с использованием набивного мяча // Успехи гуманитарных наук. 2019. № 6. С. 52–55.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

5. Медицинский мяч (медбол) и его долгая история [Электронный ресурс] // URL: https://gymshop.pro/blog/medicinskij-myach-medbol-i-ego-dolgaya-istoriya/ (дата обращения: 24.10.2022).

6. Файзуллин Н. Г. Особенности физической подготовки слушателей, связанные с использованием инвентаря // В сборнике : Актуальные вопросы совершенствования огневой и физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России. Материалы Всероссийской конференции. Уфа: Уфимский ЮИ МВД России, 2021. С. 82-85.

© Воротник А.Н., 2022
© Кандабар А.Н., 2022

Дыбов Владимир Евгеньевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И.Д. Путилина;
Беляев Иван Сергеевич,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И.Д. Путилина

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Аннотация: *в данной статье рассмотрена необходимость профессионально-прикладной физической культуры для обучающихся высших учебных заведений МВД России. Система обучения приемам задержания и сопровождения имеет свою специфику, однако главной целю данного направления, как и физической подготовки, в целом, является сохранение жизни и здоровья сотрудника полиции.*

Ключевые слова: *боевые приёмы борьбы, самозащита, сотрудник полиции, курсанты, приемы задержания.*

Деятельность современной преступности развивается. В связи с этим сотрудникам полиции нередко приходится применять боевые приемы борьбы в своей служебной деятельности. Главным здесь является знание нормативно-правовой базы, регламентирующей правомерность действий сотрудников, а также умение использовать навыки, приобретенные на занятиях по физической подготовке, соразмерно со сложившейся обстановкой.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции связана с большими рисками для жизни самого сотрудника, но и сопряжена с опасностью для окружающих. Достаточно часто сотрудники полиции сталкиваются с противодействием со стороны правонарушителей. Противодействие законным требованиям может быть выражено разнообразными способами, такими как: психологическое давление, агрессивная реакция, применение силы по отношению к полицейскому[2].

В случаях задержания и сопровождения правонарушителя в общественном месте не исключены ситуации «игры на публику» со стороны задерживаемого. В таком случае на сотрудника полиции оказывается сильнейшее психологическое давление со стороны об-

щества, когда общественность всеми силами пытается освободить «невиновного» от воздействия сотрудников полиции. В такой ситуации может сложиться обстановка повышенной опасности для сотрудника, если посторонние лица будут пытаться помешать законным действиям полицейского. Навыки самозащиты сотрудника будут определять исход противоборства с правонарушителем.

Самозащита сотрудников полиции является приоритетным направлением в рамках физической подготовки. Самозащиту можно определить, как – применение любых методов и сил, с целью пресечения или предупреждения преступного посягательства[4].

В практическую часть занятий по физической подготовке, обязательным разделом выступает самозащита в совокупности с приемами задержания и сопровождения. Так, в рамках данной темы, следует обратить особое внимание на несколько важных принципов работы сотрудников полиции:

1. Соразмерное применение силы. Данный принцип включает в себя применение силы, которая не будет значительно превышать болевой порог задерживаемого. В этой части, важно обратить внимание на физиологические характеристики преступного элемента. Пол, возраст, вест, рост и многие другие физиологические особенности должны быть отмечены сотрудником полиции. Соблюдение необходимых пределов самообороны, могут значительно снизить риск вреда как самому сотруднику, так и задерживаемому лицу.

2. Правильность выполнения. Данный принцип заключается в большей степени в работе профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки, где сотрудник проходил обучение[1]. Курсанты вузов МВД, при работе на занятиях, должны быть подвержены пристальному вниманию со стороны преподавателя. Соблюдение правил работы, а также корректировка ошибок, могут значительно улучшить физические способности курсанта, а также могут снизить психологические барьеры по применению силы к посторонним лицам.

3. Контроль и корректировка подконтрольных положений. Работая в парах на занятиях по физической подготовке, преподавателям необходимо акцентировать внимание на подконтрольных положениях, потому что правильность проведения данного физического воздействия во многом отражает правомерность и безопасность дальнейших манипуляций с правонарушителем. Благодаря соблюдению правил подконтрольного положения, сотрудник гарантирует себе

обеспечение сохранения здоровья и предотвращение незаконного сопротивления [1]. В данной связи, преподаватели должны обращать особое внимание обучающихся на необходимость правильного выполнения подконтрольного положения.

4. Осуществление досмотра. Досмотровые мероприятия, проводимые непосредственно перед задержанием – обязательные действия. При задержании правонарушителя, сотрудник прежде всего должен обезопасить свою жизнь, а для этих целей и проводится досмотр. Изучение тактик и методов осуществления досмотра входят в обязательную часть изучения темы самозащиты. При недостаточном внимании к данному мероприятию, сотрудник рискует не только своим здоровьем, но и своей жизнью [3]. Обучение самостоятельному досмотру, а также досмотру в паре позволяет значительно повысить навыки работы с правонарушителем. Особенно это актуально для курсантов, которые проходят первые этапы подготовки к предстоящей службе.

5. Защита собственной жизни и здоровья. Посредством проведения досмотра, работы в группе, а также посредством знания нормативной базы своей работы, сотрудник полиции может значительно снизить риски, связанные с причинением вреда здоровью и жизни для самого себя. Актуализация теоретических и практических знаний на занятиях по физической подготовке, могут во много раз увеличить эффективность проведения занятий с личным составом обучающихся.

6. Обеспечение безопасности граждан в общественных местах, где происходит задержание. Благодаря правильной тактике работы, сотрудники полиции снижают риски не только для собственной жизни, но и для граждан, которые в силу тех или иных обстоятельств находятся недалеко от места задержания. По специфике своей деятельности, полицейский обязан принимать все меры направленные на сохранение жизни и здоровья граждан, а также минимизировать ущерб, который может быть причинен противоправными деяниями.

Таким образом, подводя итог, можно отметить, что успешная подготовка курсантов к дальнейшей служебной деятельности, в том числе и задержанию правонарушителей, заключается в качественном изучении разделов применения боевых приемов борьбы, а также раздела по досмотровым мероприятиям, не исключая развитие физических качеств. Особое внимание необходимо уделять таким принципам как, соразмерное применение силы, правильность выполнения боевых приемов, контроль и корректировка подконтрольных положе-

ний. Совершенствование курсантами физических качеств и теоретической базы в совокупности, дают возможность преподавателю физической подготовки с огромной долей вероятности систематизировать у обучающегося знания, которые будут необходимы ему в будущей, служебной деятельности.

Список литературы:

1. Афов А.Х. Совершенствование навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки в вузах МВД России / / Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 31—37.

2. Канукоев А.М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД / / Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 104—108.

3. Черкесов Р.М., Настуев Э.Б., Канукоев А.М. Совершенствование обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и рукопашного боя на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 68—69.

4. Официальный сайт Главного Информационно-аналитического центра при Министерстве внутренних дел РФ // URL: https://МВД.РФ/mvd.ru (дата обращения 11.11.2022 г.).

© Дыбов В.Е., 2022
© Беляев И.С., 2022

Ефимов Виталий Викторович,
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института
войск национальной гвардии Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, доцент;
Прокопенко Владимир Викторович,
профессор кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института
войск национальной гвардии Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ, ВЕДУЩИЕ К ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННОМ ИНСТИТУТЕ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Аннотация: *статья посвящена вопросу, раскрывающему проблему, связанную с сокращением учебной нагрузки по дисциплине «Физическая подготовка» в военном институте войск национальной гвардии и пути ее разрешения, ведущие к оптимизации образовательного процесса с курсантами по физической подготовке. Раскрываются особенности организации и содержания физической подготовки с курсантами с использованием всех действенных форм физической подготовки, в целях качественного решения образовательных задач по профессионально-прикладной подготовке выпускников в соответствии с квалификационными требованиями.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; учебная нагрузка; формы; организация; методика; курсанты; военный институт.*

В настоящих условиях, в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации, внесены изменения в содержание образовательных программ по дисциплине «Физическая подготовка» в соответствии с новыми требованиями ФГОС, в которых количество часов для проведения учебных занятий, отведенных на изучение курсантами всего содержания данной дисциплины под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта, уменьшилось на 30%, по сравнению с предыдущим объемом учебной нагрузки.

Вместе с тем, внедренные в 2018 году в войсках национальной гвардии новые руководящие документы по физической подготовке: Наставление, Руководство, Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке, предъявляют еще более повышенные требования к общей и специальной прикладной физической подготовке курсантов, что отразилось на увеличении более чем в два раза коли-

чества упражнений, которые должны освоить курсанты за пятилетний период обучения в военном институте.

Также отметим, что с учетом отечественного и зарубежного опыта физической подготовки военнослужащих и сотрудников силовых структур, впервые в Наставлении и в Руководстве по физической подготовке в войсках Росгвардии разработан и внедрен новый раздел «Специальная функциональная подготовка», был значительно усилен практическим содержанием раздел «Боевые приемы», взамен ранее используемого раздела «Рукопашный бой».

Также были разработаны, прошли апробацию в войсках и внедрены в образовательный процесс в военных институтах Росгвардии специальные прикладные упражнения, выполняемые в облегченной или в полной экипировке со штатным оружием [1].

Все вместе взятое, предопределило ускоренный поиск пути для разрешения возникшей проблемы по недопущению снижения качества обучения курсантов на фоне сокращения часов учебных занятий, на которых курсанты, под руководством педагогического состава кафедры физической подготовки и спорта, приобретают знания по основам организации физической подготовки в войсках. Где курсанты разучивают упражнения, приемы и действия, у них формируются основные командно-методические навыки и умения по организации занятий по всем разделам физической подготовки, по методике обучения физическим упражнениям в разных формах физической подготовки.

Решение возникшей проблемы реализовывается в максимально эффективном использовании имеющего потенциала других форм физической подготовки: утренней физической зарядки, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, инструктивных занятий, инструктажей, самостоятельной физической тренировки [2].

На утренней физической зарядке, которая проводится с курсантами в форме учебно-тренировочного занятия ежедневно, кроме выходных и праздничных дней в течении 30 минут, кроме тренировки физических качеств и прикладных навыков, формируются командно-методические навыки при проведении курсантами 3-5 курсов методической практики в роли руководителя занятия или помощника руководителя занятия на учебном месте с курсантами младших курсов.

В часы спортивно-массовой работы, которые проводятся 2 раза в неделю по одному часу и в выходные дни, курсанты совершенствуют ранее изученные физические упражнения, в том числе, выполняемые в полной экипировке, упражнения из военно-прикладных

и служебно-прикладных видов спорта, упражнения Специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии», а также выполняют контрольные нормативы по программе обучения [2].

Данная форма физической подготовки проводится в виде учебно-тренировочных или контрольно-проверочных занятий и состязаний, где курсанты совершенствуют командно-методические навыки и умения в их организации и проведении.

Третья форма физической подготовки курсантов, проводимая в виде попутной физической тренировки при передвижении курсантских подразделений к местам практических занятий по военно-профессиональным дисциплинам, а также в ходе данных занятий или при возвращении с занятий, позволяет не только совершенствовать командно-методические навыки и умения у курсантов, но и эффективно совершенствовать физические и специальные качества, функциональные возможности организма к повышенной мышечной нагрузке. Формировать новые и совершенствовать ранее приобретенные прикладные навыки и умения в разных условиях обстановки с использованием стандартного спортивного инвентаря и оборудования и подручных средств.

Кроме этого, в ходе попутных физических тренировок, проводимых с курсантами в полной или в облегченной экипировке с оружием и использованием в процессе выполнения упражнений, специальных имитационных средств, комплексно решаются и другие вопросы профессионально-прикладной подготовки курсантов [3].

При отработке учебных вопросов проводимого занятия по теме одной из военно-профессиональных дисциплин в ходе совершения курсантами ускоренного передвижения, маршей или марш-бросков, отрабатываются различные специальные приемы и тактические действия, например: перестроения учебных подразделений в предбоевой или боевой порядок и обратно, изготовка для стрельбы из разных положений, тренировка в высадке из военно-транспортной техники или бронетехники и посадке в технику, действия по специальным сигналам и командам: «воздух», «в укрытие», «к бою», передвижения в средствах РХБЗ и так далее.

На инструктивных занятиях, проводимых с курсантами при подготовке к выполнению задач по обеспечению общественного порядка и безопасности, совершенствуются специальные физические качества и прикладные двигательные навыки в действиях со средствами активной обороны, командно-методические навыки и умения курсантов при действиях в населенном пункте, на открытом пространстве [2].

В часы самостоятельной физической тренировки курсанты решают две задачи, первая, это тренировка ранее изученных упражнений и совершенствование физических качеств, а вторая – теоретическая подготовка по изучению и конспектированию основных положений Наставления по физической подготовке.

Для качественной организации и проведения всех указанных форм физической подготовки с курсантами и достижение максимальной эффективности в их обучении, важное значение имеет педагогический и практический опыт, методическое мастерство и творческий подход к обучению курсантов со стороны специалистов физической подготовки и спорта военного института.

Немаловажным также является активная позиция молодых преподавателей физической подготовки к постоянному совершенствованию своего педагогического мастерства, внедрению в учебный процесс современных методик спортивной тренировки, таких, как: кроссфит, стретчинг, фитнес-аэробика, использованию передового опыта и боевого опыта войск.

В заключение можно сделать вывод, что только комплексный подход к образовательному процессу по физической подготовке с использованием указанных выше методов и средств, позволит решить все образовательные задачи по подготовке молодых офицерских кадров для войск в соответствии с установленными требованиями.

Список литературы:

1. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М, 2018. – 70 с.

2. Сивак А.Н., Ефимов В.В., Прокопенко В.В. Теория и практика развития специальной функциональной подготовки в войсках национальной гвардии. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Под общ. ред. В.П. Бышовец. 2020. С. 86-89.

3. Прокопенко В.В., Ефимов В.В., Цирульников Н.Н. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов ВООВО войск национальной гвардии: монография. – СПб., 2021. – 227 с.

© Ефимов В.В., 2022
© Прокопенко В.В., 2022

Кузнецов Борис Вячеславович,
декан факультета дополнительного профессионального образования Воронежской государственной академии спорта, кандидат педагогических наук, доцент;
Шуткин Сергей Николаевич,
доцент кафедры теории и методики спортивных игр Воронежской государственной академии спорта, кандидат педагогических наук.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУРСАНТОВ В РАМКАХ ВЕДОМСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: *в данной статье приводятся результаты педагогического эксперимента по внедрению методики профессионально-адаптационной физической подготовки (ПАФП) в учебный процесс по физической подготовке курсантов Воронежского института ФСИН России. Результаты эксперимента показали, что методику ПАФП возможно применять как в мужских, так и в женских курсантских коллективах.*

Ключевые слова: *профессионально-адаптационная физическая подготовка; педагогический эксперимент; курсанты; тестирование; физические качества.*

В процессе физического воспитания современной студенческой молодёжи возникает вопрос о соотношении её потребностей физического развития и возможностей учебного заведения в реализации поставленных задач. При этом физическое развитие обучающихся «гражданских» вузов не является основой всего обучения и дальнейшей профессиональной деятельности [2]. В военных учебных заведениях физическая подготовка является основой не только учебной, но и дальнейшей профессиональной их деятельностью [5]. С целью повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей разрабатываются различные методики, способствующие развитию и совершенствованию физических качеств обучающихся. Одной из таких методик является методика профессионально-адаптационной физической подготовки (ПАФП), изначально разработанная для совершенствования уровня физической подготовленности курсантов вузов Государственной противопожарной службы МЧС России [1,4]. Данная методика была подробно раскрыта в одном из диссертационных исследовании [3]. Положительной опыт данной ра-

боты целесообразно распространить и на другие силовые ведомства России. С этой целью основные положения данной методики были внедрены в учебный процесс Воронежского института ФСИН России.

Отличительной особенностью Воронежского института ФСИН России является наличие в курсантской среде не только юношей, но и девушек. И главной задачей эксперимента было исследование: подойдёт ли данная методика для этой категории обучающихся.

В эксперименте приняло участие пятьдесят семь курсантов 1 курса, из них сорок один юноша и шестнадцать девушек. Возраст у испытуемых составлял от семнадцати до двадцати лет. Эксперимент проводился в течение 2021–2022 учебного года на базе Воронежского института ФСИН России. Участники эксперимента были условно разделены на экспериментальную и контрольную группы. Контрольная группа насчитывала двадцать восемь человек, из них двадцать юношей и восемь девушек, экспериментальная – двадцать девять человек, из них двадцать один юноша и восемь девушек. Экспериментальная группа занималась физической подготовкой по методике профессионально-адаптационной физической подготовки, контрольная по стандартной методике.

В ходе эксперимента проводилось тестирование уровня развития физических качеств в октябре, марте и июле. Юноши тестировались по трём видам упражнений: подтягивание на перекладине, бег 100м, кросс 5 км. Девушки тестировались тоже по трём упражнениям: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег 10х10м, кросс 1 км. Нормативы выполнялись в спортивной форме одежды.

Первое тестирование показало, примерно, одинаковый уровень развития физических качеств участников исследования. При этом при проведении кросса на 5 км три участника забега сошли с дистанции, а при выполнении упражнения в сгибании-разгибании рук в упоре лёжа две участницы не смогли технически правильно его выполнить. На остальных этапах тестирования все участники успешно справились с поставленными задачами выполнения контрольных упражнений.

Задачи эксперимента были выполнены. И в то же время на первом тестировании не все испытуемые выполнили контрольные упражнения. На втором и итоговом тестированиях таких проблем не возникало. В процессе учебного года в основном все испытуемые улучшили свои показатели. Это касается как контрольной, так и экспериментальной групп. Но юноши экспериментальной группы пре-

взошли своих товарищей в подтягивании и беге на 100м, а в кроссе на 5 км результат оказался одинаковым. Девушки экспериментальной группы уверенно превзошли по всем контрольным упражнениями девушек из контрольной группы. Итоговое тестирование показало следующие результаты. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа: 10,8 раз (ЭГ) – 10,22раза (КГ). Челночный бег 10х10м: 31,09 сек. (ЭГ) – 31,51сек. (КГ). Кросс 1 км: 4 мин. 24 сек. (ЭГ) – 4 мин. 30 сек. (КГ).

Исходя из полученных результатов эксперимента можно сделать вывод, что методика ПАФП показала свою эффективность не только среди юношей, но и среди девушек. Что позволяет сделать заключение о возможности использовать данную методику и в женских учебных группах.

Не смотря на положительные результаты экспериментального исследования, методика ПАФП требует дальнейшего уточнения и её внедрения в учебный процесс.

Список литературы:

1. Акулова, Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу вузов силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 13–18.
2. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков /Л.А. Буйлова, А.В. Ежова //Медико-биологические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб-к науч. ст. VII Всеросс. заочн. науч.-практ. конф. с междун. уч. – Воронеж, 2018. – С. 468–474.
3. Кузнецов, Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.
4. Кузнецов Б.В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 732–735 с.

5. Толстых, С.К. Методы совершенствования профессиональной подготовки со слушателями вузов МВД России / С.К. Толстых, Д.С. Толстых, А.В. Ежова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (88). – С. 377–381.

© Кузнецов Б.В., 2022
© Шуткин С.Н., 2022

Мельникова Татьяна Игоревна,
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Северо-Западного института управления
Российской академии народного
хозяйства и государственной службы

ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА НА ФОРМИРОВАНИЕ ВАРИАТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

***Аннотация**: исследование посвящено формированию вариативности игровых приемов на основе активизации тактического мышления волейболистов. Изучено изменение уровня тактического мышления волейболистов в предсоревновательный и соревновательный период. Определено влияние зрительного образа на формирование вариативности игровых приемов волейболистов.*

***Ключевые слова:** волейболисты, тактическое мышление, игровые приёмы.*

В ходе анализа соревновательной практики применения игровых приемов волейбола выявлены недостатки формирования двигательных навыков волейболистов, проявляющиеся в недостаточной вариативности приемов в измененных ситуациях и условиях соревновательной деятельности. Сложившаяся методика обучения в основном направлена на формирование техники выполнения игровых приемов в стандартных игровых ситуациях. Несмотря на устойчивость сформированных навыков, спортсмены не всегда способны вариативно применять специальные приёмы игры в условиях соревновательной деятельности. В этой связи формирование тактического мышления по применению игровых приемов борьбы в нестандартных игровых ситуациях является актуальным.

Современная методика тренировочного процесса волейболистов направлена на освоение и отработку игровых приемов с командой соперника, оказывающего как стационарное сопротивление (защитные действия), так и активное сопротивление или нападение (атакующие действия).

Игровые приемы волейбола, как правило, имеют достаточно сложную структуру и содержание. Любые сложные двигательные действия можно условно разделить на несколько элементов и представить в виде последовательно выполняемых движений. Для эффективного обучения технике и последовательности выполнения игровых приемов недостаточно знаний их анатомической, физиологической и биомеханической структуры. Необходимо сформировать

представление об алгоритме выполнения приема на основе его зрительного образа [2].

Демонстрация игровых приемов – основное средство обучения двигательным навыкам, инструмент овладения средствами волейбола.

При формировании у обучающихся зрительного образа игрового приема и сохранении алгоритма тренировки при освоении техники и тактики применения приемов волейбола прежде всего целесообразно продемонстрировать прием в целом. Особое внимание необходимо обратить на точное выполнение каждого элемента движений. После этого можно ознакомиться с различными ситуациями, в которых применим тот или иной игровой прием [1, 6].

Формирование зрительного образа двигательных действий – сложнейший процесс умственной деятельности человека.

В исследовании сложных процессов многие специалисты используют метод моделирования [4]. При условии сложности непосредственного изучения явления необходимо построить его упрощенную модель. Несмотря на условность описанной структуры функциональной модели формирования зрительного образа двигательных действий, именно от степени организованности и согласованности процессов обучения зависит успешность достижения цели [3, 5].

Среди факторов, управляющих процессом формирования зрительного образа двигательных действий, можно выделить две группы: причинные, к которым относятся центральные механизмы деятельности мозга, и следственные – функции периферических анализаторов. В технико-тактической подготовке волейболистов решается задача воздействия на обе группы факторов посредством формирования зрительного образа игровых приемов.

Цель исследования – формирование вариативности игровых приемов на основе активизации тактического мышления волейболистов.

Задачи исследования:

1) исследование уровня тактического мышления волейболистов в предсоревновательный и соревновательный период;

2) определение влияние зрительного образа на формирование вариативности игровых приемов волейболистов.

Для изучения явления построена и изучена модель формирования зрительного образа игровых приемов.

На основе данных литературных источников разработаны специальные алгоритмы формирования зрительного образа игровых приемов, направленные на формирование тактического мышления у обучающихся, владеющих начальной техникой применения приемов волейбола. Для разрешения тактических ситуаций выбраны соответствующие действия и приемы, формирующие умение их применения в вариативных условиях.

Использованы педагогические наблюдения, модифицированный вариант шкалы Ж. Тейлора, опросник Н. Холла. В исследовании приняли участие 16 волейболистов сборной команды института в возрасте 18,5±0,5 лет. Исследование проводилось в 2 этапа.

На первом этапе нами определялась нервно-эмоциональная напряженность волейболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды с помощью модифицированного варианта шкалы Ж. Тейлора, адаптированной для студенческого контингента. По результатам опроса формулировался сделать вывод о степени выраженности состояния напряженности в виде комплекса различных проявлений, от внешних в виде нарушений деятельности, до внутренних изменений вегетативных функций организма. Нервно-эмоциональная напряженность оценивалась методом опроса спортсменов об их поведении в ситуациях ожидания, эмоционального стресса или наиболее типичных вегетативных реакциях.

Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения волейболистов в соревновательный период по исследуемым показателям на 45-50 %.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на тактические действия со стороны соперника и способность спортсмена реализовать и корректировать собственные соревновательные действия в ответ на выстраивание тактических схем игры соперника. В результате проведенного исследования установлено, что волейболисты проявляют тактическое мышление, руководствуясь зрительными образами игровых приемов и строят тактическую линию игры на основе вариативного применения навыков владения игровыми приёмами.

Проведенное исследование позволяет сделать заключение о необходимости разработки алгоритма действий, который оптимизирует процесс технико-тактической подготовки волейболистов.

Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о повышении уровня тактического мышления игроков сборной команды института в соревновательный период в среднем на 49,8 % по всем показателям за счёт овладения средств, формирующих зрительные образы игровых приемов, а также специфических средств, укрепляющих психологическое состояние спортсменов во время учебно-тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Головко А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

2. Курочкин М.В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М. В. Курочкин, Е.В., Курочкина, А.А. Головко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 185-189.

3. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.

5. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

6. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.

© Мельникова Т.И., 2022

Науменко Станислав Васильевич,
начальник кафедрыфизической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент;
Арсеньев Василий Александрович,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: *в статье проведен анализ влияния физкультурного образования на состояние здоровья обучающихся и ведение ими здорового образа жизни, а также проанализированы способы формирования их заинтересованности в получении информации о влиянии здорового образа жизни на здоровье человека. Рассмотрены пути вовлечения курсантов и слушателей к занятиям физической подготовкой и участию в спортивных мероприятиях, направленных на улучшение их здоровья и формированию интереса к здоровому образу жизни.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; здоровье; физкультурное образование; обучающиеся; спорт.*

В настоящее время все большую популярность среди молодежи, студентов, и общества в целом, набирает ведение здорового образа жизни и тщательный контроль за свои здоровьем и здоровьем своим близких.

Целью ведения здорового образа жизни считается сохранение и укрепление здоровья человека. ЗОЖ состоит из следующих компонентов: во-первых, это соблюдение правильного распорядка дня и сбалансированное питание, также важно следить за личной гигиеной и наличием двигательной активности. Исполнение всех вышеперечисленных пунктов не будет давать никакого результата, если будут присутствовать вредные привычки.

Следует сказать, что отсутствие болезней не является показателем того, что человек абсолютно здоров, так как помимо данного факта важно следить за состоянием полного психо-эмоционального, социального, физического и морально-нравственного благополучия.

Помимо правильного питания и отказа от вредных привычек, важной составляющей здорового образа жизни считается занятия физической культурой и спортом.

Однако некоторые обучающиеся избегают данных занятий. Многие из них освобождены в виду наличия каких-либо болезней и медицинских противопоказаний, у других же просто отсутствует интерес к каким-либо физическим нагрузкам.

Ввиду этого, физкультурное образование должно быть направлено на оздоровление организма путем взаимодействия обучаемого – спортсмена и преподавателя – тренера. Результатом проделанной совместной работы выступает изменение мнения о том, как следует относиться к своему здоровью, появление интереса к изучению способов и возможностей его сохранения и, самым главным итогов выступает само оздоровление личности.

Сформировать у молодого поколения мотивацию и желание к ведению здорового образа жизни можно путем кардинального преобразования отношения к физической подготовке, вследствие модернизации способов и приемов ведения предмета «физическая подготовка» в учебных заведениях МВД России, а также добавление в учебную программу новаторских методов подачи рассматриваемой учебной дисциплины.

Для формирования интереса к занятиям физической культурой важно учитывать потребности современного общества. Формировать программы в области физкультурного образования с учетом новых видов спорта, увлечений нынешних обучающихся. Это необходимо, в первую очередь, для того, чтобы у них не складывалось мнение о том, что физическая культура и спорт – это усталость, соперничество, сложные в выполнении упражнения и негативное мнение преподавателя о тебе, в случае, если что-то не получается. Чтобы достичь желаемого результата и вызвать интерес обучающихся к регулярным занятиям физкультурой требуется, помимо стандартных упражнений и занятий уже традиционными видами спорта, искать новые технологии и создавать инновационные программы, направленные на возможность выбора обучающимся интересных ему физических упражнений и повышение его физкультурного образования. Что в свою очередь посодействует ведению им здорового образа жизни.

Современные программы по учебной дисциплине «физическая подготовка» должны выстраиваться на основе отсутствия возможности нанесения вреда здоровью обучающегося и наоборот способствовать его сохранению и даже улучшению. Они должны служить механизмом, с помощью которого будет происходить адаптация курсантов к спорту и их оздоровление в процессе занятий физической подготовкой.

Интерес человека к здоровому образу жизни должен вызываться путем получения знаний о рисках для здоровья и негативных факто-

рах, оказывающих пагубное влияние на его состояние. Но помимо причин снижения уровня здоровья, важно получать информацию о возможностях минимизации данного влияния.

Образовательным учреждениям необходимо принимать меры к обучению, просвещению и воспитанию курсантов в вопросах здорового образа жизни. Целями проведения данной работы является:

1. доведение до обучающихся большого объема информации о здоровье и способах его охраны;
2. обучением методам и приемам, способствующим укреплению здоровья;
3. мотивирование аудитории к ведению здорового образа жизни.

Важно не только довести информацию о важности здорового образа жизни до курсантов, но и обеспечить возникновение личной заинтересованности слушателя, чтобы услышанное стало значимо для них.

На этапе обучения курсанта в университете происходит формирование его мировоззрения и интеллекта. То есть, образовательное учреждение становится центром протекания данного процесса. Это связано с тем, что в университете курсант может получить достаточный объем информации о здоровье, о том, что может послужить причиной его нарушения, а также способах его восстановления и укрепления.

Важность физической подготовки в учебном заведении подкрепляется все большей коммерциализацией спорта в обычной жизни современного мира. Далеко не все обучающиеся могут себе позволить заниматься физическими нагрузками на платной основе. Это является одной из причин нарушения функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц, то есть с гиподинамией[1]. Данное нарушение является одной из самых важных проблем современного общества. Именно поэтому должна иметься возможность заниматься физической активностью в образовательном учреждении, что будет способствовать сохранению интереса к спорту и здоровому образу жизни. Помимо занятий в рамках учебной программы по дисциплине «физическая подготовка» можно проводить различные мероприятия вне учебного времени, например, экскурсии или соревнования, направленные, не только на осуществление физической нагрузки, но и получение информации о её пользе для здоровья человека.

Чтобы правильно вести здоровый образ жизни и поспособствовать улучшению и сохранению своего здоровья, а не навредить ему, необходимо соблюдать определённые правила и выполнять мероприятия, включенные в типовую модель «Семь факторов ЗОЖ», в которую входят:

– рациональное питание;
– высокая двигательная активность;
– благоприятный психоэмоциональный опыт;
– снижение влияния неблагоприятных факторов;
– повышение защитных сил своего организма;
– преодоление вредных привычек;
– организация быта[2].

Физкультурное образование имеет огромную важность, ведь без него не представляется возможным всестороннее и полное развитие физических и психологических качеств человека для формирования физической культуры личности и её дальнейшего совершенствования, а также для реализации духовных и физических способностей с использованием физкультурной деятельности[3].

Курсанты, которые имеют более высокую активность, физически развиты и здоровы, достигают хорошей успеваемости в учебной деятельности, способны к продолжительному обучению, ввиду отсутствия усталости и менее подвержены к простудным заболеваниям, из-за чего имеют хорошую посещаемость учебных занятий.

Таким образом, самой важной и первостепенной потребностью человека является крепкое здоровье, которое дает ему возможность трудиться и обеспечивает гармоничное развитие личности. Поэтому физкультурное образование в рамках ведения здорового образа жизни играет значимую роль и ему должно уделяться большое количество внимания.

Список литературы:

1. Неклиенко, А. А. Формирование здорового образа жизни / А. А. Неклиенко, Е. И. Коробейникова // Автономия личности. – 2020. – № 3(23). – С. 39-43. – EDN JQSTCC.

2. Беланов А.Э., Федюкин А.В., Федюкина В.Г. Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физкультурном образовании // Научные междисциплинарные исследования. 2020. №8-2. С.24.

3. Лунин Н.Н. Формирование здорового образа жизни – приоритетная социальная задача / Н.Н. Лунин / Высшее образование сегодня. – 2009. – №6 – С.76-79.

© Науменко С.В., 2022
© Арсеньев В.А., 2022

Подрезов Александр Анатольевич,
начальник кафедры огневой и физической подготовки,
Международного межведомственного центра
подготовки и переподготовки специалистов
по борьбе с терроризмом и экстремизмом,
Всероссийского института повышения
квалификации сотрудников МВД России,
кандидат экономических наук

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: *В данной статье рассматриваются актуальные вопросы применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в особых условиях. Для эффективного обучения сотрудников к выполнению служебных задач в особых условиях предлагается использовать тактическую подготовку, где отрабатываются различные типовые условные ситуационные задачи. В подготовке необходимо учитывать специфику выполнения служебных задач в особых условиях.*

Ключевые слова: *особые условия, сотрудник органов внутренних дел, методика, служебные задачи, тактическая подготовка, типовые условные ситуационные задачи, специальные средства, огнестрельное оружие.*

Деятельность органов внутренних дел в особых условиях имеет соответствующие правовые основы. Нормативное обеспечение наиболее важных аспектов этой деятельности, регулирующих деятельность органов внутренних дел в чрезвычайных обстоятельствах криминального характера, при введении на определенной территории правового режима чрезвычайного положения, а также при введении степени боевой готовности, военного положения, осуществлении гражданской, территориальной обороны и мобилизационной работы.

Блок федеральных законов, регламентирующих деятельность органов государственной власти в особых условиях, значителен. В них, как правило, закреплены основополагающие вопросы организации и функционирования в этих условиях государственных органов, в том числе органов и подразделений МВД России.

Основным нормативным документом прохождения службы сотрудником органов внутренних дел в особых условиях является Приказ МВД РФ от 6 июня 2012 г. N 562 "О некоторых вопросах прохож-

дения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации службы в особых условиях" с изменениями и дополнениями от: 2 июля 2014 г., 14 ноября 2016 г.

В приказе указываются все аспекты деятельности органа внутренних дел, структурного подразделения органа внутренних дел либо конкретные сотрудники (сотрудник), привлекаемые к службе в особых условиях. В период действия военного положения или чрезвычайного положения, в период проведения контртеррористической операции, в условиях вооруженного конфликта, при ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций.

Понятие “особые условия” для органов внутренних дел включает в себя, особый правовой режим, принято разделять на явления *криминального* и *некриминального* свойства. *Особые условия* возникают также при введении военного положения, когда на органы внутренних дел возлагаются специальные задачи в сфере мобилизационной работы, территориальной и гражданской обороны, а также при введении режима чрезвычайного положения, внутреннем вооруженном конфликте.

Понятие «*особые условия»* соотносят с такими понятиями, как «чрезвычайные обстоятельства», «чрезвычайная ситуация», «чрезвычайное происшествие», которые широко используются в теории и практике органов внутренних дел и распространены в ведомственных нормативных актах.

Оно может быть криминального и не криминального свойства, чрезвычайное происшествие криминального характера может выражаться в совершении отдельного тяжкого преступления, угрожающего жизни, здоровью, чести и достоинству людей, любым формам собственности и требовать проведения специальных мероприятий. Таким образом, управление силами и средствами органов внутренних дел в особых условиях представляет собой сложный динамический процесс решения взаимодействующих и переплетающихся друг с другом задач в едином комплексе функций.

Важнейшим организующим началом, влияющим на состояние готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в особых условиях, являются обеспечение в системе служебной подготовки, проведением занятий по тактической, огневой и физической подготовке. Для проведения обучения сотрудников органов внутренних дел необходимо заблаговременно разработать схему тактико-технических действий по выполнению служебных задач в особых

условиях. Это вызвано тем, что в быстро меняющейся обстановке трудно четко реагировать на ее осложнение без заранее разработанных схем действий. Такие разработки позволяют выиграть время при принятии решений, правильно определить способы действий, которые позволяют заранее скоординировать действия наряда полиции. Для обеспечения готовности эффективному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел в особых условиях, необходимо разработать определённый порядок алгоритма тактических действий.

Таким образом, чрезвычайные ситуации, чрезвычайные обстоятельства и чрезвычайные происшествия вызывают (создают) особые условия для деятельности сотрудника органов внутренних дел, в значительной степени, а иногда и коренным образом, изменяется содержание по выполнению служебных задач. Возникает необходимость использования специальных организационных форм, изменения тактических приемов по эффективному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел в особых условиях.

Выполнение сотрудниками органов внутренних дел служебных задач в особых условиях, имеющих отношение к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, связано с высокой степенью опасности и риска для жизни указанных лиц. Для каждого сотрудника органов внутренних дел применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия без специальной подготовки может представлять большие затруднения, а также риски получения ранений (травм), следовательно, потерю боеспособности.

Эффективность применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях напрямую зависит от специальной подготовленности указанных лиц, которая позволит избежать опасности, нейтрализовать возможное преимущество правонарушителя, значительно снизить степень вероятности получения ранения (травмы).

Названные специальные навыки успешно формируются в процессе занятий по огневой физической и тактической подготовке. Соответственно, для успешного решения служебных задач в особых условиях требуется специальная подготовка.

Использование в процессе обучения тактики применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия способствует наиболее эффективной подготовке сотрудников органов внут-

ренних дел к выполнению служебных задач в особых условиях, связанных в различных экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Тактика применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в особых условиях - это совокупность приемов, способов оптимального безопасного и наиболее эффективного выполнения служебно-оперативных задач в соответствии с установленным законом порядком.

Тактические особенности применения боевых приёмов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в составе наряда заключается в том, чтобы во время задержания правонарушителя, прежде всего, исключить либо минимизировать физический ущерб, как задерживаемого лица, так и сотрудников.

Выбор тактического приема сотрудником органов внутренних дел осуществляется в зависимости от специфики развития ситуации. От уровня подготовки сотрудников, выбора тактического приема (при необходимости - нескольких приемов) и способа действий будет зависеть конечный результат выполнения служебной задачи.

Результат выполнения может считаться успешным, если задача выполнена безопасно и эффективно. Это значит, что цель достигнута, правонарушитель задержан, при этом действия сотрудника (сотрудников) не вышли за рамки правового поля, в процессе применения боевых приёмов борьбы.

Все предусмотренные законом случаи применения тактических приёмов в отношении граждан подозреваемых в правонарушении, можно условно разделить на три группы:

1)ситуации проверки документов;

2)ситуации наружного досмотра и осмотра вещей задержанного лица;

3)ситуации применения приёмов задержания.

В этих обозначенных ситуациях сотрудникам органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности необходимо владеть устойчивыми практическими навыками, которые будут обеспечивать быстрое и надежное выполнение служебных задач в особых условиях.

Внедрение в процесс обучения сотрудников органов внутренних дел, методов по безопасному проведению проверок документов, наружного досмотра, надевания наручников и применения приемов задержания значительно повысит эффективность выполнения служебных задач в особых условиях.

Для полноценной подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в таких ситуациях недостаточно пояснить, что такие ситуации могут возникать в служебной деятельности: к таким ситуациям сотрудников необходимо целенаправленно готовить, активно используя в процессе обучения тактическую подготовку. Процесс подготовки должен начинаться с изучения особенностей применения огнестрельного оружия в различных условиях, с разъяснения тактических приемов и способов действий, которыми сотрудники могут воспользоваться в различных условиях применения огнестрельного оружия.

От выбора тактико-технических приемов, способов действий и уровня подготовки сотрудников органов внутренних дел будет зависеть исход выполнения служебных задач в особых условиях.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 года №275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ».

4. Л.В.Кан, А.А.Лунин. «Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России». Методические рекомендации, ВИПК МВД России – Домодедово, 2014.

5. «Использование условно - ситуационных задач на практических занятиях по физической подготовке при обучении полицейских приёмам задержания». Учебно-методическое пособие. Л.В. Кан И. Мешев / Нальчик 2018.

6. Лунин А.А., Новиков А.Н. «Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы». Методические рекомендации. ВИПК МВД России 2016 - 78с.

7. Лунин А.А., Новиков А.Н. « Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки сотрудников полиции к защитно-атакующим действиям». Учебно-практическое пособие. ВИПК МВД России 2017 - 83с.

© Подрезов А.А., 2022

Торопов Виктор Алексеевич,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации;
Калинин Евгений Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

О ТЕРМИНАХ И ПОНЯТИЯХ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *анализ литературных источников и программных документов по физической подготовке в образовательных организациях МВД России показал, что многие термины и понятия искажаются и в результате чего теряется смысл содержания теоретического раздела этой дисциплины. К примеру: вместо «надеть наручники» авторы пишут «сковать наручниками», упражнение «кувырок в прыжке» называют «полет-кувырок», передвижение на лыжах - «бег на лыжах», в челночном беге упражнение «тренировка поворота для движения в обратном направлении» - называют «тренировка положения тела в повороте», вместо «поднимания ног к перекладине» - «поднос ног к перекладине» и т.д., засоряя образовательное пространство учебной дисциплины «Физическая подготовка». Чтобы не было таких искажений в теории физической подготовки, целесообразно подробно разобраться в педагогических технологиях учебной дисциплины «Физическая подготовка».*

Ключевые слова: *информационные технологии; физическая подготовка; учебный процесс; учебные занятия; общие и специальные компетенции.*

Анализ литературных источников, программных документов позволил заключить, что под информационными технологиями (педагогическими) следует понимать дидактический процесс с применением компьютерных и технических средств организации качественного взаимодействия между преподавателем и обучающимися с целью достижения ожидаемого результата в учебном процессе.

Б.Т. Лихачев, В.П. Беспалько рассматривали информационные технологии как совокупность психолого-педагогических аспектов и их реализацию в образовательном процессе. ЮНЕСКО педагогическим технологиям даёт определение, как системному подходу в учебном процессе с учетом человеческих, технических ресурсов и средств, с целью повышения качества эффективности форм в образо-

вательном пространстве. Следовательно, информационные технологии в области физической подготовки используются в следующих аспектах:

– разработка планирующих документов;

– организация и проведение учебных занятий по физической подготовке;

– организация, проведение, обслуживание спортивных соревнований;

– научно-методическое обеспечение учебных занятий в образовательных организациях с целью повысить уровень физической подготовленности обучающихся;

– научно-исследовательская деятельность профессорско-преподавательского состава с целью подготовки научного потенциала по физической подготовке;

– оборудование и совершенствование учебно-материальной базы для проведения всех форм физической подготовки и проведение спортивных мероприятий.

Рассмотрим первый аспект - разработка планирующих документов. Одним из основных планирующих документов является учебная программа, которая разработана специалистами отдела физической подготовки при Департаменте государственной службы и кадрового обеспечения (ДГСК). Мы попытались выявить информационные технологии в этой программе, естественно, этих технологий мы не нашли, а замечания, искажения в терминах и понятиях следующие: на стр.3 отмечается, что курсанты и слушатели обязаны знать и изучать… *психофизические качества*. Известно, что в учебных дисциплинах «Физическая подготовка» и «Психология» нет *психофизических качеств*, а изучаются и рассматриваются морально-волевые качества и психические свойства личности. А основную форму обучения «*учебные занятия»* авторы назвали «*контактной работой*». Спрашивается, на каком основании и кто им дал такие полномочия (стр.4)? Это произвол!

В теории и практике физической подготовки существует термин и понятие как плотность учебного занятия и физическая нагрузка. Авторы учебной программы объединили термин и понятие и у них получилось инновационное понятие как «*плотность нагрузки при занятиях физическими упражнениями»,* это ералаш! (стр.6).

А пункты 6.1; 6.2 не выдерживают критики. Первый пункт «Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе

освоения образовательной программы» это некорректное название пункта, так как ссылка на компетенции в учебной программе ставит в заблуждение и непонимание этой программы не только курсантов, но и преподавателей. Известно, что общие компетенции (ОК) и профессиональные компетенции (ПК) это обобщающие понятия цели, задач, принципов и методов в учебном процессе. Как конечный результат на выходе мы получаем сплошную тавтологию, а почему? Да потому что поставленные вопросы по содержанию учебной программы пересекаются с компетенциями (ОК, ПК). Это что, «инновационные технологии» в усвоении учебного материала? Это катавасия, которая имеет определенную цель – запутать некомпетентных начинающих специалистов по физической подготовке и спорту.

Второй пункт «Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания», в котором шкалы и критерии оценки этих компетенций характеризуются тремя уровнями: пороговый, базовый и продвинутый. Исходя из этого, «Рабочую программу» следует называть *«Продвинутой программой»* и изучать её через призму этих компетенций [7].

Пункт 9 стр.33 Приложение 1.2 «Таблица начисления баллов» – целесообразно исключить из содержания НОФП, так как она способствует однобокому развитию уровня физической подготовленности курсантов и слушателей [7]. Еще древние греки говорили о гармоничном развитии личности. Напрашивается вопрос. Как остановить наших инноваторов?

При обучении физическим упражнением многие используют расчлененный метод. Вероятно авторы Матвеев, Курамшин (2010) не вникли в смысл слова расчленить и не совсем удачно употребили этот термин. Расчленить можно слово (приставка, корень, суффикс, окончание), предложение (подлежащие, сказуемое, прилагательное) и органы тела, а упражнение, если оно сложное, его делят на части, элементы и разучивают по частям, элементам, а потом уже в целом. Некоторые авторы приобретают, формируют знания вместо того, чтобы ими овладевать. В словаре Ожегова овладевать – прочно усвоить, изучить. Некоторые используют термин обладать знаниями. Чтобы обладать знаниями ими нужно овладеть.

В теме 4: «Задержание и сопровождение (болевые приемы)» выполняются для ограничения свободы передвижения. Это все пагубное воздействие учебного пособия «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения». Авторы: С.В.Кузнецов,

А.Н.Волков, Н.Л.Пономарев (Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД РФ, 2014. – 94 с.). Авторы учебного пособия, вероятно, не ознакомились с рекомендациями начальника ДГСК, в котором отмечаются следующие недостатки. «… язык и стиль изложения учебного материала часто труден для понимания и усвоения той категории обучаемых, для которой предназначено данное учебное издание; литературное и техническое редактирование выполнено на низком уровне; имеет место большой процент орфографических и стилистических ошибок» [2].

В этом учебном пособии наглядно показана техника выполнения боевых приемов борьбы, их описание, и изложена последовательность обучения этим приёмам. Исходя из содержания вышеуказанного пособия, его необходимо было озаглавить «Методика обучения боевым приемам борьбы». Это одно из замечаний, но «ограничение свободы передвижения» этими приемами – это абсурд! Руководствуясь правовыми законами Российской Федерации, ограничение свободы передвижения заключается в следующем: задержать преступника на 48 часов; арестовать его и заключить под стражу; взять подписку о невыезде. А в служебно-боевой деятельности боевые приемы борьбы применяются с целью: задержать преступника; если он вооружен обезоружить его и конвоировать в отдел полиции. В целом название учебного пособия не выдерживает никакой критики.

Это как пандемия в образовательном пространстве учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе МВД России. И что интересно, этого никто не хочет признавать и искать выхода из сложившейся ситуации, хотя многие называют это глупостью. Весь раздел учебной программы «боевые приемы борьбы» пропитаны этими «инновационными терминами и понятиями», как «сковывание наручниками и ограничение свободы передвижения»[7,8,]. В практической деятельности сотрудников полиции боевые приемы борьбы принято доводить до логического завершения. После «сковывания наручниками» непроизвольно напрашивается «заковать в кандалы и отправить по этапу». Если это инновационная педагогическая технология, то, что же будет дальше? Лавров В.Н. пытался убедить специалистов физической подготовки о нецелесообразности издания этого пособия и высказал свое мнение в адрес данной рукописи: «Это наглядное пособие с уникальным названием, абсурдность которого направлена на деградацию методического обеспечения физической подготовки в образовательных организациях МВД России» [3].

Прежде чем использовать информационные, педагогические технологии вероятно в первую очередь необходимо изучить теорию вопроса учебной дисциплины «физическая подготовка», а потом уже эту теорию преломлять через призму инновационных технологий, доводя до обучающихся знания в свете информационных, педагогических технологий.

Что касается «Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел», то авторы проекта НОФП (2007г) предлагали расчленено-конструктивный метод обучения физическим упражнениям и т.д. Компьютер дал следующий ответ, что в теории физической подготовки нет такого словосочетания. Хорошо, что эти методы не были включены в НОФП – 2012г. Замечания по НОФП – 2012г были опубликованы в статье: «Инновационный подход в обосновании содержания наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации». Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. №2, 2013. ВИФК, 2013. с. 76-79. Специалисты по физической подготовки ДГСК пытались исправить замечания, которые были отмечены в этой статье. Но все осталось без изменения кроме раздела «Преодоление препятствий» - несуществующее физическое качество *скорость* п.75 было исправлено на быстроту п.32 [4,9].

Исходя из вышесказанного, авторам НОФП-2017 необходимо пожелать, изучайте теорию физической подготовки войск и теорию физической культуры и спорта. Не ищите инновационных подходов в теории и практике физической подготовки сотрудников ОВД. Для качественной организации физической подготовки в системе МВД России, издайте, наконец-то, наставление по физической подготовке, а не ограничивайтесь приказами. Последнее настоящее наставление было издано 1996 году. Наставление по физической подготовке должно быть настольной книгой каждого командира и преподавателя. А то мы дошли до того, что НОФП-2012 было издано с грифом «для служебного пользования» (ДСП). О какой физической подготовке мы можем говорить, если наставление засекретили? А по содержанию оно было абсурдным. См. журнал №2, 2013.ВИФК,2013.с.76-79. Уважаемые авторы НОФП-12,НОФП-17, не заставляйте высказывать негатив в ваш адрес и не давайте для этого повода «своими инновационными терминами и понятиями», засоряя образовательное пространство учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Список литературы:

1. Торопов В.А. О содержании «Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» (2012). Материалы межведомственной научно-практической конференции СПб, 30-31 мая 2014 года.

2. Требования к подготовке материалов, планируемых к централизованному изданию и присвоению грифа МВД России от 17.11.2011 года №21/14/5642, С 2-3.

3. Лавров В. Н. «О бессмысленности издания учебно-практического пособия Методика обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы» С 2. https://cloud.mail.ru/public/3aRN/5FMkAbDfu.

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (утв. Приказом МВД РФ от 01. 07.2017 года № 450).

5. Торопов В.А., Хыбыртов Р.П., Новоторов Е.Е. «Повышение эффективности обучения по дисциплине «Физическая подготовка» курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России». Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально прикладной физической подготовки сотрудников ОВД» г. СПб 30 мая 2019 г. с. 153-157.

6. Разрядные нормы, правила соревнований и классификационные требования к спортивным судьям по военно-прикладным видам спорта на 2014-1017 г.

7. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016, -300 с.

8. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

© Торопов В.А., 2022
© Калинин Е.А., 2022

Торопов Виктор Алексеевич,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации

РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Аннотация: *практическая направленность обучения является основным резервом в повышении качества подготовки специалистов для подразделений органов внутренних дел. Практическую направленность обучения может обеспечить создание образовательно-производственных центров (кластеров) на основе интеграции образовательных организаций и подразделений комплектующих территориальных органов МВД России. Максимально высокое качество профессиональной подготовленности сотрудников полиции можно достичь, если в основе системы профессионального образования использовать принципы синергетики - принципы управления процессами самоорганизации. В статье показаны примеры самоорганизации образовательного процесса различных уровней учебных программ МВД России посредством сетевой формы с совместным проведением практических занятий педагогическими работниками образовательных организаций МВД России.*

Ключевые слова: *профессиональное образование; качество; сетевая форма; перспективы.*

Анализ литературных источников и нормативных правовых актов показал, что сетевая форма организации образовательного процесса имеет существенные преимущества перед действующими, т.к. обеспечивает социализацию выпускников в производственном коллективе [1], адаптацию к условиям производственной деятельности [2], наиболее эффективны при подготовке специалистов среднего звена [3], позволяет интегрировать образование, науку и производство [4], повышает конкурентоспособность образовательной организации [5]. Силовые ведомства рассматривают сетевую форму как перспективу развития профессионального образования.

Астафьев Н. В. рассматривал вопросы использования сетевой формы при реализации программ профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел [6]. Нормативная правовая база обеспечена как законом, так и нормативными правовыми актами [7], в том числе МВД России [8]. Отечественными исследователями рассматриваются вопросы использования в образовательных организациях МВД России зарубежного опыта дуального метода обучения

полицейских [9], вопросы подготовки специалистов для служб предварительного расследования [10]. Сетевая форма применения профессиональных программ используется в Карагандинской академии МВД республики Казахстан им. Б. Бейсенова (URL: https://kpa.gov.kz/dualnoe-obuchenie/).

Рассмотрим действующие нормативно-правовые акты, регламентирующие порядок реализации профессиональных образовательных программ в сетевой форме.

Нормативные правовые акты, регламентирующие применение профессиональных образовательных программ в сетевой форме

В Федеральном законе об образовании в Российской Федерации указывается, что основными профессиональными образовательными программами являются: программы *среднего профессионального образования*; образовательные программы *высшего образования - это* бакалавриат, магистратура, аспирантура (адъюнктура), ординатура, программы ассистентуры-стажировки и основные программы *профессионального обучения*

Сетевая форма, как способ само*организации образовательной системы рассматривает обучение с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, осуществляющих педагогическую деятельность*, а *при необходимости, с применением средств других организаций*. Следует отметить, что сетевая форма не является обязательной и используется только в том случае, *когда это необходимо для обеспечения должного уровня подготовки выпускников.*

В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы могут принимать участие научные, медицинские организации, организации культуры, физкультурные и другие организации, обладающие ресурсами и средствами, необходимыми для осуществления обучения.

О преимуществе применения образовательных программ с использованием сетевой формы впервые было отмечено в 2015 году в письме Минобрнауки России, где было подчеркнуто, что:

- сетевая форма *имеет целью повышать качество образования и интегрировать передовой опыт как ведущих зарубежных, так и отечественных образовательных организаций;*

- *изучение образовательных программ обучающимися способствует развитию и совершенствованию личностных качеств*;

- сетевая форма применения образовательных программ способствует обучающимся повысить уровень информированности и самостоятельно сделать выбор своей профессии;

- разработка образовательных программ *на стыке различных специальностей науки и техники* носит перспективный характер, так как они нуждаются в увеличении ресурсов и средств других организаций;

- сетевая форма повышает активность по обмену передового опыта в подготовке специалистов, создает благоприятные условия для повышения уровня профессионального мастерства профессорского-преподавательского состава.

Министерством просвещения России в 2019 году были разработаны методические рекомендации по вопросам применения общеобразовательных программ в сетевой форме, которые направлены на выполнение следующих задач современной системы образования как:

- повышение качества образования обучающихся с применением инновационного оборудования;

- повышение уровня подготовленности обучающихся;

- повышение эффективности привлечения кадровых ресурсов;

- целенаправленное использование финансовых средств, для выполнения поставленных задач;

- повышение качества подготовки кадров для повышения их педагогического мастерства.

Из вышесказанного можно заключить, что актуализация содержания профессиональных и образовательных программ, учет реальных требований к профессиональной подготовленности обучающихся, возможен только при реализации профессиональных и образовательных программ в сетевой форме с обязательным проведением занятий специалистами комплектующих территориальных органов, соответствующих должности обучаемого.

Соблюдение перечисленных педагогических условий позволит обеспечить самоорганизацию образовательной системы МВД России.

Предлагаемые способы реализации основных профессиональных образовательных программ в сетевой форме не являются исчерпывающими, они актуализируют проблему, и должны стать предметом профессиональных дискуссий и научно-квалификационных исследований.

Список литературы:

1. Исаков А.В., Исакова Н.Н. Дуальное обучение как фактор социализации выпускников // Современное образование: содержание, технологии, качество. 2018. Т. 2. С. 221-223.

2. Югфельд Е.А. Дуальная система образования как катализатор успешной профессиональной и социальной адаптации будущего специалиста // Образование и наука. 2014. №3(112). С.49-62.

3. Каруна Т.А., Гридин П.С. Дуальное обучение - эффективная система подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена // Педагогический поиск. 2017. № 9-10. С. 38-39.

4. Юсупова Ф.З., Тахирова Н.Б. Дуальное обучение - одна из эффективных форм интеграции образования, науки и производства // Достижения науки и образования. 2017. № 5 (18). С. 63-65.

5. Ярушкина Е.А., Чумакова Н.А., Бугаенко В.Э. Сетевая форма обучения как фактор повышения конкурентоспособности образовательной организации в экономике современной России // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 5: Экономика. 2016. № 2 (180). С. 178-183.

6. Астафьев Н.В., Найн А.А. Использование сетевой формы профессионального обучения для подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению обязанностей по занимаемой должности // Право и образование. 2019. № 6. С. 64-72.

7. Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"): приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020. URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009110027

8. Об утверждении Инструкции о проведении мониторинга федеральных государственных организаций, осуществляющих образовательную деятельность, находящихся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации" (ред. 15.11.2021): приказ МВД России от 24.12.2019 N 961 // СПС Страс «Юрист»

9. Синников В.Б. Использование дуального метода обучения в подготовке будущих сотрудников полиции в ведомственных образовательных организациях: между образованием и практикой // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2017. №3 (29). С. 142-177.

10. Кирсанова А.М. Возможности дуального обучения при подготовке кадров для органов предварительного расследования в образовательных организациях системы МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 164-167.

© Торопов В.А., 2022

Фомин Сергей Анатольевич,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Сибирского юридического института МВД России

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация: *статья посвящена поиску и анализу актуальной научной информации, освещающей современные методики и программы физической подготовки курсантов и сотрудников полиции. Обнаружено, что существующие программы подготовки не позволяют курсантам в оптимальной мере развивать специальные двигательные умения и физические способности.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка полицейских; курсанты; физический статус; фитнес-программы.*

Известно, что уровень профессиональной, в том числе и физической подготовки играет определяющую роль в повышении эффективности служебной деятельности офицеров и сотрудников правоохранительных органов. Служба в правоохранительных органах может быть связна с физическими трудностями, где уровень физической подготовленности и уровень владения специальными двигательными навыками (боевыми приемами борьбы) будут необходимы для успешной профессиональной деятельности полицейских [7]. Специалисты указывают, что обучение будущих сотрудников полиции должно быть связано с успешным овладением навыками физической самообороны и силового пресечения возможных правонарушений [1, 4, 6]. Поэтому физическая подготовка, основанная на развитии основных физических качеств, определенных двигательных умений и компетенций, связанных с освоением боевых приемов борьбы, занимает важное место в профессиональной подготовке будущих сотрудников и офицеров полиции. Эксперты подчеркивают, что процесс обучения курсантов подразумевает от преподавателей и инструкторов подробного и точного объяснения и показа/демонстрации приемов, состоящих из последовательного набора специальных двигательных действий. Особо подчеркнуто, что курсанты и иные обучающиеся изучают данные приемы в статической обстановке и при отсутствии реального сопротивления [4]. В тоже время, поскольку офицеры и сотрудники полиции регулярно сталкиваются с динамическими двигательными инцидентами в практике своей служебной деятельности, что подразумевает быстрое принятие решений и эффективное применение специальных приемов для успешного пресечения

правонарушений, действующий подход к обучению курсантов и иных сотрудников полиции имеет мало общего с реальными требованиями к физической подготовке полицейских [9]. В связи с этим, целью нашего исследования стал поиск и анализ актуальных методик и подходов к формированию оптимального уровня физической подготовки курсантов и иных обучающихся, позволяющего эффективно решать служебные задачи, возникающие в практике профессиональной деятельности офицеров и сотрудников правоохранительных органов.

Для успешного достижения заявленной нами цели исследования, было принято решение провести поиск актуальных научных данных (оригинальных научных исследований, посвященных проблематике физической подготовки полицейских и курсантов, и опубликованных в рецензируемых научных изданиях). Для решения данной задачи нами был сформирован специальный поисковый запрос, позволяющий провести поиск научной информации в ведущих базах хранения научных данных: Web of Science Core Collection, Scopus, PMC (PubMed Central). Основными условиями при формировании данного запроса выступали: а) хронологический возраст научной информации (мы рассматривали публикации не старше последних 10 лет); б) уровень подготовки авторов исследований (мы отдавали существенное предпочтение работам, авторы которых имели практический опыт преподавания физической подготовки или схожих с данной дисциплиной курсов физической подготовки полицейских, и/или являлись действующими/бывшими сотрудниками полиции или иных силовых структур/ведомств; в) наличие в работах исследовательской части/педагогического эксперимента (мы отдавали предпочтение тем исследованиям, в которых были заявлены цели и задачи исследования и были проведены практические исследования/испытания для достижения заявленных целей). В запрос были включены следующие поисковые термины: сотрудники/офицеры полиции; курсанты; физическая подготовка; физические/фитнес тесты; методы/программы обучения. Дополнительно поиск научных данных был проведен в крупнейшей Российской базе хранения научной информации – e-LIBRARY (РИНЦ).

Результаты поиска показали, что профессия полицейского связана со значительными рисками, в том числе физическими напряжениями и/или воздействиями, которые напрямую могут влиять на качество профессиональной деятельности офицеров и сотрудников полиции. Поэтому эксперты требуют от сотрудников и офицеров сохра-

нения физического здоровья и поддержания своего физического статуса на оптимальном (позволяющем эффективно решать служебные задачи, в том числе связанные с применением физической силы) уровне [6]. Анализ обнаруженных нами данных показал, что в научной литературе представлено большое количество различных тестовых испытаний (фитнес-тестов) для оценки физического статуса и физической подготовленности полицейских. В тоже время выявлен некоторый недостаток актуальных, научно обоснованных методик и действенных практических рекомендаций/программ, позволяющих качественно повысить и поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности (специальных двигательных умений) сотрудников полиции, начиная с момента их обучения в специальных казенных заведениях и/или полицейских академиях.

Среди обнаруженных в ходе поиска методик формирования оптимального уровня физической подготовленности курсантов и сотрудников полиции следует особо выделить методики, связанные с повышением уровня технической и физической подготовленности к выполнению боевых приемов борьбы и методики, позволяющие обеспечить быстрый и качественный рост показателей физической подготовленности занимающихся. К подобным методикам следует отнести возможность использования на занятиях по физической подготовке с курсантами специальных координационных упражнений, выполняемых с помощью больших балансовых мячей (BOSU), для формирования у занимающихся специальных координационных умений, позволяющих повысить уровень освоения технических приемов борьбы [1, 2]. Также специалисты подчеркивают важность использования на занятиях по физической подготовке у курсантов и сотрудников полиции методик, позволяющих эффективно повысить уровень аэробной (функциональной) и силовой подготовленности за счет использования в ходе занятий специальных упражнений: комбинаций из аэробных упражнений (прыжков) и силовых упражнений с отягощениями или с весом собственного тела, выполняемых в быстром темпе (интервальный метод воздействия) [8].

Эксперты подчеркивают, что большинство программ физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов довольно однообразны и имеют общий принцип организации занятий. Также, как правило обучающимся на занятиях не доводят полный смысл тех или иных выполняемых ими подготовительных и/или специальных двигательных упражнений или не предоставляют пол-

ных знаний о возможности самостоятельного изучения определенных разделов физической подготовки и/или об оптимальном двигательном режиме при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Преподавателям и инструкторам, проводящим занятия с курсантами и офицерами, рекомендуется применять специальные фитнес и двигательные тесты, а также и элементы реального единоборства, для качественной оценки реального уровня подготовки и восприятия учебной информации (в частности оценки уровня сформированности двигательных умений при изучении ударной или бросковой техники боевых приемов борьбы) [3, 6].

Ряд специалистов предлагают практические рекомендации по эффективной организации и проведению занятий по физической подготовке с курсантами и иными обучающимися. В частности, были предложены методики значимого увеличения уровня физической подготовленности и работоспособности девушек-курсантов. По мнению ученых, эффективные методики физической подготовки будущих сотрудников полиции должны включать в себя интенсивные силовые и кардиореспираторные упражнения и сочетания данных видов физической нагрузки в рамках проводимого занятия [8]. Также было обнаружено, что некоторые функциональные упражнения, например берпи (burpee), позволяют значимо увеличить показатели физической и функциональной подготовленности курсантов, за относительно короткий промежуток времени (4-5 недель) [5].

Анализ собранной в ходе поиска научной информации показал, что современные методики повышения уровня физической подготовленности и специальных двигательных умений курсантов и сотрудников полиции должны основываться на программах интенсивной функциональной подготовки и двигательных тестах, позволяющих преподавателям объективно оценить уровень овладения занимающимися лицами специальными двигательными умениями, составляющими техническую основу боевых приемов борьбы.

Список литературы:

1. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю., Фомин С.А. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №9 (187). С.68-72.

2. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Дмух О.В., Уланов В.Н., Вовденко И.В. Повышение уровня технических умений выполнения приемов спортивной борьбы у курсантов вузов министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №10 (176). С.118-121.

3. Медников А.Б. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России с использованием комплексных единоборств // Культура физическая и здоровье. 2020. №2 (74). С. 108-110.

4. Kleygrewe L., Oudejans R., Koedijk M., Hutter R. Police training in practice: organization and delivery according to European law enforcement agencies // Frontiers in Psychology. 2022. №12. P. 798067.

5. Kudryavtsev M., Osipov A., Kokova E., et al. The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit // Journal of Physical Education and Sport. 2018. №18 (S5). P. 2022-2028.

6. Kukić F., Lockie R., Vesković A., et al. Perceived and measured physical fitness of police students // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. №17 (20). P. 7628.

7. Massuca L., Santos V., Monteiro L. Identifying the physical fitness and health evaluations for police officers: Brief systematic review with an emphasis on the Portuguese research // Biology (Basel). 2022. №11 (7). P. 1061.

8. Osipov A., Lyakh V., Guralev V., et al. Improving of special physical fitness and workability of female police cadets // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2021. №14 (2). P. 257-265.

9. Renden P., Nieuwenhuys A., Savelsbergh G., Oudejans R. Dutch police officers' preparation and performance of their arrest and self-defence skills: a questionnaire study // Applied Ergonomics. 2015. №49. P. 8-17.

© Фомин С.А., 2022

Харламов Александр Юрьевич,
доцент кафедрыдеятельности ОВД в особых условиях
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Смуглов Александр Николаевич,
преподаватель кафедры деятельности ОВД в особых условиях
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИНА ЗАНЯТИЯХ ПО СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются проблемные вопросы формирования индивидуальных навыкову сотрудников полиции в освоении боевых приёмов борьбы на занятиях по служебной и физической подготовке.*

Ключевые слова: *служебная деятельность, формирования навыков освоении боевых приёмов борьбы сотрудников, служебно-оперативная деятельность, практические занятия по физической подготовке, специальная физическая подготовка, усиленная физическая подготовка, базовая физическая подготовка, раздел специальных приёмов.*

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов всегда во всех поколениях была опасной и нелегкой. Ежегодно от рук преступных элементов гибнут десятки сотрудников полиции, тысячи получают травмы или увечья. Преступники, террористы, да и обычные уличные хулиганы - это, как правило, физически подготовленные, жестокие, наглыелюди, многие из них обучены или обладают навыками ведения контактных действий в различных условиях, в том числе и рукопашных схваток.

Плохо обученный, физически и психологическислабый, морально не подготовленный сотрудник правопорядка в условиях противостояния с такими категориями преступников не только не сможет выполнить свой служебный долг по пресечению или предотвращению преступных действий, но и рискует лишиться жизни или здоровья. Сотрудникполиции может быть морально унижен, оскорблен, что не столь опасно для самого сотрудника, но может привести к чувству безнаказанностиу преступных элементов, усилит их наглость, дерзость совершаемых преступлений и правонарушений.

В настоящее время подготовка к противодействию преступникам в органах внутренних дел осуществляется на занятиях по огневой, физической и психологической подготовке. В рамках данных

дисциплин рассматриваются и изучаются приемы отражения нападения с использованием табельного оружия и боевых приёмов борьбы или психологического воздействия на преступников.

В Приказе МВД России от 05.05.2018 г. № 275 (в ред. от 14.01.2020 г.) указано, что практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже 1 раза в неделю, общей продолжительностью не менее 2 часов. Дополнительно в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся:

– тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы - перед заступлением на службу общей продолжительностью 5 - 7 мин;

– учебно-методические сборы по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, - не реже 1 раза в год общей продолжительностью не менее 6 часов.

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка степени подготовленности сотрудников полиции.

Первый уровень - специальная физическая подготовка (для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите).Специальная физическая подготовка включает в себя: - боевые приемы борьбы (13 разделов);задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы; учебно-боевую практику - схватки, моделирующие ситуации пресечения сопротивления, учебные поединки или специальные задания, имитирующие типовые ситуации пресечения сопротивления; учебно-тренировочные поединки по борьбе самбо, дзюдо, боксу и рукопашному бою, спарринги и т.д.Примерное распределение учебных часов на освоение указанных разделов специальной физической подготовки: боевые приемы борьбы - 80 часов, тактика применения боевых приемов борьбы - 16 часов, учебно-боевая практика - 16 часов, общая

физическая подготовка - 36 часов, в том числе спортивные игры - 8 часов, контрольные занятия - 2 часа.

Второй уровень - усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к первой - третьей группам предназначения). Усиленная физическая подготовка включает в себя: - боевые приемы борьбы (7 разделов);задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы;учебно-боевую практику - комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления, моделирование служебной деятельности по схеме: «поиск - преследование - ограничение свободы передвижения ассистента»; общую физическую подготовку и т.д.Примерное распределение учебных часов на освоение указанных разделов усиленной физической подготовки: боевые приемы борьбы 60 часов, тактика применения боевых приемов борьбы - 8 часов, учебно-боевая практика - 4 часа, общая физическая подготовка - 26 часов, в том числе спортивные игры - 8 часов, контрольные занятия - 2 часа.

Третий уровень - базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к четвертой группе предназначения).Базовая физическая подготовка включает в себя: - боевые приемы борьбы (5 разделов);общую физическую подготовку и т.д.Примерное распределение учебных часов на освоение указанных разделов базовой физической подготовки: боевые приемы борьбы - 60 часов, общая физическая подготовка - 38 часов, в том числе спортивные игры - 16 часов, контрольные занятия - 2 часа.

Как мы видим из выше изложенного, распределение учебных часов по уровням физической подготовки в разделе «боевых приёмов борьбы» одинакова, но по содержанию значительно отличается друг от друга в зависимости от предназначения сотрудников полиции согласно группам предназначения.

Неужели с таким распределением учебного времени можно достичь какого-то уровня нормального усвоения всех разделов «боевых приёмов борьбы». А ведь не все сотрудники могут позволить себе дополнительные занятия в данном направлении. Это если не касаться раздела «Огневой подготовки», где, если проанализировать сложившуюся ситуацию в настоящее время, можно обозначить много проблемных вопросов.

В настоящее время попытки использоватьвсе возможности профессионального обучения сотрудников полиции состоящих на службе, по образовательным программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования системы МВД России применяются недостаточно эффективно, причины кроются как в объективных, так и субъективных направлениях. Попробуем выделить эти направления.

Во-первых, имеются недостатки в содержательной и методической подготовке руководителей учебных групп. В соответствии с п. 131Приказа МВД России от 05.05.2018 г. № 275 (в ред. от 14.01.2020 г.) руководители учебных групп назначаются из числа руководителей (начальников) органов, организаций и подразделений МВД России. К сожалению, не все назначаемые руководители имеют соответствующую квалификационную подготовку для организации и проведения занятий. Как отмечает исследователь проблем профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, профессор Н.В. Астафьев, одна из наиболее важных причин низкого уровня физической и огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел это отсутствие многоуровневой системы высшего профессионального образования, а также подготовки научно-педагогических кадров, обеспечивающих служебно-боевую подготовку в органах внутренних дел [5]. Пример: в органе внутренних дел на должность руководителя занятий (инструктора) по огневой и физической подготовке назначается сотрудник, который в лучшем случае когда-то занимался одним из видов единоборств на гражданке или в учебном заведении, а по огневой подготовке – сотрудник, стабильно выполняющий упражнения контрольных стрельб.

Во-вторых, не все подразделения органов внутренних дел обеспечены необходимыми материально-техническими средствами и помещениями для проведения занятий по служебной и физической подготовке. В настоящее время по статистике, собственными стрелковыми тирамиобустроены немногим более 30% подразделений, собственные спортивные залы имеют около 15%. Этого явно недостаточно для организации эффективного обучения сотрудников в системе профессиональной служебной и физической подготовки.

В-третьих, занятия в рамках профессиональной служебной и физической подготовки зачастую проводятся чисто формально. Лица, ответственные за посещение личным составом занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, не всегда могут обес-

печить присутствие личного состава на занятия, в виду некомплекта штата сотрудников, проведения неотложных следственных действий или оперативно-розыскных мероприятий, исполнения «сроковых» документов, составления и направления отчетов в вышестоящие органы внутренних дел и т.д.

Также, до сих пор до конца не урегулирован вопрос проведения занятий с категорией сотрудников органов внутренних дел, несущих службу в сменном режиме. В Приказе МВД России от 05.05.2018 г. № 275 (в ред. от 14.01.2020 г.) прописано: «В подразделениях органов, организаций и подразделений МВД России, сотрудники которых осуществляют сменный режим службы, обучение в системе профессиональной служебной и физической подготовки «может быть организовано» за пределами нормальной продолжительности служебного времени с предоставлением в установленном порядке соответствующих компенсаций». При этом на практике предоставление компенсаций (выходных дней) сотрудникам, несущим службу в сменном режиме, имеет определенные трудности с реализацией, что в целом негативно сказывается на отношении сотрудников к занятиям.

Боевые приёмы борьбы для сотрудников полиции – необходимый предмет для изучения в учреждении, ведь сотрудники правоохранительных органов просто вынуждены уметь защищаться.Но почему-то родоначальники приказов и наставлений по физической и огневой подготовке, при их составлении упорно не желают включать в подготовку сотрудников специальных разделов по самозащите подручными предметами, действиям со специальными средствами активной обороны и защиты, приёмов извлечения преступника из транспортного средства, чего не хватает сотрудникам на занятиях по тактико-специальной подготовке. Хотелось бы, чтобы в изучаемую дисциплину «Личная безопасность сотрудников ОВД» были включены поднятые проблемные вопросыв развитии концепции современного образовательного процесса. Знание боевых приёмов борьбы необходимо каждому сотруднику полиции, но иногда можно обойтись и без них хотя бы владея минимумом специальных приёмов, не требующих огромного времени для их изучения и отработки как боевые приёмы борьбы, предписанные нам приказами и наставлениями МВД.

Базовые приёмы борьбы изучаются в рамках ограниченного боя. В этом случае запрещено использовать всю доступную силу, основная задача – нейтрализовать путём обездвиживания или контроля

(гл.5. «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия», Закон «О полиции» N 3-ФЗ принят 07.02.2011 г.). Но поможет это только в случае с одним нападающим или при действии в составе наряда.

Как было определено в Проекте концепции кадровой политики МВД РФ в органах внутренних дел на период до 2020 года, одной из главных задач в профессиональной подготовке кадров полиции, является модернизация всей ведомственной системы профессиональной служебной и физической подготовки, обеспечивающей поддержание высокого уровня профессиональной квалификации сотрудников органов внутренних дел, ориентированной на решение актуальных задач оперативно-служебной деятельности и адаптированной к региональной специфике.

Из вышеизложенного следует, что система профессиональной служебной и физической подготовки обладает большими возможностями для повышения профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел в процессе их служебной деятельности, но эти возможности в недостаточной мере используются на практике.

Для совершенствования системы профессиональной служебной и физической подготовки, необходимо провести комплекс мер по совершенствованию организационно-штатного обеспечения, по созданию центров по подготовке инструкторов огневой и физической подготовке, материально-техническому обеспечению, организации профессиональной служебной и физической подготовки на качественно иных принципах, обеспечивающих жесткую взаимосвязь содержания подготовки с потребностями подразделений, применение инновационных подходов и инновационных технологий обучения сотрудников органов внутренних дел.

Список литературы:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.01.2020) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2018 № 51459).

3. Концепция кадровой политики Министерства внутренних дел Российской Федерации в органах внутренних дел.

4. Астафьев Н.В. Высшее профессиональное образование и послевузовское образование сотрудников, обеспечивающих служебно-боевую подготовку органов внутренних дел. URL: http://www.informio.ru/publications/>

5. Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л.и др. Учебник «Физическая

подготовка» / - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России,2016.-300 с.

© Харламов А.Ю., 2022
© Смуглов А.Н., 2022

Шевелев Даниил Лазарович,
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России;
Арушанян Сергей Суренович,
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация: *в современном мире спорт достиг высочайшей степени развития, к этому привел технический и научный прогресс, который позволил автоматизировать процесс тренировки спортсменов на специальных тренажерах, а также максимально изучить физиологические особенности человека и использовать эти знания для создания эффективных методик развития физических характеристик человека.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка; физическая подготовка; предстартовые состояния; мотивация спортсмена; благоприятный психологический климат; психологический комфорт.*

На сегодняшний день, происходит повсеместное строительство новейших спортивных объектов, открытие спортивных школ для молодежи, а также агитационная политика, направленная на повышение престижа занятий спортом, что привело к повышению интереса к данной сфере и, как следствие, увеличение конкуренции. Таким образом, спортивная деятельность существенно усложнилась, что легко отслеживается при сравнении современных результатов спортсменов, а так же результатов двадцати – тридцатилетней давности. Все вышеуказанные условия сказались на том, что для получения высоких соревновательных результатов в современном мире тактической, физической и технической подготовленности не достаточно. Исход соревновательных мероприятий все чаще зависит от психологических факторов. Иногда волнение перед стартом, неспособность сконцентрироваться или иные факторы, дают единственное преимущество конкуренту при равных остальных данных и именно они не позволяют одержать победу.

Кроме того, современный мир, постоянно глобализирующийся, пронизанный масштабными потоками информации, предъявляет высокие требования к каждому человеку. Все это, в сочетании со сложной политической обстановкой в мире, приводит к повышению уров-

ня стресса в повседневной жизни, что не может не сказаться на здоровье людей и их физического состояния.

Все вышеперечисленные факторы и обусловили актуальность данной статьи.

К основным аспектам психологической подготовки к спортивным соревнованиям относятся: изучение проблематики предстартового волнения, эмоционального перенапряжения, стресса; формирование благоприятного психологического климата в спортивной команде; мотивация к занятию спортом в общем и к достижению высоких показателей в соревнованиях в частности; развитие свойств личности и характера, необходимых для достижения высокого уровня спортивного совершенства и психических процессов, участвующих в спортивной деятельности (качество внимания, памяти, мышления, восприятия, например «чувство мяча», «чувство воды» и других). Кроме того, отдельно выделяют психологическую подготовку к отдельно взятым соревнованиям, подготовку личности спортсмена в целом и постсоревновательную работу, для адекватной оценки ее результатов [1]. Проводиться она может как профессиональными психологами, так и тренером/преподавателем, так как именно он проводит большую часть времени со спортсменом, может оценить его ресурсы и выявить проблему, а также разработать тактику тренировок с учетом особенностей данного спортсмена, определить его готовность к участию в соревнованиях и отделить его физическую подготовленность от психологической, то есть выявить, где низкие результаты в соревнованиях показываются из-за недотренированности, физиологических особенностей спортсмена, а где и из-за указанных ранее психологических аспектов [2].

Рассмотрим первый психологический аспект подготовки к соревнованиям – это проблема предстартового волнения. К основным факторам его чрезмерного проявления относятся: низкая самооценка спортсмена, неуверенность в собственных силах; предыдущие неблагоприятные результаты; завышенные требования тренера; незнание способностей соперников; убежденность в необъективном судействе; самовнушение на проигрыш в связи с особенностями личности спортсмена; особенность темперамента, проявляющаяся в слабой сопротивляемости к стрессовым факторам.

Выделяют следующие типы предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка – выражается в чрезмерном волнении, сильном оживлении, резкой сменой эмоций, ослаблением процессов памяти

человек начинает путать усвоенную ранее информацию, с трудом запечатлевать новую, при том, что ранее сложностей с запоминанием не было). Появляется учащенное сердцебиение, поверхностное и частое дыхание, усиленная потливость, тремор и снижение температуры конечностей. Такой тип встречается у людей с преобладанием в нервной системе процессов возбуждения над процессами торможения.

Предстартовая апатия, напротив, возникает при превалировании тормозных процессов над процессами возбуждения в нервной системе. При утомлении и перетренированности тормозные процессы еще больше усиливаются. Проявляется некоторая апатия, сонливость, снижается желание соревноваться, общая активность, наблюдается некоторая вялость и пассивность. Такое состояние может проходить непосредственно перед стартом. Однако может оставаться сниженность концентрации внимания, недостаточность усилий при участии в соревнованиях, неспособность к быстрой реакции при неожиданных изменениях ситуации.

Боевая готовность – оптимальное соотношение в нервной системе процессов торможения и возбуждения. Признаки такого типа – сосредоточенность внимания, уравновешенность, повышенная способность мыслить, координировать свои действия в соответствии с ситуацией, раскрепощенность движений, вера в возможность победы.

Предстартовые состояния можно регулировать, чтобы добиться максимальной приближенности состояния спортсмена к боевой готовности. Во время тренировок необходимо обучать спортсмена управлению эмоциями. Нужно сменить вид деятельности спортсмена, переключить его внимание. Важным приемом регуляции предстартового состояния является разминка. Упражнения подбираются в соответствии с тем, какие процессы – торможения или возбуждения – преобладают. При преобладании тормозных процессов активные упражнения могут уменьшить или снять вовсе это состояние. При преобладании возбуждения активация двигательном анализаторе способствует снижению его в других центрах, что приводит к оптимальному их соотношению. Кроме того, к методам регуляции предстартового волнения относится внушение и самовнушение. Иногда для самовнушения используются такие простые методы, как повторение спортивных клятв перед стартом, сюжетных представлений (соперника, места соревнования, действий судей), метод «репортажа», когда тренер ведет условный репортаж с места мероприятия, а также

«наивные» методы самовнушения в виде талисманов, «счастливой» одежды, которые, невзирая на антинаучность, могут оказать благоприятное воздействие на состояние спортсмена.

Следующий психологический аспект – мотивация спортсмена. Мотивация – то совокупность побуждающих факторов, внешних или внутренних, заставляющих человека действовать или бездействовать, при ее недостаточности. Важность мотивации в успешности любой деятельности, сложно переоценить. Японская пословица гласит: «Кто сильно желает подняться наверх, тот придумает лестницу». Действительно, самые успешные люди, в том числе в спорте, это люди, имеющие высокую мотивацию. Можно выделить следующие мотивы спортивной деятельности: 1) мотивы, направленные на конкретный результат (выиграть приз/медаль/грамоту, стать первым и лучшим, получить разряд и т.д.), 2) мотивы, направленные на сам процесс (получение удовольствия от занятия спортом, от соревновательной деятельности, так называемый соревновательный азарт), 3) самосовершенствование организма (развитие двигательных навыков, выносливости, улучшение фигуры, развитие определенных черт характера), 4) мотивация «долженствования» - занятие спортом, потому что «так надо», так требует руководство, тренер, родители [2]. Для поддержания всех видов мотивации спортсмена требуется: ставить далеко отставленные спортивные цели, показывать реально достигнутые результаты, развивать традиции и ритуалы в команде, афишировать достижения каждого спортсмена, проявлять одинаковый интерес к личности каждого спортсмена, учитывать индивидуально-психологические особенности, проявлять доверие к каждому, разработать систему поощрения для спортсменов с преобладающей внешней мотивацией, вносить элемент разнообразия в учебно-тренировочный процесс, саморазвитие тренера, чтобы само общение с ним являлось стимулом к совместной работе и т.д.

И последний психологический аспект подготовки к спортивным соревнованиям, это создание благоприятного психологического климата в команде.

Выделяют следующие способы формирования благоприятного психологического климата в команде:

1) создание ситуаций общего сопереживания (помимо совместных переживаний результатов соревнований, можно включить коллективный просмотр фильмов с последующим обсуждением, празднование появления новых членов команды и особых достижений дей-

ствующих участников спортивного коллектива); 2) привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь команды (посещение травмированных спортсменов, поздравление с днем рождения, материальная и другая помощь в сложных жизненных ситуациях); 3) использование коллективных игр (для игровых видов спорта могут применяться другие игры с обязательной сменой амплуа спортсмена), совместное участие в психологических тренингах); 4) формирование традиций группы и обязательное их соблюдение [4].

Также, для поддержания психологического комфорта каждого участника команды необходимо умение тренера разделять и передавать ответственность, знать и уважать мнение членов команды, выражать эмоциональную поддержку, предоставлять информацию (совет, четкое распределение ролей), справедливость тренера (сопоставимость оценок тренера относительно уровня мастерства спортсмена и его вклада в успех всех команды), манера изложения тренером своих взглядов и оценки деятельности, в том числе критики, субъективное восприятие спортсмена попыток тренера ему помочь) [5].

Таким образом, психологическая подготовка может стать решающим фактором в исходе спортивного соревнования, при условии равных сил противников, и ее значение в работе со спортсменами велико. Поэтому, она должна носить не стихийный характер, а быть четко отрегулированным системным комплексом мероприятий, четко выстроенным тренером, с возможным привлечением психологов. Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны применяться на всех этапах подготовки спортсмена, от начальных тренировок до работы с ним непосредственно перед стартом, постоянно совершенствоваться, внедряться новые. При выборе методик должен применяться индивидуальный подход и уважение к личности спортсмена.

Список литературы:

1. Кашин, С.Н. Методические рекомендации для подготовки к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и контрольных упражнений по огневой подготовке [Текст]: методические рекомендации / С.Н. Кашин, В.А. Тарасов; Ставропольский филиал КрУ МВД России. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2015. - 80 с. - Издание доступно в ЭК СФ КрУ МВД России;

2. Малашенко М.С. Формирование психологической готовности будущих сотрудников органов внутренних дел к действиям в реаль-

ных условиях // В сборнике: Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 429-438.

3. Палевич В.И. Формирование психологической готовности применения боевых приемов борьбы при выполнении служебных обязанностей у курсантов и слушателей вузов МВД России // В сборнике: Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества. Сборник научных трудов по материалам региональной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Власова, Л.Г. Устиновой, В.В. Евдошенко. 2018. С. 357-360.

4. Харечкин А.Н., Федорченко А.М. Использование техник мысленных тренировок из арсенала психологической подготовки спортсменов в подготовке сотрудников МВД // Актуальные вопросы права и правоприменения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2021. С. 216-220.

5. Гладких Д.Г., Крестникова Е.П. Формирование индивидуальной манеры ведения боя боксером Гладких Д.Г., Крестникова Е.П. // В сборнике: Общество и личность: гуманистическая идея в современном общественном дискурсе и социальных практиках. 2020. С. 222-226.

© Шевелев Д.Л., 2022
© Арушанян С.С., 2022

СЕКЦИЯ 2
«ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Горелкин Сергей Игоревич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина;
Коник Алексей Алексеевич,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина
кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Аннотация: в *статье фитнес определяется как основное перспективное средство физического развития студентов. Модернизация страны приводит к непосредственному совершенствованию перспективных средств физической культуры, что является следствием положительной динамики роста количества молодёжи, которая стремится развивать физические качества в фитнес-центрах. На сегодняшний день многие научные публикации направлены на изучение различных аспектов данного вида занятий. Следовательно, полезные тренировки с использованием фитнеса в качестве инновационных технологий дают реальную возможность модернизации развития физических качеств у студентов.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; спорт; фитнес, студенты; физическое развитие; физическое воспитание.*

Спорт является неотъемлемой составляющей в жизни каждого человека. Существует огромное количество различных физических упражнений, способных значительно повлиять на жизнедеятельность любого организма, повысить его работоспособность и излечить от различных заболеваний.

Современное развитие инновационных технологий продвигает фитнес, и делает его одним из наиболее популярных видов двигательной активности студенческой молодёжи [5]. В настоящее время широкое распространение фитнеса отражает изменившиеся потребности представителей современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требования

общества к уровню развития психологических и физических навыков и умений [1]. Модернизация страны приводит к непосредственному совершенствованию перспективных средств физической культуры, что является следствием положительной динамики роста количества молодёжи, которая стремится развивать физические качества в фитнес-центрах.

Специалисты в области спортивной медицины выделяют фитнес как комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и увеличение функциональных резервов организма. На данный момент фитнес-технологии активно используется в медицине для комплексной профилактики и восстановления при сердечно-сосудистых заболеваниях, травмах сердца или заболевания органов дыхания. Поэтому фитнес-программы стали активно добавлять к занятиям физической культуры в институтах и университетах для студентов, следовательно, сделав их доступными и перспективными средствами физического развития для большинства из них.

Кроме того, можно сделать акцент на значении фитнеса среди молодёжи. Фитнес-технологии полезно воздействуют на психическое и физическое здоровье подрастающего поколения, поэтому эффективные и частые тренировки способствуют укреплению физических умений и навыков, усовершенствуя их. Дополнительные посещения занятий служат стимулом для появления активности занятия спортом [4]. Именно поэтому в России очень быстро развиваются фитнес-центры, которые работают круглосуточно в целях более результативного их посещения молодёжью в более удобное для них время (Рис. 1).

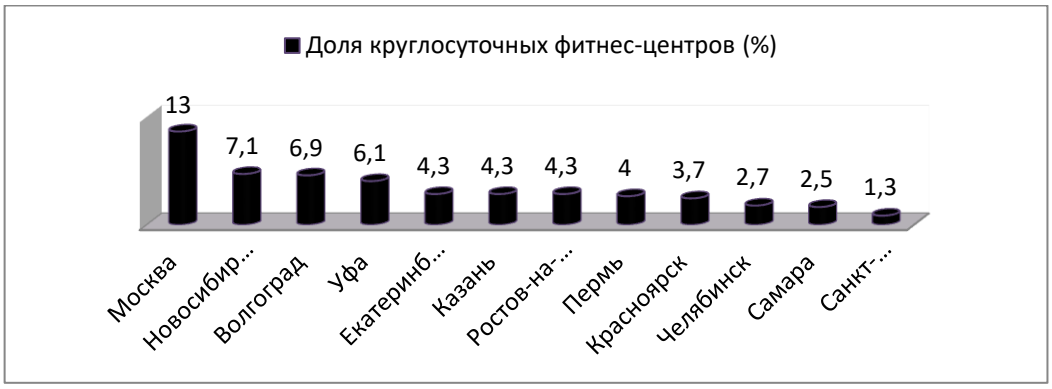


Рисунок 2 – доля круглосуточных фитнес-центров.

Следовательно, можно выделить ещё одно достоинство фитнес-залов – доступность для широкого круга лиц, где такая категория, как

молодёжь, не является исключением. Студенты могут активно проводить своё время с пользой для здоровья, совершенствуя физические качества.

После осуществления внедрения фитнес-программ в занятия по физической культуре, как новой формы занятий, происходит положительная динамика у студентов на занятиях по физической культуре. Кроме того, морально-психологический климат улучшается, психоэмоциональное состояние обучающихся выходит на новый уровень, а физические показатели растут.

Для студентов могут быть организованы занятия по добавлению элементов фитнеса на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий, позволяющих добиться высокого уровня удовлетворённости и хорошего эмоционального фона, который способствует активному развитию физических качеств [2].

Фитнес включает в себя множество положительных характеристик, которые воплощаются в жизнь при регулярных занятиях. Благодаря фитнесу у студентов развиваются координационные способности. Улучшаются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Улучшаются показатели роста, контролируется вес и изменяется осанка. Поэтому внедрение фитнеса в образовательную программу института или университета способствует повышению уровня подготовленности студентов к исполнению обязанностей по своей специальности в будущем.

Таким образом, можно сделать вывод, что достижения в области фитнеса превосходят значимость над другими спортивными программами не только за рубежом, но и в России. Фитнес является основным перспективным средством физического развития студентов. Учитывая эффективное воздействие фитнес-технологий на физическое и психическое здоровье студентов, решение проблемы оздоровления с помощью традиционных форм занятий физическими упражнениями недостаточно для студента. Полезные тренировки с использованием фитнеса в качестве инновационных технологий дают реальную возможность модернизации развития физических качеств у студентов.

Список литературы:

1. Глоба Г.В., Афанасьева В.А. Положительное влияние на здоровье студентов вузов фитнес-программы бодифлекс / Вестник науч-

ных конференций. – Тамбов: Консалтинговая компания Юком. – № 1-2 (1). – 2015. – С. 31-32.

2. Иванов В.Д., Салькова В.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. / В.Д. Иванов, В.А. Салькова. – М.: Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. – 4 с.

3. Прокопенко Л.А., Колесова А.С. Приоритеты занятий физической культурой и спортом в вузе // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 3-4. – С. 671-672.

4. Южакова Н.В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1037-1040. — URL: https://moluch.ru/archive/107/25514/ (дата обращения: 22.10.2022).

© Горелкин С.И., 2022
© Коник А.А., 2022

Горелов Александр Александрович,
профессор кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Шайдулин Марат Равильевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *в данной статье актуализируется проблема пересмотра содержания и направленности профессионального физкультурного образования в вузах Министерства внутренних дел России.*

Ключевые слова: *Профессиональное физкультурное образование, профессиональные компетенции, сфера двигательной активности, процесс физической подготовки.*

В современном мире технологии проникли в каждую сферу деятельности и люди уже не представляют свою жизнь без смартфонов, ноутбуков, электросамакатов, автомобилей и.т.д. Человечество пользуясь плодами технологического прогресса и используя его в повседневной, бытовой жизни, перестали уделять должное внимание двигательной активности, прогулкам в парке, утренней зарядке. Из этого следует, что физическое состояние населения в последние годы ухудшается, увеличиваются заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Современная молодёжь больше времени проводит в своих смартфонах, социальных сетях и компьютерных играх, а не на спортивных и игровых площадках. Достаточно большой процент молодых людей, поступающих в образовательные организации МВД России, до подготовки к вступительным испытаниям не имели никакого отношения к спорту и только после поступления начинают приобщаться к физической подготовке. Исходя из этого перед преподавателями по физической подготовке стоит более глобальная задача, которая не должна ограничиваться проведением одними занятиями. Специалисты по физической подготовке должны воспитывать не только физические качества и формировать двигательные навыки, обучать боевым приёмам борьбы, а также закладывать фундамент знаний, умений и навыков в области физической под-

готовки, прививать любовь к спорту и объяснять полезность и важность укрепления организма в процессе двигательной активности. Обучать самодиагностики физического состояния в процессе выполнения упражнений, обучать курсантов ведению здорового образа жизни, а также объяснять, что систематические занятия спортом повышают работоспособность организма и его устойчивость к заболеваниям.

Преподавателям также необходимо реализовывать форму индивидуальной работы, по составлению планов для слабоуспевающих курсантов. При планировании следует исходить из задач обучения и воспитания; например, в плане нужно отразить, какие двигательные навыки должны быть освоены или к какому уровню физической работоспособности следует стремиться. При планировании учитываются также уровень физического развития, возрастные особенности, можно занижать или завышать требования, что повышает интерес и возбуждает положительные эмоции в процессе занятий.

Вышеизложенное, результаты аналитических исследований, свидетельствует о достаточно большом количестве научных публикаций, обосновывающих подходы к организации и проведению учебных занятий по общей и специальной физической подготовке. При этом, основу исследований, как правило, составляют развитие основных и специальных физических качеств, формирования прикладных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма с учётом:

– возрастных аспектов двигательной активности;

– физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

– исходного уровня физической подготовленности и сформированности основных двигательных навыков;

– основных закономерностей формирования двигательного потенциала и сохранения его в интересах поддержания личной профессиональной работоспособности, повышения качества освоения основных образовательных программ учебного заведения;

– подготовки организма курсантов и слушателей к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и профессиональной деятельности.

В Приказе № 522 от 27.06.2022 «О внесении изменений в приказ МВД России от 01 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 №880, говорится, что целью физической подготовки является формирование

физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Иными словами, процесс физической подготовки в образовательных организациях силовых структур направлен только на развитие и совершенствование физических качеств, которые, в конечном итоге и обеспечивают двигательное развитие будущего сотрудника правоохранительных органов. В то же время, анализ руководящих документов по физической подготовке во всех, без исключения силовых ведомствах, а также научных работах, касающихся вопросов двигательной активности курсантов и слушателей, показывает отсутствие в них технологий формирования профессиональных и универсальных компетенций, содержащих:

– знания о закономерностях развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в различных возрастных группах;

– технологии развития и совершенствования базовых и профессионально-важных приёмов и действий;

– знания о формирования механизмов двигательных способностей человека в онтогенезе;

– знания о последовательности освоения сложных двигательных приёмов:

– умения и навыки применять страховку и самостраховку при выполнении физических упражнений;

– знания, умения и навыки самоконтроля за функциональным состоянием при выполнении различных физических нагрузок с различной интенсивностью;

– последовательность овладения навыками, оказания первой медицинской помощи при травматизме и несчастных случаях на занятиях по физической подготовке и индивидуальной физической тренировке.

Следовательно, профессиональное физкультурное образование в силовых структурах имеет достаточно узкую специальную направленность, выражающуюся в достижении каждым обучающимся определённого уровня развития двигательных навыков. Формирование же профессиональных и универсальных компетенций, перечисленных выше, не предусматривается даже на «бумаге».

Вышесказанное свидетельствует о кардинальном пересмотре содержания процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России с позиции насыщения профессионального физкультурного образования технологиями формирования профессиональных и универсальных компетенций, содержащих перечисленные выше направления.

Необходимость совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки рассматривалась на Всесоюзной научно-практической конференции в 1982 г., где говорилось, что "...физическая подготовленность определенной части сотрудников, курсантов и слушателей еще не в полной мере отвечает предъявляемым требованиям"[2]. Об этом свидетельствует действующая образовательная программа по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, по которой в достаточно короткий срок преподаватель должен обучить первоначальным боевым приёмам борьбы, а также начать воспитывать физические качества. Но как мы говорили выше, что большинство вчерашних школьников поступающих в учебные заведения силовых структур имеют очень низкий уровень физической подготовленности. Не для кого не секрет, что даже в некоторых среднеобразовательных школах уроки физической культуры сводятся только к игре футбол, волейбол, баскетбол и, как правило, даже без контроля педагога. Как не печально это звучало, но учитель физической культуры в школе не всегда заинтересован в физическом развитии своих учеников.

Физическое воспитание в первую очередь нужно рассматривать как процесс развития и формирования тела, функциональных, волевых и силовых возможности человека. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении развивает в личности ряд социальных функций:

4. Организационную: физическая культура и спорт объединяют молодых людей в группы, команды, союзы.

5. Коммуникативную: формирует умения и навыки культурного общения и поведения в обществе; приобщает к здоровому образу жизни; предохраняет от употребления табачной продукции, алкоголя, наркосодержащих веществ; формирует положительное отношение к регулярной самостоятельной двигательной активности;

6. Социальную: формирует навыки общественных отношений и социального общения [3].

Опираясь на данное определение, можно утверждать, что занятия по физической подготовке не только способствуют гармоничному развитию личности, но и помогают курсантам образовательных организаций МВД России быстрее адаптироваться в новой социальной среде.

Тот факт, что двигательная активность оказывает благотворное влияние на организм человека, уже давно стал постулатом. Его основой служат результаты исследований, проводимых в течении последних 70 лет. [4] Однако, аналитическим путём установлено, что двигательная физическая активность курсантов образовательных организаций МВД России ограничивается только занятиями по физической подготовке, это подтверждает тот факт, что курсанты не имеют достаточных знаний в области двигательной активности. Догмой является тот факт, что регулярные выполнения физических упражнений, утреней зарядки, способствуют:

– укреплению здоровья и закаливанию организма;
– повышению морального духа и психологической устойчивости;
– улучшению познавательных способностей;
– совершенствованию телесного развития (красоты тела и др.).

Вышеизложенное позволяет заключить, что курсантам необходимо уделять особое внимание не только плановым занятиям по физической подготовке, но и систематически самостоятельно тренировать свои двигательные способности. Особенно это важно на начальном этапе образовательной деятельности. И это обусловливается в первую очередь тем, что курсанты, сменившие школьную парту на рабочий стол, с трудом адаптируются к учебному процессу. Именно из-за низкого уровня физической подготовленности, которая является основой профессиональной работоспособности курсантов, страдает качество выполнения ими оперативно-служебных задач.

Список литература:

1. Приказ № 522 от 27.06.2022 «О внесении изменений в приказ МВД России от 01 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 №880.

2. Лупырь В.Г. Развитие физических качеств в структуре профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России/ Журнал Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2003. № 3. С. 250-251.

3. Шевандрин, Н.И. Социальная психология в образовании: учеб. пособие. — Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии / Н.И. Шевандрин. — М.: ВЛАДОС, 1995. — 544 с.

4. Горелов А.А. Лотоненко А.В. Румба О.Г. Инновации в физкультурном образовании. «Двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи. Культура физическая и здоровье. 2010. № 2. С. 4-8.

© Горелов А.А. 2022,
© Шайдулин М.Р. 2022

Дубинин Геннадий Васильевич,
профессор кафедры теории и методики легкой атлетики Смоленского государственного университета спорта, кандидат педагогических наук, доцент;
Сысоев Андрей Александрович,
заместитель начальника кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат юридических наук

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

Аннотация: *научная новизна: предложен мезоцикл модульной тренировочной технологии развития скоростно-силовых способностей курсантов 19 лет, включенный в реальный учебный процесс физической подготовки в университете; решена задача минимизации средств для развития скоростно-силовых способностей в урочное время; повышена эффективность стимулируемого развития скоростно-силовых способностей по сравнению с общепринятыми методиками.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка; скоростно-силовые способности; курсанты.*

Физическая подготовка является составной частью боевой подготовки, которая необходима работникам полиции при выполнении служебных обязанностей. От сотрудника требуется умение владеть табельным оружием, уверенно применять боевые приемы борьбы, поддерживать оптимальный уровень специальной физической подготовленности. Что в свою очередь определяет профессионально-прикладную направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Во время обучения необходимо овладеть не только навыками боевых приемов борьбы, но физическими способностями, чтобы применить их на практике [1, 2, 3, 4, 5]. Так как противоборство проводится в короткий промежуток времени, это предъявляет повышенные требования к уровню скоростно-силовой подготовленности сотрудника. Это заставляет искать современные подходы к организации учебного процесса при воспитании скоростно-силовых способностей и овладении боевыми приемами борьбы.

Цель исследования – разработать методику развития скоростно-силовых способностей курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Гипотеза исследования – явилось предположение о том, что разработка научно обоснованной методики развития скоростно-силовых способностей курсантов образовательных организаций МВД России на всех этапах обучения с учетом особенностей их профессиональной деятельности будет способствовать более эффективному освоению последними учебного материала и повышению уровня их профессиональной подготовки.

Методика и организация исследования. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что нами были отобраны 2 группы курсантов 2 курса международно-правового факультета, проходящих обучение в университете: опытная и контрольная, состоящие из курсантов одного уровня подготовленности. Курсанты экспериментальной группы (n = 32 чел.) занимались на занятиях по физической подготовке по предложенной нами программе, основывающейся на увеличении скоростно-силовых упражнений. С курсантами контрольной группы (n = 37 чел.) учебные занятия проводились по рабочей программе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Методика скоростно-силовой подготовки представляет собой выполнение комплекса специально-подобранных упражнений в подготовительной части занятий. В основной части использовались упражнения скоростно-силового характера, перед выполнением боевых приемов борьбы. Так же после освоения бросковой техники, отрабатывалось выполнение этих действий на время и после физической нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. Ранее проведенные исследования оценки физической подготовленности курсантов показали, что только к 3-ему курсу они улучшаются. Однако скоростно-силовые способностей необходимо улучшать уже с первого курса, так как они являются основой боевых приемов борьбы. Поэтому в специально организованном педагогическом эксперименте, был принят подход по улучшению этих способностей. В рамках учебных занятий использовалась методика скоростно-силовой подготовки, основанная на включении комплекса специально-подобранных упражнений в подготовительной части занятий. В основной части использовались упражнения скоростно-силового характера, во время отработки боевых приемов борьбы, а так же после освоения бросковой техники, отрабатывалось выполнение на время и после физической нагрузки.

Оценка физической подготовленности проводилась по педагогическим тестам: бег 100 м, челночный бег 10х10 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, шесть бросков манекена на время. Данные показатели физической подготовленности курсантов опытной и контрольной групп проводились в начале и после завершения педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной методики скоростно-силовой подготовки, в опытной группе курсантов по сравнению с контрольной более существенно улучшилась физическая подготовленность. Кроме этого, авторское содержание программы прикладной физической подготовки позволяет более интенсивно воспитывать скоростно–силовые способности.

Курсанты экспериментальной группы в беге на 100 м, демонстрируют к концу эксперимента улучшение результатов до 13,98±0,08 с, темпы прироста составили 2,8 %, в то время как в контрольной темпы прироста составили 0,35 %. Исходя из того, что скоростные способности генетически детерминированы и сенситивный период их развития приходится на школьный возраст, следует отметить опосредованное улучшение результатов у курсантов экспериментальной группы.

Рассматривая динамику показателей в челночном беге (10х10м), характеризующего, в том числе, и развитие координационных способностей омечается, что в опытной группе к концу эксперимента темпы приростов результатов было более значительным (8,7 %), тогда как в контрольной группе улучшение результатов так же имело место, но было несколько менее существенными (5,9 %). Поэтому эффективность экспериментальной программы на соответствующие группы мышц следует признать, как хорошую.

Анализируя изменения показателей в контрольном упражнении подтягивание на перекладине, следует отметить, самую высокую динамику как в опытной так и в контрольной группах среди всех контрольных упражнений.

Так в опытной группе отмечается значительное увеличение темпов прироста показателей (35,7 %), в контрольной группе также отмечается хорошее увеличение показателей (22 %). Что подтверждает эффективность экспериментальной программы на соответствующие группы мышц.

Рассматривая результаты прыжка в длину с места у курсантов экспериментальной группы можно отметить улучшение с 2,15 ± 0,08 м до 2,31 ± 0,05 м. Темпы прироста у них выше 7,1 %, чем в кон-

трольной группе - 5,3 %. Что может свидетельствовать об эффективности экспериментальной программы.

Результаты шесть бросков манекена в начале эксперимента в опытной и контрольной группах достоверно не отличались.

Выводы. Предложенная методика скоростно-силовой подготовки курсантов привела к улучшению темпов прироста результатов в тестах: в подтягивании на перекладине 35,7 %; в бросках манекена темпы прироста - 17,8%; в челночном беге 10 х10 м. темпы прироста 8,7 %; в прыжке в длину с места темпы прироста - 7,1%; в беге на 100 м., темпы прироста составили 2,8 %. Что может свидетельствовать об эффективности предлагаемой экспериментальной программы воспитания скоростно-силовых способностей.

Список литературы:

1. Алдошин, А.В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов / А.В. Алдошин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 9 (43) - с 3-7.

2. Алексеев, Ю.Г. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции / Ю.Г. Алексеев // Безопасность и право. - 2016. - №2 - с. 93- 97.

3.Золотенко, В.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.А. Золотенко. - СПб, 2011 - 24 с.

4. Овчинников, В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... док. пед. наук / В. А. Овчинников. - Волгоград, 2012 - 61 с.

5. Ткаченко, А.И. Особенности развития скоростно-силовых качеств курсантов-женщин вузов МВД Росси / А.И. Ткаченко, А.Н. Воротник, А.Н. Кандабар, А.Н. Кулиничев // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. - № 4 (36) - 100-104 с.

© Дубинин Г.В., 2022
© Сысоев А.А., 2022

Жукова Елена Сергеевна,
доцент кафедры теории и методики водных видов спорта
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье рассмотрены вопросы применения средств подводного регби в процессе физкультурного образования студентов. Игра проводится в водной среде, отличается скоростно-силовой направленностью, включает элементы борьбы, а большая часть игровых действий осуществляется на задержке дыхания. Это позволяет моделировать экстремальные условия и повышать эмоциональный фон тренировочных занятий. Результаты исследования позволяют считать перспективным применение элементов подводного регби в качестве средств физической подготовки студентов, учитывая требования к будущим сотрудникам силовых структур.*

Ключевые слова: *Подводное регби; студенты; физическая подготовка; физкультурное образование.*

В современных условиях модернизация физкультурного образования в силовых ведомствах Российской Федерации направлена на повышение эффективности физической подготовленности студентов, с учетом требований к сотрудникам силовых структур. В этой связи, одним из перспективных направлений можно считать применение элементов подводного регби в качестве средств физической подготовки студентов, позволяющих моделировать экстремальные условия и повышать эмоциональный фон тренировочных занятий.

Подводное регби зародилось в шестидесятые годы двадцатого века в Германии, как средство подготовки военных аквалангистов. Игроки, разделенные на две команды, в ластах, с трубками и масками передвигались под водой, стараясь забросить мяч в ворота, установленные на дне бассейна. Первоначально площадка была дополнительно оборудована сеткой, но в дальнейшем от неё отказались [1, 2, 3].

В отличие от других игр, где действие происходит на плоскости, в подводном регби пловцы могут перемещаться в трехмерном пространстве и выполнять атаки, резко погружаясь под воду или наоборот, поднимаясь вверх. В 1972 году подводное регби было признано

отдельным видом спорта в Германии, а в 1978 году комитет Всемирной Конфедерации Подводной Деятельности (CMAS) официально объявил подводное регби новой дисциплиной подводного спорта [1, 3]. Это послужило толчком для развития подводного регби в европейских странах, а затем и во всем мире.

С 2001 года в России начали более активно развивать данную дисциплину, а в 2014 году появилось общественное объединение «Лига подводного регби». К настоящему времени наилучшие традиции развития подводного регби сложились в таких городах, как Москва и Санкт-Петербург.

В городе Омске с этой игрой познакомились в 2019 году, когда Сибирский государственный университет физической культуры и спорта в рамках проекта молодежного обмена в сфере массового спорта посетила делегация Германии. Сначала к подводному регби приобщились студенты, занимавшиеся плаванием и скоростными видами подводного спорта. Однако в дальнейшем интерес к игре возник у представителей игровых видов спорта и единоборств.

Результаты анкетирования, проведенного с участием трех групп студентов-спортсменов, показали достаточно высокий интерес у представителей плавания, игровых видов спорта и единоборств, что можно связать со спецификой данной игры, присутствием элементов борьбы и разнообразными игровыми действиями. В анкетировании приняли участие 30 студентов-пловцов, 70 % из которых выразили желание освоить новый для них вид спортивной деятельности. В группе представителей спортивных игр из 26 студентов 52 % положительно отнеслись к подводному регби, а в группе единоборств из 22 человек 48 % сообщили о желании попробовать свои силы в подводном регби.

Цель дальнейшего исследования предполагала определение перспектив применения средств подводного регби в процессе физкультурного образования студентов. В рамках дисциплины «Плавание» проводилось апробирование элементов подводного регби среди студентов, специализирующихся в плавании, а также в спортивных играх. С элементами игры подводное регби помимо пловцов познакомились студенты, занимавшиеся баскетболом, волейболом, регби, футболом и хоккеем. Занятия сначала проводились на мелкой части бассейна, студенты знакомились с мячом, который имеет отрицательную плавучесть, погружались на глубину 2 метра, выполняли броски по воротам, участвовали в двусторонней игре.

Группа пловцов, имеющая хорошую плавательную подготовленность, осваивала более сложные элементы, и двусторонние игры проводились в соответствии с правилами подводного регби, где глубина бассейна должна составлять от 3,5 до 5 метров. Упражнения подводного регби выполнялись в ластах и без ласт, применялись ласты различной длины и жесткости. В качестве отягощения и элементов «силового плавания» применялись утяжеленные мячи, транспортировка партнера, плавание с дополнительным сопротивлением.

Тренировочные упражнения с элементами гипоксии являются эффективным средством для развития специальной выносливости пловцов. Во время занятий для этого можно использовать проныривание коротких отрезков 10-25 метров, чередование проныриваний с передвижением по поверхности.

Для выявления эффективности применения элементов подводного регби группа пловцов, в состав которой вошли 14 человек, приняла участие в расширенном тестировании. Тестирование проводилось в начале и в конце семестра.

Сила тяги в воде измерялась при помощи электронного динамометра, регистрировались тяговые усилия спортсменов, развиваемые за счет движений ногами способами кроль и дельфин. Выбор обусловлен тем, что именно эти два способа в большей мере используются во время передвижения под водой в подводном регби. Также оценивались скоростные качества пловцов с помощью теста с проныриванием на время отрезка длиной 15 метров. Специальная выносливость оценивалась тестом «4 по 50 м вольным стилем», где первые 25 метров пловцы проныривали под водой, а вторые 25 метров проплывали сверху (табл. 1).

Анализ результатов показал, что время проныривания улучшилось в группе пловцов с 8,60 ± 0,31 до 7,74 ± 0,28 ($P_0 < 0,01$). Показатели силы тяги в воде при плавании с помощью движений ног дельфином увеличились с 24,2 ± 1,0 до 26,1 ± 0,8 ($P_0 < 0,01$). Такая же тенденция характерна для силы тяги, зарегистрированной при плавании с помощью движений ногами кролем.

Следует отметить достоверное улучшение суммарного времени проплывания теста «4 по 50 м вольный стиль», что также свидетельствует о положительных изменениях.

Таблица 1 - Результаты тестирования группы пловцов, занимавшихся подводным регби в течение семестра

Тесты	В начале семестра (до начала занятий подводным регби) $X \pm \sigma$	В конце семестра $X \pm \sigma$	Достоверность различий P_o
1. Время проныривания отрезка 15 м, с	8,60 ± 0,31	7,74 ± 0,28	$P_0<0,01$
2. Сила тяги при плавании ногами способом дельфин, кг	24,2 ± 1,0	26,1 ± 0,8	$P_0<0,01$
3. Сила тяги при плавании ногами способом кроль, кг	19,9 ± 1,0	22,0 ± 0,9	$P_0<0,01$
4. Суммарное время теста 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху), с	113,16 ± 0,57	105,21 ± 0,79	$P_0<0,001$
5. Колебания времени проплывания отрезков в тесте 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху), %	9 ± 2	4 ± 2	$P_0<0,001$

Дополнительный анализ результатов теста «4 по 50 м вольный стиль» показал, что у пловцов улучшилось время проплывания каждого отрезка, а также уменьшились колебания времени между отдельными отрезками теста, что отражено на рисунке 1.

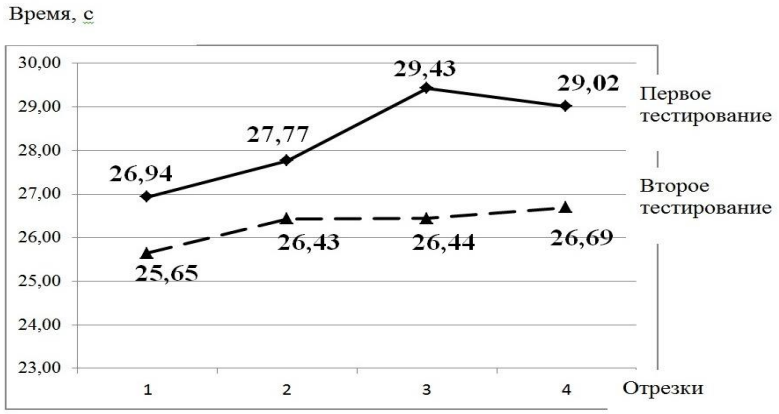


Рисунок 1 – Результаты теста 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху) на первом и втором этапе исследования.

Таким образом, в результате исследований определены перспективы и разработано содержание средств подводного регби для применения в процессе физкультурного образования студентов. Элементы средств подводного регби дифференцируются с учетом плавательной подготовленности занимающихся и могут дополнять раздел общей физической подготовки.

Список литературы:

1. Крылов А. С. Подводное регби // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-v-dvuh-slovah/ свободный. (Дата обращения: 10.10.2022 г.).
2. Подводное регби. Международные правила // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-mezhdunarodnye-pravila-cmas/ свободный. (Дата обращения: 11.11.2022 г.).
3. Тимофеева Е. В., Жукова Е. С. Подводное регби: перспективы вида спорта в преломлении спортивного плавания // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса / Науч. Ред. Н. В. Минникаева. – Кемерово, 2021. – С. 193-196.

© Жукова Е. С., 2022

Марченко Елена Михайловна,
заместитель начальника кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургский университет МВД России,
кандидат педагогических наук;
Косицкая Светлана Юрьевна,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПЕЦИАЛЬНЫМ ОПЕРАЦИЯМ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ

Аннотация: *Министерство внутренних дел является не только юридической защитой государства, но и как у всех остальных структур имеет собственную подготовку сотрудников для выполнения поставленных задач. Главной подготовкой для сотрудников является - физическая. Каждый сотрудник должен не только знать закон, но и уметь его защищать, не только в правовом плане, но и в физическом.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел; профессиональная подготовка; выносливость; развитие сотрудников; специальная операция; физическое воспитание.*

В каждом из нас есть такая ячейка как физическая развитость организма. Главная роль ее заключается в развитии организма и его мышц для поддержания здоровья и работоспособности организма. При многих болезнях именно физические упражнения возвращают организм в нормальное состояние, которое в дальнейшем позволяет человеку вернуться в повседневный быт.

Каждый день сотрудники внутренних дел сталкиваются не только с повседневными задачами, но и со специальными, которые требуют большей подготовленности не только в плане укомплектованности, но и в физической.

Защищенность любого сотрудника – единственный основной принцип, что обязан соблюдаться при проведении каждой особой операции. При воздействии абсолютно всех ячеек должны предполагаться, а также реализовываться таким образом, чтобы устранить нецелесообразную угрозу, опасность и неоправданный риск сотрудников.[2]

Одной с видов операций в целом считаются специальные операции, осуществление каковых сопряжено вместе с более трудными мероприятиями специальных обстоятельств. К роли в них привлекаются никак не только лишь силы, а также ресурсы органов внутренних дел. Равно как принцип, присутствие данном применяются без исключения все пребывающие на вооружении ресурсы влияний на правонарушителей: оружие, боеприпасы, боевая, а также особая спецтехника, специализированные средства.

Согласно числу и качеству прилагаемых сил и методов их использования в специальных операциях стоят единичного изучения в концепции, а также практике правоохранительной работы.

Для решения задач, сопряженных с возникновением чрезвычайных обстоятельств, проводятся специальные операции, коие представлены одним из организационно-тактических методов срочного и мощного реагирования органов внутренних дел и сил других ведомств на направленные процессы и явления.

Физическая подготовка является ключевым звеном в подготовке сотрудников Министерства внутренних дел. Каждый должен быть не только юридически грамотным, но и физически развитым для осуществления возложенных на него обязанностей.

Главными навыками сотрудников ОВД являются - физические. Именно они являются главным компонентом для готовности к выполнению служебно-оперативных задач. Умения могут включать в себя не только бег и выполнение тех или иных физических упражнений, но и правильное и уверенное выполнение боевых приемов борьбы таких как: приемов задержания, сопровождения, защиту от ударов вооруженного противника, освобождение от захватов. Так же неотъемлемой частью являются умения владения правильной техникой использования специальных средств при пресечении противоправных действий и грамотно распределить свои силы в столкновении с правонарушителем.[3]

Одной из главных задач Министерства внутренних дел является подготовить физически развитых, решительных, смелых, психологически устойчивых, уверенных в своих силах и навыках сотрудников, которые способны не только успешно действовать в сложной для них ситуации при задержании преступников, но и быть готовыми к внезапным изменениям не только в стране, но и за ее пределами.

Сегодняшний мир - очень быстро меняется, тем самым меняя спектры своего развития. В каждом направлении жизнедеятельности

приходится вносить коррективы, чтобы быть готовыми выполнить ту или иную поставленную задачу, обращая внимание, на что она направлена.

Если вникнуть в современные реалии, то можно понять что такое силовое ведомство как Министерство Внутренних дел не было готово к такому развитию событий, а именно специальной операции. К сожалению, методические рекомендации, написанные ранее не отвечают требованиям на сегодняшний день - в них просто отсутствует понятие подготовки сотрудников к экстремальным ситуациям, с которыми они могут столкнуться.

Из этого можно сделать небольшой вывод о том, что у сотрудников ОВД просто может не полностью сформироваться должная компетенция, так как недостаточно точек соприкосновения самой дисциплины, которая может выразиться в навыках и умениях способных помочь в дальнейшем в специальных операциях.

Для дальнейшей должной подготовки сотрудников немаловажное значение имеет приспособление самого сотрудника к постоянно усложняющимся формам трудовой деятельности и факторам социальной среды.[4]

Первое во что хотелось бы внести изменение, так это в теоретические положения, которые являются научно-методической базой самого физического воспитания, имеющей всеобщие принципы: связи физиологического развития с трудовой и боевой практикой (принцип прикладности), многостороннего гармоничного формирования личности.

В настоящее время направленность, применяемая в физическом воспитании, реализуется посредством специальной физической подготовки к профессиональной или воинской деятельности, которая в теории физического воспитания получила название «профессиональные физические упражнения».

Регулярное посещение занятий – главное и обязательное требование. Нельзя ожидать положительного эффекта, если один месяц соблюдать режим, а другой нет. Здоровый образ жизни нельзя освоить раз и навсегда на каком-то этапе становления и развития личности, как в случае с таблицей умножения. Его необходимо постоянно развивать, дополнять новыми полезными элементами (привычками) и тем самым улучшать. Поэтому здоровый образ жизни необходимо постоянно изучать, а значит, ему необходимо постоянно обучать. И от того, как преподают, зависит качество образования и образования.

В само понятие «здорового образа жизни» входит физическая культура как неотъемлемая часть, но если она слабо используется и преподается, то можно не сомневаться, что сотрудник не будет приучен к здоровому образу жизни. В последствии в воспитании и в обучении будут обнаруживаться недостающие элементы, такие как: привычки, физические и личностные качества, которые создают и развивают в человеке не только физическую культуру.

Физическая подготовка сотрудников обладает не только воспитательным но и образовательным воздействием, таким как собранность, настойчивость, сила воли и знания о физиологических процессах человеческого организма человека, которая создает комплект физической культуры личности.

В педагогических наблюдениях отмечают, что в настоящее время бывают случаи, когда выпускники, которые окончили университет в своей профессиональной деятельности располагаются в ином ранговом порядке, нежели во время учебы. Это можно охарактеризовать тем, что на эффективность так же влияют общение с коллегами, поведение в особых ситуациях, умение прогнозировать действия преступников и т.д.

Следует отметить то, что для повышенных показателей при участии в специальных операциях сотрудников внутренних дел следует обратить особое внимание к их физической подготовке. Взаимодействие сотрудников должно быть не только в рамках ОВД, но и на специальных сборах и подготовках. Это увеличит не только коммуникабельность между ними, но и разносторонность сотрудников, которые будут готовы к различным ситуациям, с которыми им придется столкнуться в дальнейшей профессиональной деятельности.[5]

Следовательно, существует определенная связь между функциональным статусом работника и эффективностью выполнения им оперативных функций. Следует отметить, что воспитание профессионально важных физических качеств в современном образовательном процессе должно осуществляться на основе новых технологий педагогического обучения, в частности междисциплинарной интеграции.

Усовершенствование методических рекомендаций влечет за собой подготовку более подготовленных специалистов, максимальном приближении обучения к практическим потребностям, в использовании инициативы, интеллектуальных и физических способностей самих обучаемых.

Список литературы:

1. Приказ МВД России "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" от 1 июля 2017 года № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2017 г. - № 0001201708180039. - с изм. и допол. в ред. от 27 июля 2020.

2. *Литвин Д. В.* Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие: доп. МВД РФ / Д. В. Литвин [и др.]; Департамент гос. службы и кадров МВД РФ. - Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 80 с.

3. *Баранов А. М., Астафьев Н. В., Чичин С. В.* Программно-нормативное обеспечение оперативно-боевой подготовки сотрудников ОВД к несению службы в особых условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2019. - №№4(79). - С. 404-409.

4. *Шилакин Б. В., Дубинецкий В. В.* Проблемы актуализации современных педагогических технологий образовательного процесса по физической подготовке // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2022. - №8. - С. 51-57.

5. *Егоренков Д. В., Белецкий А. А., Биналиев А. Т., Лапшин И. Е., Мануйленко Э. В.* Роль личной безопасности в профессиональной подготовке сотрудников ОВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2021. - №12(202). - С. 142-146.

© Марченко Е.М., 2022
© Косицкая С.Ю., 2022

Науменко Станислав Васильевич,
начальник кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ПРИ ТРАВМАТИЗМЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация: *в данной статье рассматривается и раскрывается вопрос травматизма на занятиях по физической подготовке образовательных организаций МВД России, причины его появления, а также способы его предупреждения. Положительные результаты в данной сфере полностью зависят от качества исследования возникающих проблем и выработки рекомендаций по их устранению.*

Ключевые слова: *спорт, физическая подготовка, учебные занятия, тренировка, результат, травматизм.*

Физическая подготовка является одной из самых необходимых дисциплин для курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации, которая представляет собой комплекс различных видов деятельности для реализации нужного результата в виде хорошей физической подготовленности будущего сотрудника.

Рассматриваемая дисциплина обладает рядом особенностей, а также, как и любые другие, имеет свои цели и задачи. Так, целью физической культуры для курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России является формирование здоровых, физически развитых сотрудников, которые получат опыт и навыки в сфере боевых приемов борьбы и различных служебно-практических упражнениях, что развивает такие качества как быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость, вместе с тем способствует обеспечению дальнейшего успешного и эффективного выполнения поставленных задач.

Приведенную выше цель необходимо реализовывать с учетом определенных условий, как, например, соблюдение мер безопасности при проведении занятий по физической подготовке. В системе МВД России существует Приказ от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», который помимо целей, задач и

основных нормативов содержит в себе главу по предупреждению травматизма.

Выявляют следующие меры безопасности:

– правильный подбор одежды для занятия спортом, обуви и обмундирования;

– контроль за исправностью тренажеров, а также инвентаря;

– учет физической нагрузки, выносливости, последовательности упражнений;

– необходимость акцентирования внимания разминке;

– предварительная подготовка средств первой помощи;

– учитывание уровня подготовленности сотрудников, их состояния здоровья;

– проведение инструктажа по предупреждению наступления травм;

– присутствие медицинского работника на базе образовательной организации [1].

К сожалению, данными рекомендациями пользуются не все. Например, одним из частых нарушений со стороны курсантов является не соблюдение формы одежды в холодную погоду, когда занятие проводится на улице, вследствие чего многие заболевают.

Одной из причин получения травмы курсантами и слушателями является слабый контроль со стороны преподавательского состава. Данная причина может проявляться из-за двух проблем – низкая квалификация преподавателя и отсутствие полного штата преподавательского состава по физической подготовке.

Все перечисленные раннее сложности можно преодолеть несколькими способами. Например, такими как:

– введение стандартной спортивной формы одежды с целью облегчения задачи преподавателя за контролем по соблюдению внешнего вида на занятиях. Целесообразно разработать стандартный перечень спортивного обмундирования, одежды и обуви согласно климатическим условиям для каждого субъекта России, в которых находятся филиалы университета МВД России. Данный перечень регламентировал бы форму одежды, необходимую обучающимся для посещения определённых занятий по физической подготовке, участия в соревнованиях, спортивных праздников и мероприятий.

– обеспечение профессионально-кадрового подхода к сотрудникам, которые проходят обучение, в специализированных образовательных учреждениях, необходимого для решения проблемы по некомплекту штата педагогов. Курс подготовки, направленный на осознание всего учебного процесса физподготовки, учитывающий анализ недостатков собственного предыдущего опыта, позволит будущим преподавателям заменить текущий кадровый состав и реализовать необходимые корректировки в учебный процесс, которые бы способствовали уменьшению травматизма на занятиях по физической подготовке.

В «век новых технологий» в системе МВД необходимо внедрение компьютерных инноваций, в том числе в сфере учебного процесса. Одним из направлений использования современных технологий можно предложить использование камер видеонаблюдения в местах недоступных преподавателю, в режиме онлайн трансляции для решения проблемы отсутствия полного контроля над большим количеством учащихся на открытых площадках. Это способствовало бы сокращению числа травм и своевременному реагированию на происшествия со стороны преподавателя и руководителей кафедры физической подготовки.

Таким образом, мы считаем, что исполнение мер безопасности, которые регламентированы в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» возможно внедрением в учебный процесс компьютерных инноваций; обеспечением учебного процесса спортивным оборудованием; созданием совместной программы по взаимодействию со спортивными организациями; разработкой однотипной, спортивной формы и профессиональным подбором кадров из числа обучающихся в профильном спортивном учебном заведении сотрудников.

В целях профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных мероприятиях требуется проводить мероприятия организованного медицинского контроля, а также осуществлять самоконтроль обучающихся. Самоконтроль курсантов и слушателей связан с процессом постоянного наблюдения занимающихся за контролем влияния физических нагрузок на состояние организма во время тренировок, а также соблюдения техники безопасности и установления предельных минимальных и максимальных барьеров физических нагрузок в зависимости от уровня подготовки.

Система Министерства внутренних дел в настоящее время реализует различные меры по предотвращению несчастных случаев. Борьба с травмами занимает одно из первых мест в тренировочном процессе и при работе с личным составом в целом. Преподавателям (тренерам) принадлежит ведущая роль в обеспечении мероприятий по предупреждению несчастных случаев при обязательном участии организационных руководителей и самих обучающихся. Методы профилактики травматизма для преподавательского состава должны быть следующими:

– контроль за допуском на занятия лиц, прошедших в установленном порядке медицинское наблюдение;

– проведение беседы по травмобезопасности перед началом каждого занятия;

– учет состояния здоровья, физического развития занимающихся, их приспособленности к нагрузкам во время занятия;

– - запрет присутствия на занятиях больных [2].

Педагогический контроль играет важную роль в предупреждении несчастных случаев, что позволяет определить степень утомления учащихся на занятиях. Важно также, чтобы преподаватель строго соблюдал инструкции, определяющие содержание, организацию и ход занятия (обучения), нарушение которых может нанести вред здоровью обучающимся. Преподаватель физподготовки перед каждым занятием должен:

- проверить место занятия с целью отсутствия посторонних предметов,

- контролировать качество установки оборудования и исправность инвентаря,

- проверить соответствие формы одежды и обуви обучаемых погодным условиям и месту занятия [3].

Профилактика несчастных случаев обеспечивается необходимостью строгого соблюдения педагогами принципов рациональных методов обучения учащихся: постепенного дозирования нагрузки, обеспечивающего последовательность приобретения двигательных навыков; наличие индивидуального подхода к ученикам; обязательный инструктаж перед началом занятий и контроль выполнения упражнений.

Несмотря на ряд мер, направленных на предупреждение травматизма, большое количество несчастных случаев происходит во время занятий физической культурой и других спортивных мероприятий.

Строгая дисциплина как обучающихся, так и педагогов на занятиях физкультуры должна быть законом.

Соблюдение дисциплины должно достигаться следующими методами:

– начало и окончание занятий курсантами и слушателями допускается только по указанию преподавателя.

– соблюдение дистанции и интервала упражнений, установленных преподавателем;

– полный контроль над большим количеством учащихся на открытых пространствах должен осуществляться от центра к периферии,

– запрет самообучающимся без согласования с преподавателем менять направление движения, покидать рабочее место или пользоваться имеющимся в зале оборудованием и снарядами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что невзирая на выполнение всех правил и указаний мер безопасности, а также внедрение профилактики травматизма, травмы на занятиях по физической подготовке оказываются частым явлением. Доказанным способом предупреждения несчастного случая является правильно установленный распорядок дня, предварительные тренировки для подготовки организма к предстоящему занятию, усиление контроля за проведением занятия со стороны преподавателя и самоконтроль со стороны курсантов и слушателей.

Список литературы:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. N 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» / / СПС «КонсультантПлюс».

2. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения // Научный журнал Дискурс. 2019. N 2 (28). С. 77-86.

3. Карданов А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный ученый. 2017. № 3. С. 149-152.

© Науменко С.В., 2022

Подрезов Александр Анатольевич,
начальник кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат экономических наук
Кан Лаврентий Васильевич,
доцент кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийского института повышения квалификации сотрудниковМВД России, кандидат экономических наук

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ УДАРОВ

Аннотация: *в данной статье рассматриваются актуальные вопросы по совершенствованию методики обучения сотрудников органов внутренних дел, защитно-атакующим действиям от ударов правонарушителя. В методику обучения приёмам задержания сотрудников органов внутренних дел предлагается такой алгоритм защитно-атакующих действий, который позволит эффективно выполнить служебную задачу при задержании правонарушителя атакующего сотрудника с нанесением ударов.*

Ключевые слова: *боевые приёмы борьбы, удары руками и ногами, алгоритм защитно-атакующих действий, расслабляющий удар, служебные задачи.*

На современном этапе реформирования системы органов внутренних дел к профессиональной подготовленности сотрудников полиции предъявляются особые требования. Физическая подготовка является одним из основных элементов профессиональной деятельности сотрудников полиции. Пресечение правонарушений мерами физического воздействия с целью обеспечения правопорядка невозможно без необходимого уровня физической подготовки.

С ситуациями физического воздействия для обеспечения правопорядка сотрудники сталкиваются не только при участии в мероприятиях по охране общественного порядка и несении патрульно-постовой службы, но и при выполнении оперативно-служебных заданий. Поэтому, необходимо чтобы учебный процесс по физической

подготовке на различных этапах обучения, был приближен к практической служебной деятельности.

Таким образом, содержание занятий по физической подготовке сотрудников полиции должны быть ориентированы на знание техники приёмов задержания для силового пресечения правонарушений, в том числе против лиц, оказывающих активное сопротивление или атакующих сотрудника ударами.

Актуальность проблемы обучения сотрудников внутренних дел боевым приёмам борьбы заключается в том, что у ряда специалистов существует одностороннее представление о методике обучения боевым приемам борьбы. Обучение проводится, как правило, на несопротивляющемся партнёре, что с одной стороны создает видимость усвоения сотрудником изучаемых приемов задержания, а с другой - не соответствует практике служебной деятельности.

Опросы сотрудников показывают, что многие из них плохо владеют боевыми приемами борьбы и неуверенно применяют их в реальной обстановке служебной деятельности. Это объясняется, прежде всего, тем, что сотрудники не обучены применять физическое воздействие против правонарушителя, оказывающего реальное сопротивление, или атакующего ударами. Поэтому в реальных ситуациях служебной деятельности в процессе применения приёмов задержания, нарушается целостность техники выполнения боевого приёма борьбы ранее изученного на занятиях. Следовательно, обучение технике проведения боевых приемов борьбы в системе физической подготовки органов внутренних дел осуществляется исключительно ради сдачи зачетов.

Полагаем возможным, что для эффективного применения сотрудниками боевых приёмов борьбы в процессе выполнения служебных задач, необходимо пересмотреть некоторые вопросы обучения сотрудников полиции защитно-атакующим действиям. Содержание занятий должны быть ориентированы на ситуации силового пресечения правонарушений и задержания правонарушителей в реальных условиях служебной деятельности.

Анализ статистических данных, анкетирования сотрудников применявших боевые приёмы борьбы по пресечению правонарушений, показал, что сотрудники не смогли эффективно провести задержание правонарушителей боевыми приёмами борьбы.

Результат аналитического обзора, где рассмотрены случаи чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью, ранениями и по-

лучением телесных повреждений сотрудниками полиции в процессе выполнения служебных обязанностей показал, что наибольшее количество травм получены сотрудниками при задержании правонарушителей по пресечению хулиганских проявлений, доставлении при массовых мероприятиях, когда правонарушители атаковали ударами руками и ногами.

Учитывая вышеперечисленные проблемы, возникающие у сотрудников при задержании правонарушителя атакующего ударами, необходимо оптимизировать содержание учебных материалов по обучению боевым приемам борьбы. С выделением наиболее эффективных, часто применяемых вариативных защитно-атакующих действий для пресечения правонарушений.

Обеспечение высокой готовности сотрудников полиции к выполнению силового задержания правонарушителей во многом зависит от выбора оптимального объема технических действий, которыми они должны овладеть за весь период прохождения профессионального обучения.

Поведение сотрудников полиции в критических и опасных боевых ситуациях, когда правонарушитель наносит удары руками и ногами подчинено тактике применения защитно-атакующих действий, поэтому независимо от сложностей, возникающих в конфликтных ситуациях, полицейский должен стремиться к задержанию правонарушителя.

Несмотря на грамотную организацию учебных занятий с сотрудниками органов внутренних дел, имеются определённые недостатки методического характера, которые влияют на результаты изучения защитных действий от ударов руками и ногами. Многие специалисты по физической подготовке в полиции при атакующих действиях правонарушителей ударами руками и ногами придерживаются определённого традиционного алгоритма задержания, который не совсем отвечает на наш взгляд, реально складывающейся ситуации. Этот традиционный алгоритм защитно-атакующих действий от ударов, сотрудники изучают на самом первом этапе подготовки по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», кроме того он закрепляется в течение всего времени прохождения службы в органах внутренних дел.

Разберём детально традиционный алгоритм защитно-атакующего действия сотрудника полициипри атаке правонарушителя ударами руками или ногами. Например,на одном из самых рас-

пространённом атакующем действии «*Прямой удар кулаком в голову*». Защитное действие выполняется последовательно;

– уход с линии атаки или отбив бьющей руки внутрь;
– захват бьющей руки двумя руками;
– расслабляющий удар ногой;
– применение приёма задержания;
– применение приём сопровождения.

В большинстве случае специалисты по физической подготовке, при нанесении ударов рукой, учат сотрудника после ухода с линии атаки или отбива бьющей руки внутрь, защитному действию на вытянутой руке ассистента. Тогда как в реальном боевом контакте бьющая рука обычно возвращается в исходное положение, поэтому эту бьющую руку правонарушителя сотрудник не успеет захватить.

Таким образом, при алгоритме задержания правонарушителя, когда наносятся удары руками и ногами закрепляется не совсем верное представление о защитно-атакующих действиях при задержании правонарушителя боевыми приёмами борьбы.

В чём заключается недостаток традиционного алгоритма защитно-атакующего действия при ударах руками и ногами? Как показывает практический опыт задержания правонарушителей, при нанесении ударов, бьющую руку практически невозможно захватить, поэтому целесообразно применять защино-атакующие действия как принято в ударных видах единоборств.

Особенностью предлагаемого алгоритма при защитных действиях по применению боевых приёмов борьбы атакующего ударами является то, что после защитных действий с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок и отбивов не сразу осуществлять захват бьющей руки. Руку захватить только после нанесения практически одновременно с ударом правонарушителя контратакующего расслабляющего удара (удары), с последующим проведением приёма задержания. На наш взгляд предлагаемый алгоритм действий при защите от ударов руками и ногами обеспечит безопасное, эффективное задержание правонарушителя.

Практика показывает, что сотрудники полиции не всегда могут, противостоять против атакующего правонарушителя при силовом задержании, и как результат получают ранения и телесные повреждения при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Для качественного обучения сотрудников технике приёмов задержания необходимо применять новые принципы и методы подготовки, оптимизировать содержание учебного материала по обучению боевым приемам борьбы с выделением наиболее эффективных и часто применяемых приемов. Необходимо выбрать самые простые и вариативные защитно-атакующие действия для пресечения правонарушения. Иными словами, обучать сотрудников полиции защитным действиям для обеспечения личной безопасности в ситуациях противоборства с правонарушителями, и целесообразно той техникебоевых приемов борьбы, которые будут обеспечивать быстрое и надежное задержание.

Внедрениев процесс обучения сотрудников, предлагаемый алгоритм защитно-атакующего действий от ударов значительно повысит профессиональный уровень сотрудников по задержанию правонарушителей. Что в свою очередь создаёт условия для эффективного и безопасного выполнения служебных задач при нападении правонарушителей в различных ситуациях.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 года №275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ».

4. Л.В.Кан, А.А.Лунин. «Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России». Методические рекомендации, ВИПК МВД России – Домодедово, 2014.

5. Захаров А.А., Романюк В.С. Учебное пособие: «Технико-тактическая подготовка сотрудников правоохранительных органов при применении боевых приёмов борьбы». Казань 2003.

6. «Использование условно - ситуационные задачи на практических занятиях по физической подготовке при обучении полицейских приёмам задержания». Учебно-методическое пособие. Л.В.Кан И. Мешев . / Нальчик 2018.

7. Лунин А.А., Новиков А.Н. «Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы». Методические рекомендации. ВИПК МВД России 2016 - 78с.

8. Лунин А.А., Новиков А.Н. « Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки сотрудников полиции к защитно-атакующим действиям». Учебно-практическое пособие. ВИПК МВД России 2017 - 83с.

9. В.В. Гожин., О.Б. Малков Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М.; Физкультура и спорт 2008.

10. Л.В.Кан, Х.Б. Ципинов «О необходимости систематизации приёмов задержания, выбора стратегии обучения и совершенствования технико- тактической подготовки сотрудников полиции», «Вестник» №2 МУ МВД России-2016 стр.207-210.

11. Л.В Кан, О.Б Малков «Сопряженное применение идеомоторного и имитационного методов при совершенствовании моментных характеристик боевых взаимодействий», «Теория и практика физической культуры» №6-стр.12. – 2014.

12. Полицейское самбо: материалы семинар-совещания, посвященного созданию отечественной системы самозащиты без оружия для сотрудников полиции. - М.: Академия управления МВД России, 2015.

13. Материалы анализа входного-выходного контроля слушателей ВИПК МВД России, исследование-опрос и тестирование сотрудников ОВД за период с 2013г по 2014г.

14. 16. Крыжановский Ю.С. Лунин А.А. Аналитический обзор «Результатыизучения состояния огневой и физической подготовки в специальных подразделениях МВД России». ВИПК МВД России – Домодедово, 2015.

© Подрезов А.А., 2022,
© Кан Л.В., 2022

Третьяков Андрей Александрович,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина
кандидат педагогических наук, доцент;
Горелов Александр Александрович,
профессор кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России
доктор педагогических наук, профессор

КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ

Аннотация: *в статье затрагивается проблема оценки развития координационных способностей у курсантов образовательных организаций МВД. В настоящее время для анализа физической подготовленности используется ряд тестовых заданий, предложенных ведомственными приказами и рабочими программами дисциплины «Физическая подготовка». Для оценки координационных способностей используется лишь челночный бег. Необходимость в использование других информативных тестовых заданий для оценки координационных способностей обуславливается требованиями служебной деятельности. Был предложен модифицированный тест, позволяющий комплексно оценить координацию.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; координационные способности; курсанты; оценка уровня подготовленности; модифицированный тест; образовательные организации МВД.*

Совершенствование координационных способностей у курсантов является неотъемлемым процессом физической подготовки и физического воспитания. Современные исследования [1] указывают на тесную взаимосвязь эффективного освоения учебного материала обучающимися при своевременной диагностике и совершенствовании координационных способностей средствами физической культуры и спорта.

Несомненно, большая роль отведена координационным способностям и в деятельности сотрудника полиции. Ежедневно ему приходиться выполнять комплекс различных двигательных действий. От слаженности, которых будет зависеть эффективность служебной деятельности.

Бернштейн Н.А. отмечал, что «координация движений обеспечивается взаимодействием всех структур построения движения за счет

сенсорной интеграции структур центральной нервной системы» [2]. Можно сказать, что под координационными способностями понимается возможность человека точно и быстро, эффективно и находчиво решать разнообразные двигательные задачи [1, 2].

Развитие и совершенствование физических способностей должно проходить под полным контролем педагогов обеспечивающих образовательный процесс. К сожалению, в органах внутренних дел нормативно-правовыми документами предусмотрено определение уровня развития координационных способностей лишь челночным бегом (10×10 метров, 4×20 метров). Данные тестовые задания не могут комплексно оценить уровень подготовленности. В связи, с чем возникает проблема в поиске эффективных средств оценки развития координационных способностей у курсантов.

Организация и методы исследования. С целью решения определенной проблемы было предложено провести анализ литературных источников с целью поиска информативных средств и способов оценки уровня развития координационных способностей.

Для проверки предложенного способа оценки были привлечены обучающиеся Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина в количестве 300 человек. В основном приняли участие в исследовании слушатели 5 курсов.

Им были предложны для выполнения тестовые задания, которые позволяли оценить через двигательные действия «чувство времени» (остановить секундомер без зрительного контроля на определенных отметках), «чувство пространства» (выполнялись три прыжка на различную длину), статическую координацию (Проба Ромберга), челночный бег 10×10 метров, 4×20 метров.

А также было предложено выполнить ряд тестовых заданий с использованием «БиоМыши исследовательской»: простая сенсомоторная реакция (ПСР), сложная сенсомоторная реакция (ССР), реакция на движущийся объект (РДО), распределение внимания (РВ) и сложение чисел (СЧ).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников позволил выявить, что во время подготовки летчиков использовался «Тест Горелова» для комплексной оценки координационных способностей. В настоящее время в доступных источниках не указывается, что данный тест используется в диагностике военных и сотрудников органов внутренних дел.

Суть теста заключается в передвижении прыжками, по специально подготовленным квадратам, на время. На квадратах изображены цифры, количество квадратов было ограничено 9. Задание заключалось в передвижении, прыжками на двух ногах, по квадратам в порядке возрастания от 1 до 9 или в порядке убывания. В начале теста испытуемый не видел расположения квадратов и при выполнении новой попытки квадраты менялись местами. Измерялось общее время, затраченное на выполнение теста, количество ошибок и среднее время выполнения одного стимула. Все измерения выполнялись электронным секундомером.

Для данного теста была проведена оценка валидности. В исследовании приняли участие слушатели 5 курсов в количестве 300 человек. Им было предложено выполнить помимо Теста Горелова другие тестовые задания. Результаты, которых сравнивались с помощью корреляционного анализа.

На рисунке 1, представлены уровни связи между результатами Теста Горелова и тестовыми заданиями, которые позволяли оценить координационные способности через двигательные действия.

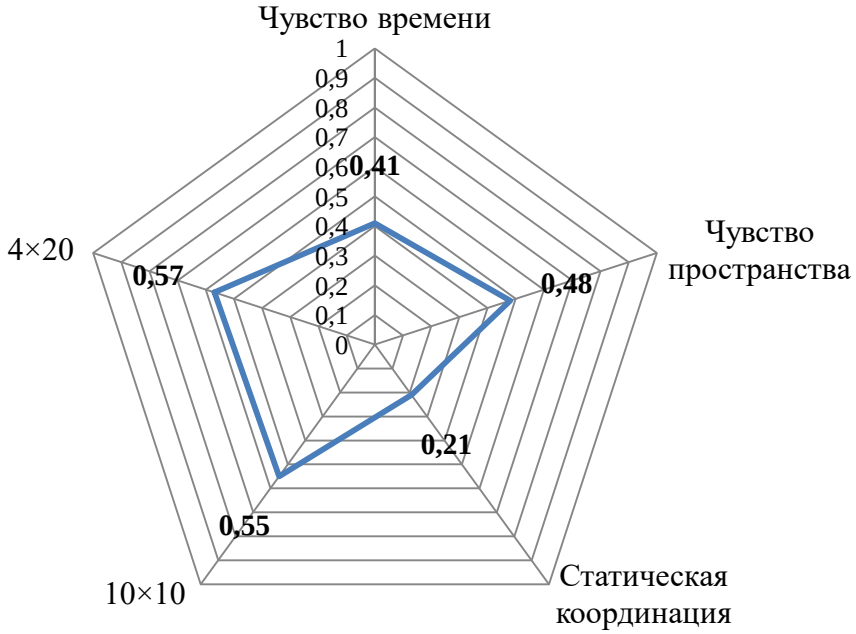


Рисунок 1 – Взаимосвязь двигательных тестов с Тестом Горелова

Как видно из представленного рисунка высокая положительная связь отмечена в тестах челночный бег 10×10 метров (r – 0,55), 4×20 метров (r – 0,57), средняя положительная связь «чувство пространства» (r – 0,48).

Ни рисунке 2, представлены уровни связи между результатами Теста Горелова и тестовыми заданиями, которые выполнялись с использованием «БиоМыши исследовательской».

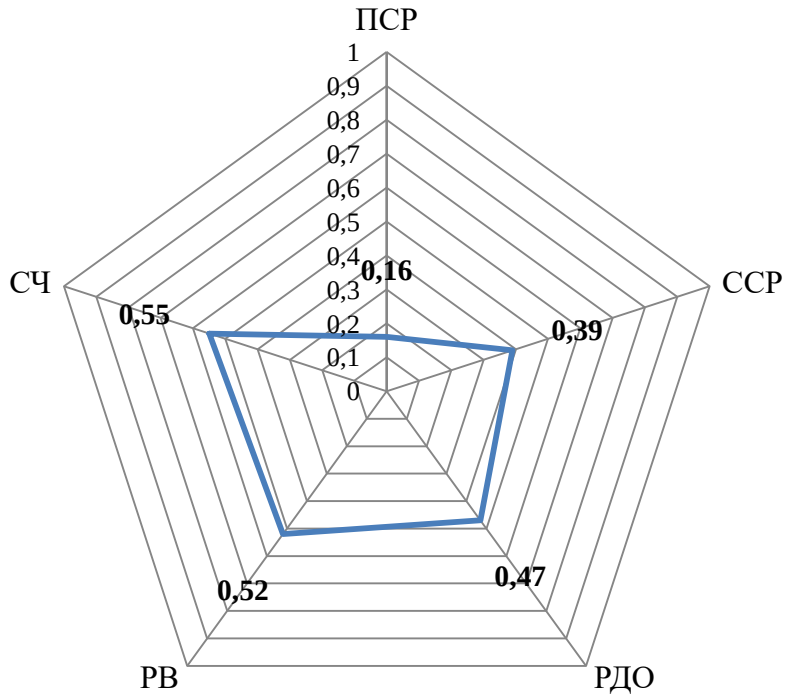


Рисунок 2 – Взаимосвязь компьютерных тестов с Тестом Горелова

Отмечается высокая положительная связь в тестах, с использованием «БиоМыши исследовательской», сложение чисел (r – 0,55), распределение внимания (r – 0,52) и реакция на движущийся объект (r – 0,47).

Заключение. В результате проведенного исследования был найден комплексный способ оценки координационных способностей курсантов. Оценка валидности Теста Горелова показала высокую взаимосвязь с рядом двигательных тестов и компьютерных.

Как следствие, представленный тест можно рекомендовать в образовательный процесс курсантов образовательных организаций МВД России с целью комплексной оценки координационных способностей.

Список литературы:

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М., ТВТ Дивизион. - 2006. - С. 45 - 58.

2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / под ред. В.П. Зинченко. - 2 - е изд. - Воронеж, Изд - во НПО "Модэк" . - 2004. - 688 с.

3. Коник А.А., Дыбов В.Е., Кулиничев А.Н., Алексеев Н.А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 1. С. 17-24.

4. Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. № 3. С. 119-121.

5. Медников А.Б. Координационная подготовка в системе физической подготовки сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. 2014. № 1. С. 219-221.

© Третьяков А.А., 2022
© Горелов А.А., 2022

СЕКЦИЯ 3
«ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Аванесов Эрнест Юрьевич,
заведующий кафедрой физической культуры
и гражданской обороны
Государственного университета имени В.Я. Брюсова,
кандидат педагогических наук, доцент (РА, Ереван)
Никогосян Армине Манвеловна,
преподаватель кафедры физической культуры
и гражданской обороны
Государственного университета имени В. Я. Брюсова
(РА, Ереван)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: ***в*** *данной статье представлены результаты анкетного опроса, проведенного среди преподавателей физической культуры ГУ им. В.Я. Брюсова, а также нескольких других государственных вузов РА, целью которого являлся поиск эффективных направлений физического воспитания студентов вузов. По данным опроса была утверждена необходимость организации процесса физического воспитания студентов с активным применением фитнес-технологий*.

Ключевые слова: *анкетный опрос; преподаватели вузов; студенты; физическое воспитание; фитнес-технологии*.

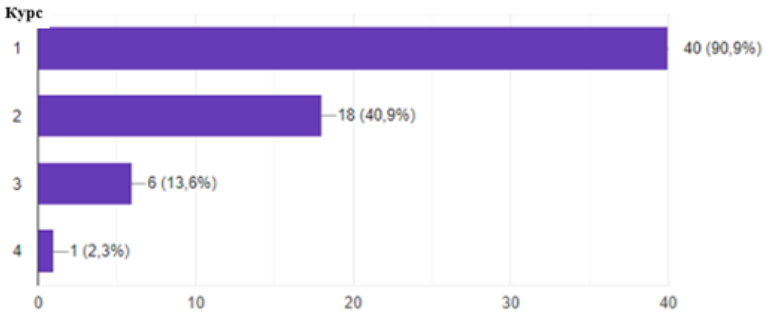
Исследования путей повышения эффективности уроков физической культуры в вузах всегда были одним из важных направлений прикладной науки [1 и др.].

В рамках научного исследования на тему «Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов», финансируемого из государственного бюджета РА, была составлена анкета для организации опроса среди вузовских преподавателей физической культуры. Анкета состояла из 15 вопросов, которые, в свою очередь, были разделены на 2 раздела: часть вопросов касалась изучения нынешнего состояния занятий по физическому воспитанию, вторая – поиску путей их улучшения.

Организация исследования. Анкетный опрос был проведен среди 44 преподавателей Фонда «Государственный университет В.Я. Брюсова», Армянского государственного экономического университета, Армянского национального аграрного университета, а также Ванадзорского государственного университета имени О. Туманяна. 40,9% респондентов были женского пола, а 59,1% - мужского пола. Общий стаж опрошенных составил до 45 лет.

Результаты опроса: Опросы показали, что современное состояние физической подготовленности студентов недостаточно для большинства специалистов, что не может не вызывать беспокойства. Что касается их совершенствования, то большинство опрошенных убеждены, что процесс физического воспитания студентов должен быть организован через интересующие их виды занятий. Особенно среди студенток важно активное использование фитнес-технологий в процессе их физического воспитания. Специалисты данной области убеждены, что в этом случае интерес к занятиям физкультурой повысится.

Диаграмма 1. Уровень заинтересованности студентов вузов в участвовании на уроках по физической культуре



Из 1-ой диаграммы становится ясным, что, по мнению опрошенных преподавателей из разных вузов (90,9%), на уроках физической культуры с наибольшим удовольствием принимают участие первокурсники. Особый интерес представляет то, что интерес студентов с курса на курс постепенно снижается. Этот факт можно объяснить удовлетворением общего интереса, который особенно характерен именно для первокурсников. Другим немаловажным фактором, значительно влияющим на посещаемость студентов, являются характерные для многих вузов Армении неудовлетворительные материально-технические возможности для организации физкультурных тренировок. По мнению преподавателей, студенты с нежеланием участвуют в уроках физической культуры, в основном, по причине неудовлетво-

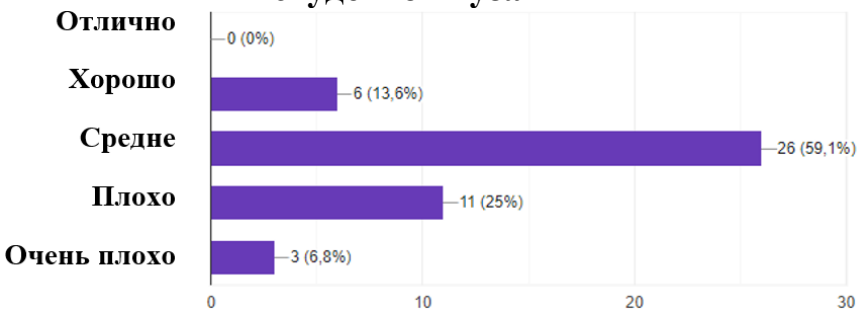
рительных условий для занятий. Несмотря на то, что особенно сегодня предъявляется много требований, касательно вышеупомянутого, с другой стороны, на настоящий момент действуют два закона РА – Закон РА «О физической культуре и спорте» и Закон РА «О детско-юношеском спорте», где зафиксировано, что во всех учебных заведениях обязательный предмет «Физическая культура» должен присутствовать в процессе всего обучения [2, 3].

Отметим также, что лишь немногие специалисты физической культуры удовлетворяют требованиям нормативов физических упражнений, которые сдают студенты.

Основным способом формирования интереса у студентов уроками физической культуры является организация уроков на основе предпочтительных ими видов тренировок. Однако, среди опрошенных есть и сторонники увеличения количества уроков физической культуры.

На 2-й диаграмме представлены данные, по которым большинство опрошенных – 59,1%, степень физической подготовленности студентов оценивают средне. Особый интерес представляет то, что никто из опрошенных не считает отличным нынешний уровень физической подготовленности студентов.

Диаграмма 2. Данные мониторинга уровня физической подготовленности студентов вуза



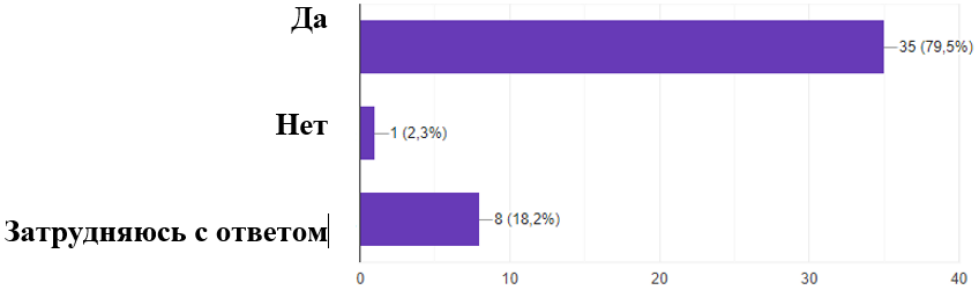
Оказывается, что во время уроков физической культуры студенты, в основном, жалуются на трудность некоторых упражнений – 55%. Вместе с ними есть и учащиеся, которые быстро устают во время уроков – 42,5%.

Вместе с этим, имеют место физические упражнения, которые студенты делают с большим удовольствием. Среди них в первом ряду - упражнения игрового характера – 93%. Наверняка, это можно объяснить высокой эмоциональной насыщенностью уроков с такими

упражнениями. Неохотно студенты выполняют строевые упражнения.

79,5% опрошенных считают целесообразным организовать уроки физической культуры студентов вуза на основе предпочитаемых ими видов тренировок. С ними не согласны 2,3% опрошенных преподавателей (диаграмма 3).

Диаграмма 3. Эффективность спортивно-направленных уроков физической культуры в вузе



Из 4-ой диаграммы становится ясным, что, по мнению специалистов, такой подход к организации уроков физического воспитания сделает их более интересными для студентов – 62,8%, в результате чего улучшится и их посещаемость – 60,5%. Все это безусловно положительно скажется и на формировании двигательных способностей и навыков студентов вузов – 46,5%, а также, в целом, на повышении их подготовленности – 39,5%.

Диаграмма 4. Основные направления влияния уроков физиеской культуры на основе выбранного вида занятий



Оказывается, что в нескольких вузах РА, которые участвовали в опросе, есть возможность организовать тренировки игровых видов спорта: футбол, баскетбол и.т.д.. Интересен тот факт, что 73,8% участвующих в опросе специалистов утверждают, что в их вузе есть возможность также для проведения фитнес-тренировок (диаграмма 5).

Диаграмма 5. Возможности тренировок в вузах, участвующих в анкетном опросе

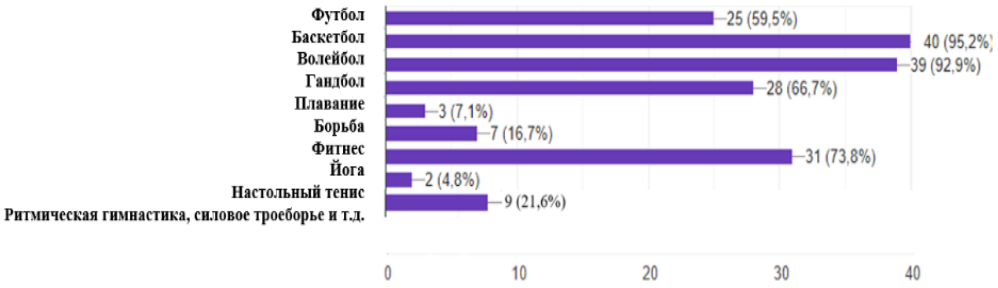
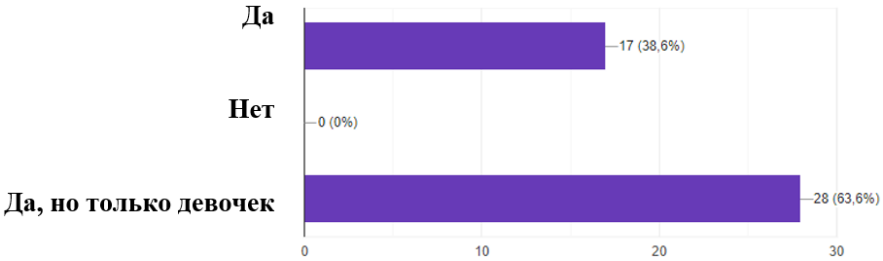


Диаграмма 6. Эффективность уроков физической культуры по направлению фитнеса



38,6% опрошенных преподавателей считают, что уроки физической культуры станут интереснее для студентов, если они будут организованы по направлению фитнеса. Особый интерес представляет собой то, что по мнению 63,6% опрошенных такие уроки могут заинтересовать лишь девочек. Наверняка, это объясняется трендом фитнес-культуры и тенденциями моды посещения фитнес-клубов, а также свойственной девочкам заботой «о своей фигуре» (диаграмма 6).

Аналогичная картина представляют данные уточнения путей влияния уроков физической культуры, организованных с активным использованием фитнес- технологий. В этом случае по мнению 65,9% опрошенных увеличится интерес студентов к занятиям по физической культуре, а 45,5% уверены, что при таком подходе к урокам также повысится двигательная насыщенность этих занятий.

Таким образом, по результатам анкетного опроса, проведенного среди преподавателей вузов, было выявлено, что они обеспокоены проблемами, касающимися количества, содержания и организации уроков физической культуры. В этом контексте специалисты подчеркивают значимость активного применения фитнес-технологий в физическому воспитанию студентов вуза.

Список литературы:

1. Аванесов Э.Ю., Никогосян А.М. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. Конф.: электрон. сб., СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – С.8-12.

2. Закон РА О детско-юношеском спорте, 2004. https://bit.ly/3EaNEy8 (На армянском).

3. Закон РА О физической культуре и спорте, 2001. https://bit.ly/3TGumGJ (На армянском).

© Аванесов Э.Ю., 2022
© Никогосян А.М., 2022

Андреев Виталий Владимирович,
доцент кафедры психологии
Национального государственного университета
физической культуры спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
кандидат психологических наук

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «БОЛИ» ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА РЕТРОСПЕКТИВНЫХ АНКЕТНЫХ ДАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Аннотация: *в статье представлен семантический анализ понятия «боли» в структуре самосознания спортсменов, комплексное психологическое описание феномена «боли», представлено структурно-динамическое психологическое описание понятия «боли», выяснены психологические составляющие концепта «боли», выполнен семантический анализ различных представлений о феномене боли в спорте и жизни. Разработан алгоритм семантического анализа понятия «боли».*

Ключевые слова: *понятие боли, феномен боли, семантический анализ.*

Спорт – это экстремальный вид деятельность, связанный с различными острыми, опасными, травматическими спортивными ситуациями, которые нередко приводят к болевым ощущениям, что, безусловно, приводит к снижению спортивных результатов. Отсутствие фундаментальных исследований по проблеме боли в спорте определяет актуальность ее разработки и влияет на решение многочисленных проблем психологической подготовки спортсмена.

Феномен боли носит междисциплинарный характер и изучается в том числе психологами и спортивными психологами: А.Ю. Ветлесен [1], О.В. Воробьева [2], Т.Г. Вознесенская [3], Р. Каннер [4], М.Л. Кукушкин [5], Х.В. Штрибель [6], Н.Н. Яхно [7], N. Brick [8], J.S. Everhart [9] и др.

Происхождение боли может быть различным. Болевые ощущения различной степени тяжести возникают после травмы, во время болезни или эмоционального расстройства. Российское межрегиональное общество по изучению боли (РМОИБ) предлагает такое определение для боли – это малоприятное эмоциональное и физическое чувство, которое может быть обусловлено реальной или возможной травмой, а также словесным его описанием [2, с. 92-97].

При воздействии болевого раздражителя активируются трехуровневые механизмы. Боль имеет три основных радикала: личност-

ный (мысли, эмоции, чувства), физиологический (стимуляция различных рецепторов) и поведенческий (поза, мимика, речевая и двигательная активность) [9, с. 79].

С нашей точки зрения теоретический, методический и психологический анализ различных аспектов боли по материалам отечественной и зарубежной литературе позволит лучше изучить специфику феномена боли, особенности ее позитивных и негативных влияний на спортивный результат спортсмена, а знания о влияние на динамику переживаний боли у спортсменов таких факторов как спортивная специализация, уровень спортивного мастерства спортсмена, его половозрастных и личностных особенности позволят лучше организовать психологическую подготовку спортсмена к ответственным соревнованиям.

Цель исследования заключается в рассмотрение воздействия боли на психику и поведение спортсмена. В соответствии с целью и предложенной гипотезой предполагалось осуществить теоретический и психологический анализ различных аспектов боли по материалам отечественной и зарубежной литературе, а также изучить влияние физических, биологических, психологических и социальных факторов на динамику переживаний боли у спортсменов в зависимости от их спортивной специализации, уровня спортивного мастерства, половозрастных и личностных особенностей. Кроме того, предполагалось провести сравнительный анализ психологических особенностей спортсменов с высоким и низким порогом болевой чувствительности.

Исследовательская работа осуществлялась на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала в себя 103 человека из различных видов спорта.

Как мы полагаем, понятие «боли» следует отнести к категории понятий, позволяющих по-новому взглянуть на ряд явлений в общей и спортивной психологии, и более детально описать роль процесса переживания боли в экстремальных спортивных ситуациях, в частности, в соревновательных стрессовых ситуациях.

Результаты исследования. Основная целевая детерминанта исследования связана с раскрытием содержания понятия «боль», выделением структурно-динамических параметров понятия «боли», функций боли, качественных и количественных характеристик феномена «боли». Спортсменам предлагалось закончить предложение: «Я считаю, что боль – это… Полученные данные структурированы, подсчитана частота и проценты встречаемости высказываний.

В ходе анализа были выделены следующие пять лексико-семантических полей, репрезентирующих концепт «боли» в структуре всей выборки испытуемых. Все лексико-семантические поля (ЛСП) представляют собой результат вербализации совпадающего элемента семантики лексемы «боль» и различных аспектов ее проявления» [см. таблица 1].

Лексико-семантическое поле I: «Субъективные составляющие боли»: (46,76%) из всего массива эмпирических данных включает шесть разделов. Данное лексико-семантическое поле представляет собой результат вербализации совпадающих элементов семантики лексемы «боль» с различными психологическими аспектами: «Негативное переживание /страдание, дискомфорт, неприятность, мучительность, неудобство, беспокойство и др./» (21,18%), в котором собраны высказывания о различных видах переживаний: о страдании, дискомфорте, неприятности, мучительности, неудобстве, беспокойстве и др., о страдании, о эмоциональном страдании (9,71%), о неприятных ощущениях организма (6,18%), о душевном эмоциональном состоянии (4,12%), о связи с различными негативными переживаниями (4,12%) и о моральных переживаниях (1,47%). Как было нами отмечено ранее: «Объединяющим критерием всех этих высказываний с нашей точки зрения является переживание боли. Учитывая тот факт, что в дальнейшем критерий переживания ещё не раз будет отмечен в явном и скрытом виде, можно вполне обоснованно утверждать, что критерий переживаний является сущностной субъективной основой в объяснении феномена «боли».

Лексико-семантическое поле II: «Боль как посредник между внешним и внутренним мирами человека» (21,18%), включающий следующие блоки: «Телесная локализация боли» (5,29%%), «Результат внешние воздействия на человека» (4,12%), «Позитивные аспекты влияния боли на человека» (3,53%), «Непроизвольная реакция человека на боль» (3,24%), «Разрушающее влияния боли на человека» (2,65%), «Связь с травмами /физическими и душевными/» (1,47%), и «Физиологический аспект боли» (0,88%). В данном случае объединяющим критерием всех этих высказываний с нашей точки зрения является связь объективных и субъективных посредников боли. Учитывая тот факт, что в дальнейшем внешние и внутренние критерии боли ещё не раз будут отмечены в явном и скрытом виде, можно вполне обоснованно утверждать, что боль как пограничное состояние между

внешним и внутренними мирами является сущностной основой в объяснении феномена «боли».

Лексико-семантическое поле III: «Объективные параметры боли» (20,00%) включающий следующие блоки: «Физический параметр» (8,53%), «Физическое страдание» (3,24%), «Физическое состояние» (2,65%), «Физическое ощущение» (2,35%), «Физическое явление» (1,47%), и «Объективные негативные параметры» (1,76%). В данном случае подчеркивается отнесенность переживания боли к внешнему, физическому миру. Иначе говоря, объективный критерий в переживаниях болевых ощущений играет значимую роль.

Лексико-семантическое поле IV: «Психические параметры боли» (5,59%) вбирает в себя следующие блоки: «Психологическое» (3,24%), «Временной аспект боли» (0,88%), «Восприятие окружающего мира, больное восприятие» (0,59%), «Свойство, воспоминание, препятствия» (0,88%). Данный факт ещё раз подчеркивает связь болевых ощущений с разнообразными психологическими феноменами.

Лексико-семантическое поле V: «Функции боли» (4,70%) включают «Негативное влияния боли на человека» (1,76%), «Защитная реакция боли» (1,76%) и «Сигнальная функция боли» (1,18%). Можно с уверенностью утверждать, что боль играет важную охранительную роль.

Резюме. Опираясь на психосемантический анализ понятия «боли» научно-исследовательская мысль позволяет с нашей точки зрения описать динамику переживания боли, механизмы ее функционирования. Смысл концепта «боли» имеет представительство во всех сферах психической активности спортсмена. Нами получена итоговая системно-структурная характеристика понятия боли: «Боль – это пограничное состояние человека и может рассматриваться как динамический посредник между внешними и внутренними составляющими человека (21,18%), выступает в сознании человека виде негативных переживаний (46,76%), содержит объективные (20,00%) и психические параметры (5,59%) и включают сигнальную (1,18%) и защитную (1,76%) функции.

В результате интеграции полученных данных мы предлагаем следующую обобщенную психологическую характеристику боли: «Боль – это пограничное состояние спортсмена и может рассматриваться как динамический посредник между внешними и внутренними составляющими психики спортсмена, выступает в его сознании в ви-

де негативных переживаний, содержит объективные и психические параметры, включает сигнальную и защитную функции.

Список литературы:

1. Ветлесен, А.Ю. Философия боли. / А.Ю. Ветлесен. – М.: Прогресс-Традиция, 2010. – 237 с.

2. Воробьева, О.В. Возможности антидепрессантов в лечении хронической боли / О.В. Воробьева // Фарматека. – 2007. – 12 (146). – С.92-97.

3. Вознесенская, Т.Г. Хроническая боль и депрессия /Т.Г. Вознесенская // Фарматека, – 2008. – №6 (160). – С.10-15.

4. Каннер, Р. Секреты лечения боли /Р. Каннер. – М.: Медицина, 2006. – С. 11.

5. Кукушкин, М.Л. Общая патология боли / М.Л. Кукушкин. – М.: Медицина, 2004. – С.144-145.

6. Штрибель, Х.В. Терапия хронической боли: Практическое руководство. / Х.В. Штрибель. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 304 с.

7. Яхно, Н.Н. Боль: руководство для врачей и студентов / Н.Н. Яхно. – М.: МЕДпресс-информ, 2009. – 304 с.

8. Everhart, J.S. Pain perception and coping strategies influence early outcomes following knee surgery in athletes / J.S. Everhart //Journal of Science and Medicine in Sport. – 2020. – P. 100-104.

© Андреев В.В., 2022

Белова Светлана Николаевна,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Попов Антон Александрович,
заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ДИСЦИПЛИНЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *существует масса дисциплин в образовательных организациях МВД России, где происходит получение знаний практического и теоретического аспектов. Физическая подготовка, рассматриваемая как дисциплина, имеет как основные, так и особенные качества, и признаки. Отличительной чертой от других областей умений и знаний будут являться: подходы к обучению, требования к изучению предмета, тенденции к совершенствованию и анализ статистических способностей в динамике.*

Ключевые слова: *знания; дисциплина; подходы к обучению; требования; физическая подготовка; динамика; задачи и функции.*

Дисциплина «Физическая подготовка» очень важная и обширная. Она включает в себя много компонентов, благодаря которым можно понять ее суть и значимость для деятельности сотрудников полиции. Каждый ее элемент имеет свою определенную специфику и раскрывается она в зависимости от разных факторов.

Множество ученых и практиков по-всякому трактовали данную дисциплину, как категориальный аппарат. Одни использовали опыт для формулирования толкования, а другие дополняли полученные знания общими устоявшимися изучениями. В результате, появилось очень много трактовок этого термина, но каждая из них имела место в обучении.

Физическая подготовка - это комплекс общенаучных и частно-практических знаний, система методологии, в которой под воздействием определенных приемов и тактик, осуществляется подготовка, формирование и совершенствование способностей и навыков сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД РФ и иных служб для становления профессиональных качеств личности и для реализации поставленных задач и разрешении определенных трудностей.

Задачи данной дисциплины держат опору на профильность и специализацию. Это означает, что направленность уровней подготовки разнообразна.

Следовательно, знания и умения теоретического и практического аспектов получают, исходя из задач подходов к обучению. Поэтому взаимосвязь вышеуказанных элементов формирует определенные требования к подготовке как сотрудников полиции, так и других специалистов.

Немаловажным аспектом в физической подготовке будет являться компетенция профессионалов, которые предоставляют обучение в различном объёме. От уровня профессионализма преподавателей зависит будущее формирование сотрудников полиции.

Функции физической подготовки исходят из ее задач. Они являются действиями, благодаря которым происходит не только создание новых знаний, требований, правил проведения занятий и совершенствование дисциплины, но и становление, а также развитие личности сотрудника полиции[7].

Весь процесс проведения физической подготовки заключён в функциях. Главная их особенность заключается в правильной реализации и уяснению поставленных задач и заданий.

Все функции физической подготовки делятся на общие и частные. В свою очередь они имеют своё определенное деление.

Следует рассмотреть частные функции, так как они узко направлены на предмет изучения дисциплины.

Частные функции физической подготовки делятся на:

1. Обеспечения личной безопасности, в том числе способы психологической устойчивости при физической подготовке;
2. Формирование и реализация навыков и умений. Они исходят из задачи подготовки и показывают способности как отдельно взятой личности, так и всего подразделения. Отличием от общей функции будет являться узкий подход к методам подготовки;
3. Грамотное понимание к подходам обучения (тренировок) и получениям теоретических знаний о физической подготовке, в общем и целом. Основано на правилах и рекомендациях к обучению;
4. Планомерное устранение неточностей и пробелов. Нужно понимать, что специфичностью данной функции будут являться показатели, динамика изменений и время исправления недочетов;
5. Анализ опыта зарубежья, наблюдение за прогрессом содружественных стран и сравнительная характеристика;
6. Образование нового формата обучения и проявления тенденций прогресса;
7. Наличие компетенций у преподавателей;

8. И другие.

Все вышеперечисленные функции направляют и формируют как систему обучения, новые требования к дисциплине и подготовке, так и совершенствуют качество профессионализма у сотрудников полиции.

Стоит сказать, что имеются и подфункции, которые дополняют основные и частные функции, а также уточняют их для правильного восприятия.

Все вышеперечисленные особенности составляют определенную систему закономерностей. Она представляет собой динамику развития и совершенствование дисциплины.

Таким образом, физическая подготовка в области дисциплин образовательных систем МВД России и других специальных учреждений охватывает огромное количество особенностей.

Все черты и признаки особенностей данной дисциплины сосредоточены на задачах и функциях физической подготовки.

Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон «О полиции" от 07.02.2011 № 3-ФЗ (последняя редакция).

3. Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 N 342-ФЗ (последняя редакция).

4. Федеральный закон «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 19.07.2011 № 247-ФЗ (последняя редакция).

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция).

6. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

7. Данильченко, В.М. Педагогические условия индивидуально творческой подготовки будущего учителя: Дисс. ... канд. пед. наук /В.М. Данильченко. М.: 1993. 236 с.

© Белова С.Н., 2022
© Попов А.А., 2022

Боровенский Антон Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина;
Горелов Александр Александрович,
профессор кафедры юридической психологии,
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕЖИМЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ И В ПЕРИОД ВВЕДЕНИЯ ВОЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос переподготовки сотрудников ОВД к деятельности в режиме чрезвычайной ситуации (ЧС) и в условиях военного времени.*

Ключевые слова: *переподготовка, сотрудники ОВД, исследование, особенности, особые условия.*

Оперативно служебная деятельность сотрудников полиции в современных условиях тесно связана с экстремальными ситуациями. Необходимо отметить, что от эффективности и правомерности действий сотрудников будет зависеть личная безопасность и безопасность окружающих. А также успешность решения поставленной служебной задачи [1].

Возможность ошибок в таких ситуациях может повлечь за собой гибель или тяжелый вред здоровью сотрудников и граждан.

В настоящее время в четырёх регионах Российской Федерации (ДНР, ЛНР, Херсонская и Запорожская области) введено военное положение, кроме этого жители некоторых пограничных с Украиной районов (Белгородская, Курская области) подвергаются постоянным бомбардировкам и диверсиям. А в четырёх сёлах Белгородского района Красный Хутор, Наумовка, Новая Наумовка, вторая Наумовка введён режим ЧС. Сотрудникам ОВД этих регионов постоянно приходится сталкиваться с необходимостью не только обеспечивать правопорядок, но оказывать первую медицинскую, психологическую помощь и юридическую помощь. Соблюдать меры личной безопасности. Организовывать оперативные мероприятия и следственные действия по отношению к нарушению правовых норм в перечислен-

ных регионах. До настоящего времени в России подобных исследований не проводилось, поэтому проблема подготовки сотрудников ОВД к деятельности в особых условиях ЧС и военного положения имеет особую значимость и актуальность.

Теоретический анализ и обобщение доступных литературных источников по проблеме переподготовки сотрудников ОВД к профессиональной деятельности в режиме ЧС и военного положения показал, что в последнее десятилетие подобные исследования, как в России, так и за рубежом не проводились.

Условия, обусловленные подобной оперативно-служебной деятельностью, создают основания специальной подготовки к действиям в режиме ЧС и в условиях военного времени.

Для составления актуальных курсов переподготовки сотрудников ОВД к деятельности в режиме ЧС и в условиях военного времени необходимо исследовать особенности профессиональной деятельности сотрудников ОВД в режиме ЧС и регионах, в которых объявлено военное положение, определить основные разделы программы переподготовки сотрудников ОВД, готовящихся к профессиональной деятельности в регионах с военным положением и выявить наиболее эффективные средства и методы подготовки сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях профессиональной деятельности.

Значимость данного исследования заключается в том, что полученные результаты аналитических и экспериментальных исследований будут положены в основу теории профессионализации сотрудников правоохранительных органов, обеспечивающих охрану порядка в режиме ЧС и военного положения.

Список литературы:

1. Звездина А.А. Отношение к безопасности как профессиональный аспект в деятельности сотрудника полиции / Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 1. С. 16-18.

2. Броев А.Х. Подготовка сотрудников органов внутренних дел и требования к их профессионально значимым качествам на современном этапе / Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 3-2. С. 151-154.

3. Труфанов Н.И., Томашевский С.Д. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников полиции при реагировании на сигналы о происшествии // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образова-

тельных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 399-401.

4. Ахметов Р.С., Литвин Д.В., Лупырь В.Г., Новиков С.Н. Формирование мотивационно-потребностной сферы и специальных психических свойств, обеспечивающих деятельность сотрудников полиции в экстремальных ситуациях // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 4. С. 49-54.

© Боровенский А.А., 2022
© Горелов А.А., 2022

Волошин Григорий Григорьевич,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Ялышев Сергей Шамильевич,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

СОН КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Аннотация. *В статье проведен анализ влияния сна на служебную деятельность сотрудников полиции, образовательный процесс и профессиональную подготовку, а также обозначены факторы риска, возникающие в связи с недостатком сна, его нарушениями и нарушениями «гигиены» сна, обоснована необходимость поддержания здорового сна и важность в ведении здорового образа жизни человеком.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; здоровье; сон; «гигиена» сна; факторы риска диссомнии; профессиональная подготовка; служебная подготовка; эффективность служебной деятельности.*

Сон – функциональное состояние, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением у человека узнаваемой психической деятельности.

Именно сон, занимая значительную часть всей нашей жизни, обеспечивает психофизиологическое восстановление человека после бодрствования организма.

Сон – это необходимый процесс и неизбежное явление, часть жизненного цикла. Сон сменяет другое физиологическое состояние - бодрствование – активное состояние человека и его нервной системы, обеспечивает отдых от последнего. Человек проводит во сне четверть, а то и треть всего отведенного ему природой времени. Для людей важен не только поверхностный отдых или перерыв в деятельности, ему необходимо восстановление на более глубоком уровне, которое и обеспечивает сон посредством образования некого вакуума – полное отключение как от внутренних, так и внешних раздражителей. Именно сон обеспечивает не только восстановление энергии и жизненных сил организма, но и положительно сказывается на психологическом здоровье человека, ведь во сне мозг отключается от всех

внешних раздражителей обеспечивая отдых от психоэмоциональных явлений – эмоций, мыслей, образов, которые при бодрствовании так или иначе нагружали нервную систему человека.

Сотрудники полиции, в том числе курсанты, как и любой человек нуждаются в отдыхе, в частности во сне, его нормальной продолжительности и его режиме. В силу специфики профессиональной деятельности у сотрудников ОВД нередко возникают проблемы и даже систематические нарушения сна, выражающиеся в его недостатке или глобальном нарушении «гигиены» сна, что в свою очередь ведет к ряду психофизиологических проблем, снижению эффективности служебной деятельности и даже к появлению психологических расстройств, а также других патологических проблем со здоровьем. Нарушения сна называют диссомнией – это одна из важных медико-социальных проблем современности, присущих не только сотрудникам ОВД.

Для сотрудников полиции наиболее распространенными нарушениями являются инсомния, то есть недостаток сна или бессоница, и паросомния, то есть нарушения, связанные с наступлением сна и его течением. В первом случае причиной появления подобных нарушений будет являться ненормированный рабочий график и большая загруженность служебными задачами, которые приводят к объективной невозможности обеспечить для себя нормальную продолжительность сна, а по исследованиям ученных для человека она должна составлять около 6-8 часов. Выходные же просто не способны обеспечить необходимый отдых для полного восстановления организма, из-за чего в течении продолжительного периода создается накопительный эффект всей усталости. К этому всему систематический недостаток сна чаще всего и приводит к общим психофизиологическим нарушениям.

Работа и служба в особо серьезных психологическим нагрузках, характерных для ОВД, приводит в свою очередь к нарушениям, связанным с наступлением сна и его течением – паросомнии. В подобных ситуациях сотрудник полиции также не способен обеспечить для себя нормальную продолжительность сна или его правильное течение, что и приводит к падению эффективности его служебной деятельности, а также патологическим проблемам со здоровьем.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников ОВД также в некоторых случаях негативно может сказаться не только на системности и продолжительности сна, но и на режиме сна, его гигиене. Сотрудник полиции в некоторых складывающихся обстоятельствах, а также при выполнении определенных служебных задач физически неспособен обеспечить для себя гигиену сна, что и приводит,

при ее систематическом несоблюдении, к различным негативным последствиям.

К факторам риска, связанным с диссомнией, в общем и с инсомнией и паросомнией, в частности, а также нарушением «гигиены» сна, чаще всего ученые относят следующие патологические нарушения здоровья, психики и образа жизни человека:

– патологические проблемы сердечно-сосудистой системы;
– появление лишнего веса;
– появление и развитие психических расстройств личности;
– снижение иммунитета организма;
– снижение работоспособности и служебной эффективности;

Все эти последствия, в свою очередь, ведут к возникновению других различного рода проблем, дополнительно усугубляющих положение человека.

Для того чтобы избежать вышеперечисленных проблем человеку следует правильно распределять свои силы и время для поддержания режима сна. Также предоставить достаточное время организму для восстановления, соблюдать гигиену сна, рекомендации по которой выносятся многими учёными мира.

Здоровье для сотрудника полиции – один из наиболее важных элементов обеспечения эффективности их служебной деятельности. Для сотрудников ОВД также законодательно установлены определенные требования к их здоровью, поэтому для сотрудника важно поддерживать своё здоровье на должном уровне, а здоровый сон – один залогов успеха в этом.

Занятия спортом, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – элементы профессиональной подготовки сотрудника ОВД, к которым также предъявляются требования.

Подготовка сотрудника по этим направлениям обеспечивает качество выполнения возложенных служебных задач и обязанностей. Сон же в данном случае обеспечивает готовность его организма к физическим нагрузкам, наличие и достаточность сил, энергии для выполнения должностных обязанностей и восстановления после трудовых будней. Он является важным элементом жизненного цикла и не может быть проигнорирован в том числе в сфере физической подготовки. Совокупность всех элементов – здоровья, физической и профессиональной подготовки и обеспечивают эффективность выполнения должностных, служебных обязанностей. А каждый из элементов, в свою очередь, напрямую зависит от сна и правильности его течения в организме.

Курсантам образовательных учреждений МВД России, как и другим сотрудникам полиции, необходимо понимать важность сна, соблюдения его режима и «гигиены», ведь обучение, получение образования и достаточной профессиональной квалификации в общем и выполнения отдельных дополнительных служебных задач в частотности напрямую зависят от этого физиологического явления. Различные нарушения сна приводят к снижению внимания, недостаточной концентрации, недосыпу, отсутствию энергии для активного обучения и службы, что приводит в свою очередь к значительному снижению эффективности обучения в образовательных учреждениях.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сказать, что в некоторых частных случаях диссомния может привести к появлению проблем со здоровьем, что значительно может снизить посещаемость занятий и, в том числе и как следствие и как причина, снизить его профессиональную подготовленность к службе, что может привести в дальнейшем к намного более тяжким последствиям как для сотрудника, так и для общества в целом.

Список литературы:

1. Голоков В. А., Шнйдер Н. А. Николаева Т. Я., Долинская Э. , Соловьева С. Ф. Характеристика и предикторы нарушений сна у сотрудников правоохранительных органов // Вестник современной клинической медицины. 2016. С. 39-42.
2. Драпкина О. М., Шепель Р. Н. Продолжительность сна: современный взгляд на проблему с позиций кардиолога // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2015. С. 413-419.
3. Кантимирова Е.А., Петрова М. М., Барон И. И., Зорина Е. В. Важность гигиены сна в профилактике и лечении инсомнии // Вестник Клинической больницы №51. 2015. С. 13-15.
4. Центерадзе С. Л., Полуэктов М. Г. Влияние нарушений сна на здоровье и возможности их коррекции // Медицинский совет. 2018. С. 30-33.
5. Чечик Н., Рушкевич Ю., Абельская И., Лихачев С. Физиологические аспекты сна // Наука и инновации. 2017. С. 4-8.

© Волошин Г.Г., 2022
© Ялышев С.Ш., 2022

Вяткин Антон Андреевич,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук;
Цыганок Алексей Олегович,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. *В данной статье автором были изучены современные проблемы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*
Методами устного опроса и анкетирования среди действующих сотрудников полиции получены результаты, обуславливающие настоящие проблемы недостаточной практической подготовленности уверенно действовать в сложных ситуациях служебной деятельности.

Ключевые слова: *огнестрельное оружие; специальные средства; физическая сила; проблемы применения; сотрудники ОВД.*

По данным МВД России количество сотрудников ОВД, погибших, получивших травмы различной степени тяжести при исполнении служебных обязанностей, в том числе в результате задержания правонарушителей остается на недопустимо высоком уровне. А с 2019 года наметилась устойчивая тенденция увеличения подобных случаев. Так, за 2019 год погибло около 60 сотрудников, и более 3000 пострадали, за 2020 – 59 погибших сотрудников и 3500 сотрудников, получивших ранение [4].

Справедливости ради следует отметить то, что официальную статистику по рассматриваемой проблематике никто не ведет. Доклад, содержащий данные показатели был подготовлен ситуационно, по случаю обоснования необходимости внесения поправок в соответствующие нормативные правовые акты.

Приведенная выше статистика характеризует уровень практической подготовленности сотрудника полиции в умении применять та-

бельное оружие, специальные средства, противостоять в рукопашном единоборстве агрессивно действующим преступным элементам.

Актуальность нашей работы заключается в исследовании причин диссонанса, настоящей подготовленности сотрудника полиции применять оружие, спецсредства, физическую силу и руководящих документов по физической, боевой подготовке.

Задачей работы стало выявление проблем в практической подготовке сотрудников правопорядка.

Для проведения исследовательской работы применялись методы: устного опроса, анкетирования.

Проведенный устный опрос о количестве времени проведенных на практических занятиях по огневой, тактико-специальной и физической подготовке каждым сотрудником 42 отдела полиции УМВД РФ по Красносельскому району и 9 отдела полиции Красносельского района г. Санкт-Петербурга выявил низкую их посещаемость из-за ряда причин. Основными из них являются перегруженность «бумажной» работой, срочные устранения недостатков к приезду различных комиссий, проверок, различные виды плановых и внеплановых тестирований, мероприятия культурного и досугового характера с последующим оформлением видео и фото отчетов.

Для более глубокого исследования проблемы недостаточной практической подготовленности сотрудника полиции действовать в экстремальноых ситуациях был проведен анонимный опрос способом анкетирования, в котором предлагалость сотрудникам полиции вышерассмотренных отделов ответить на вопросы: занимаетесь ли вы самостоятельно тренировкой обращения с оружием и спецсредств; часто ли вы тренируете боевые приемы борьбы самостоятельно; занимаетесь ли вы в свободное время развитием основных физических качеств; замечали ли вы, что ваш непосредственный начальник совершенствует свои навыки владения оружием, спецсредствами, боевые приемы борьбы; занимаются ли ваши коллеги по работе тренировкой в стрельбе, способах задержания, физическим развитием силы, быстроты, выносливости; удовлетворяет ли вас материальная база по огневой подготовке; удовлетворяет ли вас материальная база по тактико-специальной подготовке; удовлетворяет ли вас материальная база по физической подготовке. В ответе на вопросы анкетирования предлагалось поставить плюс или минус, где плюс означал «да», минус «нет». К анктерированию были привлечены по 10 респондентов

неруководящего состава 42 отдела полиции и 9 отдела полиции г. Санкт-Петербурга. Всего 20 человек.

Результаты проведенного анкетирования представлены в таблице 1

Таблица 1. Результаты проведенного анкетирования направленного на выявление проблем недостаточной практической подготовленности сотрудника полиции действовать в экстремальноых ситуациях

Вопросы анкеты	Да (%)	Нет (%)
1. Занимаетесь ли вы самостоятельно тренировкой обращения с оружием и спецсредств	30	70
2. Часто ли вы тренируете боевые приемы борьбы самостоятельно	40	60
3. Занимаетесь ли вы в свободное время развитием основных физических качеств	35	65
4. Замечали ли вы, что ваш непосредственный начальник тренирует навыки владения оружием, спецсредствами, боевые приемы борьбы	15	85
5. Занимаются ли ваши коллеги по работе самосовершенствованием в стрельбе, способах задержания, физическим развитием силы, быстроты, выносливости; удовлетворяет ли материальная база по огневой подготовке	30	70
6. Уовлетворяет ли материальная база по огневой подготовке	10	90
7. Удовлетворяет ли вас материальная база по тактико-специальной подготовке	0	100
8. Удовлетворяет ли вас материальная база по физической подготовке	0	100

Проведенное исследование определило, что 6 респондентов из 20 (30% положительных ответов) занимаются самостоятельно огневой подготовкой – в частности их самостоятельная работа заключалась в занятиях практической стрельбой.

Показатель в вопросе о самостоятельных занятиях боевыми приемами борьбы выявил, что 8 человек из 20 дали положительный результат (40 %). Такое положение связано со служебной необходимостью и дополнительной общественной работой с молодежью в патриотических спортивных клубах.

Вопрос о самостоятельных занятиях физической подготовки показывает незначительное количество положительных результатов – 7 респондентов из 20 уделяют своей физической подготовке дополнительное внимание. В устной беседе выяснилось, что тренировка физических качеств узконаправленна и направлена преимущественно на развитие силы и силовой выносливости – в некоторых кабинетах имеются нештатные спортивные сооружения и инвентарь (перекладины, гири, эспандоры).

Немаловажной составляющей боевой и физической подготовки является метод воспитания на основе личного примера. Анкетирование выявило, что всего 3 человека (15%) из 20 знают, что их непосредственный начальник принимает участие в практических занятиях по стрельбе, боевые физической подготовке и тренирует действия в возможных, служебных ситуациях.

Как известно, на поведение индивидуума оказывает влияние его окружения. 5 вопрос анкеты выявил, что отсутствие желания заниматься своей практической подготовкой к действиям в возникающих штатных и нештатных ситуациях у опытных сотрудников отдела, имеющих значительный стаж работы, оказывает негативное влияние на мышление молодых специалистов – 30 %.

Процесс подготовки сотрудника полиции напрямую зависит от наличия и исправного состояния тренировочной материальной базы. Как показало анкетирование, что такая база либо слабая, либо отсутствует: огневая подготовка осуществляется в тирах образовательных учебных заведений МВД или полевых учебных базах сторонних силовых структур. Подготовка сотрудников к действиям ограничения свободы предвижения правонарушителей проводится на базах спортивных клубов и в сжатые сроки. Результаты анкетирования соответсвующие – 0 % положительных результатов в обеспечении базой по тактико-специальной и физической подготовке и всего 10 % в обеспечении материальной базой для тренировки стрельбы.

На основании значительного количества исследовательских работ и результатов аттестационных проверок сотрудников МВД выявлено, что развитие уровня владения специальными средствами, табельным оружием, навыков боевых приемов борьбы у сотрудников патрульно-постовой службы, дорожно-постовой службы, оперативных подразделений полиции достаточно высокий. Такое состояние дел связанно с ежедневной служебной деятельностью связанной с экстремальными ситуациями, где их результаты оцениваются далеко

не выставлением оценки. Такой подход к подготовке является эффективным, но не безопасным.

Регулярность и качество занятий по темам подготовки изучающие вопросы применения сотрудниками полиции указанных подразделений физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в ходе выполнения служебных обязанностей не может ставиться под сомнение. В тоже время подобного нельзя сказать о сотрудниках следственных подразделений и подразделений дознания, сотрудниках отдела кадров, штаба, тыла территориальных органов МВД России, сотрудниках учебных заведений МВД России.

Проведенный устный опрос среди сотрудников следственного отдела по Красносельскому району показал, что следователи и дознаватели получают оружие в руки, которое за ними закреплено, помимо регулярно проводимых стрельб, во время дежурств, в случаях предстоящих действий следственно-оперативной группы максимум 2-3 раза в месяц, а то и 1 раз в месяц. Иногда занятия по огневой подготовке могут быть пропущены по уважительным причинам (болезнь, дежурство, командировка и т.п.). К тому же следует принимать во внимание то, что занятия по применению сотрудниками полиции физической силы, специальных средств, проводятся без имитации стрессовых ситуации, возникающих в реальной жизни.

Большинство исследователей полагает, что решить данные проблемы можно за счет повышения качества физической и психологической подготовки сотрудников ОВД, уровня их правовой культуры для правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [4;5]. Однако как показывает практика отличившихся оделов полиции России, подготовка сотрудников полиции должна включать комплексные упражнения, имитирующие стрессовые ситуации при исполнении своих служебных обязанностей.

Для решения возникшей проблемы, исследовательской группой кафедры физической подготовки и прикладных единоборств совместно с кафедрами огневой подготовки и кафедры деятельности ОВД в особых условиях Санкт-Петербургского университета МВД России, были найдены средства способствующие развитию и поддержанию на требуемом уровне у сотрудников полиции навыков применять боевые приемы борьбы, пользоваться спецсредствами и табельным оружием, в ходе выполнения служебных обязанностей: на занятиях по огневой подготовке, примененият упражнения, где со-

трудник имеет возможность перемещаться от укрытия, к укрытию отрабатывая технику «холостой» стрельбы с различных положений; на занятиях по тактико-специальной подготовке моделированием ситуаций реальных случаев служебной деятельности с использованием оборудования для игры в «страйкбол»; включением дней недели в которых сотрудника обязывали получение и ношение своего табельного оружия до конца рабочего времени; включением в программы по физической подготовке скоростного бега на 400 и 800 метров, специального комплексного упражнения боевых приемов борьбы (челночный бег 5х10 м с проведением боевых приемов борьбы, как индивидуально, так и в составе группы), упражнений способствующих тренировке умений противостоять группе нападающих [2].

Подводя итоги нашей работы, мы можем сформировать возникающие, в настоящее время, проблемы обосновывающие слабую практическую подготовленность сотрудников полиции в применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия:

перенасыщение канцелярской работой что приводит к «оторванности» сотрудников от практических занятий;

отсутствие самостоятельных занятий огневой подготовкой;

недостаточная посещаемость самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в служебное время и низкая мотивация заниматься во внеслужебное время;

слабое воздействие метода личного примера начальствующего состава;

негативное влияние на мышление молодых специалистов со стороны опытных сотрудников отдела, имеющих значительный стаж работы;

отсутствие или слабо оснащенная, «своя» материальная тренировочная база для занятий огневой, тактико-специальной и физической подготовкой.

Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» (с изменениями от 21 декабря 2021 г.) // Российская газета. 2011. 8 февр.; Собрание законодательства Российской Федерации. 2022. № 32. Ст. 40.

2. Эффективность применения средств физической подготовки в процессе слаживания патрульных нарядов МВД России / А. О. Цыганок, А. А. Стишак, А. М. Оруджев [и др.] // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 433-438. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p433-438.

3. *Куроплин С. К.* Актуальные проблемы применения физической силы при пресечении массовых беспорядков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182) С. 255-259.

4. МВД назвало число убитых на службе в 2019 году полицейских // Официальный сайт газеты «Известия»: Режим доступа: https://iz.ru/980381/2020-02-26/mvd-nazvalo-chislo-ubitykh-na-sluzhbe-v-2019-godu-politceiskikh (дата обращения 01.11.2022)

5. *Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Гаврилов Д. А.* Актуальные проблемы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции в ходе решения оперативно-служебных задач // Наука-2020. № 5 (50). Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-primeneniya-fizicheskoy-sily-spetsialnyh-sredstv-i-ognestrelnogo-oruzhiya-sotrudnikom-politsii-v-hode-resheniya (дата обращения 01.11.2022)

6. *Хажироков В. А*. Пределы правомерности применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Пробелы в российском законодательстве. 2020. № 4. С. 138-141.

© Вяткин А.А., 2022
© Цыганок А.О.., 2022

Донской Александр Николаевич,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Шахваледов Марат Наримановичч,
старший преподаватель
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются особенности проведения занятия по боевым приемам борьбы, краткий анализ проведения занятия и промежуточная аттестации, отмечается, что боевые приемы борьбы представляет собой вид служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД в ближнем бою с преступниками. Следовательно, боевые приемы борьбы - это разновидность ближнего боя с применением противниками личного огнестрельного и холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия.*

Ключевые слова: *боевые приемы борьбы, курсантов и слушателей, сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость, страховка, самостраховка, полицейский.*

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

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

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

1. «Подготовительная часть», продолжительность которой составляет 10-25 минут. Она проводится для подготовки организма к предстоящей нагрузке.

В этой части занятия курсантам и слушателям предлагаются упражнения общеразвивающего характера на быстроту, гибкость и силу. Данные упражнения следует делать в таком темпе, чтобы создать соответствующую нагрузку на весь организм.

2. «Основная часть», продолжительность которой составляет 65-85 минут. Она проводится для изучения общеизвестных способов страховки, самостраховки и падения, изучения и тренировки боевых приемов борьбы.

В приведенной части занятия курсантам и слушателям предлагаются специальные упражнения и приемы, которые предусмотрены учебной программой.

3. «Заключительная часть», продолжительность которой составляет 5—10 минут. Она выполняется для достижения тренируемыми состояния покоя.

Данная часть содержит такие упражнения, которые способны привести организм в состояние покоя: спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц и т. п.

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

Занятия проводятся на специальном ковре размером 12Х12 м, толщиной не менее 5 см или на специально оборудованных площадках.

Общее число курсантов и слушателей не должно превышать 15 человек на одного преподавателя.

Занятия по изучению и тренировке приемов боевых приемов борьбы следует проводить не только в кимоно или спортивной, но и в повседневной форме одежды. Это приблизит выполнение приемов к условиям работы сотрудников полиции.

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

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

1 этап. Боевой прием демонстрируется целиком, слитно и в быстром темпе.

2 этап. Прием теоретически обосновывается, затем повторно демонстрируется, разъясняются ситуации, в которых его необходимо применять;

3 этап. Демонстрируются варианты страховки других и самостраховки;

4 этап. В завершении прием демонстрируется повторно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для изучения приемов используются макеты ножей, пистолетов, палок и т. п., края которых затуплены, прорезинены.

Во время разучивания приемов должны строго соблюдаться дисциплина и порядок.

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

Уровень владения курсантами, слушателями, а также слушателями, которые проходят профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», боевыми приемами борьбы при проведении промежуточной аттестации необходимо оценивать, опираясь на полученный результат в ходе решения 5 задач, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента [4,5].

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

Список литературы:

1. Куликов М. Л. Инновации в обучении сотрудников полиции боевым приемам борьбы / М. Л. Куликов, Р. Б. Хыбыртов // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 ноября 2020 года / Составители: В.В. Горбатов, С.А Горелов. О.В. Григорьева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 209-212.

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

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

4. Хыбыртов, Р. Б. Педагогические технологии повышения эффективности обучения сотрудников полиции приёмам рукопашного боя / Р. Б. Хыбыртов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. – № 2(94). – С. 199-202. – DOI 10.35750/2071-8284-2022-2-199-202.

5. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : Учебное пособие / В. А. Торопов, М. Л. Куликов, С. В. Науменко, Р. Б. Хыбыртов ; Санкт-Петербургский университет МВД России. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – 76 с. – ISBN 978-5-91837-586-0. – EDN WJVIMK.

© Донской А.А., 2022
© Шахваледов М.Н., 2022

Дудчик Виталий Иванович,
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России;
Наумов Илья Павлович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: *в данной статье была рассмотрена проблема недостаточности физической подготовки сотрудников полиции при выполнении ими своих оперативно-служебных задач, а также необходимость разработки новых методик в процессе физической подготовки.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудники ОВД, оперативно-служебная деятельность, неблагоприятные факторы, профессиональная подготовка.*

При анализе служебно-оперативной деятельности подразделений МВД России в области мероприятий, связанных с борьбой с преступностью, криминальными и террористическими вооруженными группировками можно сделать вывод, что в первую очередь успех зависит именно от уровня готовности сотрудников работать в реальных (стрессовых или экстремальных) условиях, т.е. от уровня профессиональной подготовки сотрудников.

На сегодняшний день в связи с тем, что преступники начинают использовать все более изощренные способы совершения преступлений, обстановка в которой сотрудники выполняют возложенные на них обязанности и решают стоящие перед ними задачи, значительно усложняется. Помимо способов совершения преступлений, преступники улучшают и повышают уровень снаряжения (стрелкового оружия и взрывных устройств), стоящего на вооружении у криминальных и террористических группировок, в частности увеличивают дальность поражения и огневую мощь оружия, боеприпасов и других взрывчатых устройств. В связи с эти наиболее распространенными становятся различные технические средства охраны и обороны, основанные на последних достижениях науки и техники. Однако человеческий фактор в борьбе с преступностью по прежнему играет решающую роль.

Физическая подготовка в системе МВД России регламентирована Наставлением по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, введенном в действие приказом МВД РФ от 01 июля 2017г №450, с изменениями и дополнениями внесенными приказом МВД РФ от 27 июля 2020г № 522. Данными документами определяется система физической подготовки сотрудников различных подразделений, а также других сотрудников органов внутренних дел, которые не связанны с выполнением специальных задач, стоящих перед органами внутренних дел [2].

Результаты контрольных проверок, проведённых за последние пять лет, указывают на то, что уровень физической подготовки сотрудников является недостаточным.

Таким Образом, прослеживается ярко выраженная проблемная ситуация. С одной стороны, проблема заключается в непростой криминогенной обстановке, а так же периодически возникающими конфликтами сотрудников полиции с различными преступными элементами. Эти стычки требуют от сотрудников высокого уровня специальной служебной подготовленности, в том числе и физической подготовки. С другой стороны, эта ситуация возникает из-за недостаточности научно обоснованных рекомендаций по физической подготовке при работе в стрессовой ситуации. Данное обстоятельство всерьёз обременяет обучение сотрудников в процессе их профессиональной деятельности.

В сложившейся ситуации в первую очередь необходимо повысить профессиональную подготовленность сотрудников до определенного уровня, при котором сотрудник в нестандартных стрессовых условиях способен действовать наиболее эффективно, исполняя в процессе своей оперативно-служебной деятельности возложенные на него обязанности.

Всё это наводит на мысль о том, что существует необходимость в выработке новых научно-теоретических разработок, а также формировании практической реализации возможности улучшения процесса физической подготовки сотрудников полиции [4] на основе результатов итоговых проверок по физической подготовке сотрудников различных подразделений.

Также следует сказать про особенности оперативно-служебной деятельности большинства сотрудников полиции. К таким особенностям относится выполнение сотрудниками поставленных перед ними задач в условиях стрессовой обстановки, которая сопровождается

значительным психологическим напряжением на фоне возможности возникновения угрозы жизни сотрудника, а также высокими физическими нагрузками, к числу которых можно отнести многочасовые пешие патрулирования города, лестничных пролетов многоэтажных зданий, подвальных и чердачных помещений и т.д.

Эффективность рукопашных схваток, которые могут возникнуть в процессе выполнения сотрудниками полиции оперативно-служебных мероприятий, имеет прямую зависимость от уровня развития силы и скоростно-силовой выносливости, координационных способностей, навыков ведения рукопашного боя в сочетании с преодолением препятствий городского типа. Из этого можно сделать вывод, что:

– физическая подготовка сотрудников полиции должна быть направлена на развитие в первую очередь силы и скоростно-силовой выносливости, которые определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих устойчивость к неблагоприятным факторам оперативно-служебной деятельности и на формирование навыков боевых приемов борьбы в сочетании с преодолением препятствий городского типа;

– необходимо включить в содержание физической подготовки различные упражнения, которые моделируют условия, максимально приближенные к тем, в которых сотрудники полиции осуществляют свою оперативно-служебную деятельность, поскольку при помощи этих упражнений возможно развитие базовых физических и психических качеств;

В заключении можно сказать, что необходимость в разработке новых научно-теоретических обоснований, а также реализации улучшения процесса физической подготовленности сотрудников полиции к работе в неблагоприятных условиях на сегодняшний день является одной из актуальных проблем, требующих незамедлительного решения.

Список литературы:

1. Приказ МВД России № 522 от 27.07.2020г. «О внесении изменений в приказы МВД России от 01.07.2017 г. №450 и от 23.11.2017 г. №880.

2. Приказ МВД России № 450 от 01.07.2017г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

3. Приказ МВД России № 275 от 05.05.2018г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»

4. *Кудин В. В., Торопов В. А., Ушенин А. И., Куликов М. Л.* и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

5. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел в Российской Федерации. Учебник /С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под. Ред. С.В. Кузнецова.- М.; ДГСК МВД России, 2016 – 328с.

© Дудчик В.И., 2022,
© Наумов И.П., 2022

Дутчак Павел Романович,
профессор кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя,
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, доцент,
заслуженный работник физической культуры РФ

ОБ УТОЧНЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ПОНЯТИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Аннотация: *в статье проанализированы научно-методические подходы к определению тождества и различий между терминами, характеризующими способы применения физической силы, такими как «рукопашный бой», «боевые приемы борьбы», «приемы самозащиты (самообороны)», которые определяются на основе достижения поставленной цели, а также законодательно установленных запретов и ограничений. Для оптимизации средств и методов подготовки сотрудников силовых структур к применению физической силы автором предлагается к использованию в нормативно-правовых документах, научной и методической литературе понятие «боевые приемы единоборств».*

Ключевые слова: *рукопашный бой; боевые приемы единоборств; приемы самозащиты (самообороны).*

Образование в структуре Вооруженных Сил РФ военной полиции (далее – ВП), сотрудники которой наделены правом «применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы» [1], обусловило необходимость уточнения средств и методов подготовки военнослужащих ВП к их применению. Изучение нормативных актов, регламентирующих деятельность правоохранительных органов, и литературных источников показало разнообразие мнений по данной проблеме.

Термин «боевые приемы борьбы» (далее – БПБ) используется в МВД России, ФСИН России, ФССП России, «боевые приемы» – в Росгвардии. «Боевые приемы рукопашного боя» разрешено применять сотрудникам ФСО России, военнослужащие Министерства обороны овладевают навыками рукопашного боя [2]. Авторские подходы к определению понятия «боевые приемы борьбы» имеют весьма противоречивый характер.

Так, Ю.П. Соловей (2011) утверждает, что термин «приемы рукопашного боя» являются более точным, нежели БПБ [3].

Аналогичную точку зрения высказывают В.И. Дудчик и В.А. Торопов (2016), приравнивая БПБ к приемам рукопашного боя [4].

С.Н. Баркалов (2017), считает БПБ специфической функцией рукопашного боя в правоохранительных органах [5].

Д.Е. Сафонов (2011) определяет БПБ, как «специально организованные движения, представляющие собой единый двигательный акт, выработанный в практике единоборств, самозащиты, силового задержания противника с учетом анатомического строения человека и биомеханики его движений» [6].

С.В. Кузнецов (2016) указывает на взаимосвязь цели и формы и их зависимость от сферы столкновения (военная, криминальная, правоохранительная и др.). При этом автор утверждает, что под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, предусмотренные одноименным разделом Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ [7]. Такой подход, по нашему мнению, необоснованно сужает данное понятие, искусственно ограничивая технические действия, которые могут применяться как боевые приемы борьбы.

В теории и практике физической подготовки войск используется термин «рукопашный бой», под которым понимается «вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия» [8]. Этот термин подробно и точно характеризует одиночные и групповые действия военнослужащих в конкретных условиях обстановки и определяет средства, с помощью которых данные действия осуществляются и не вызывает противоречий в его толковании.

С точки зрения уголовного закона цель рукопашной схватки (уничтожение или выведение противника из строя) применительно к деятельности сотрудников правоохранительных органов может рассматриваться как превышение мер необходимой обороны превышение должностных полномочий или умышленное причинение вреда здоровью. В этом, на наш взгляд, и заключается принципиальное отличие боевых приемов борьбы, применяемых для пресечения противоправных действий, в строго определенном порядке и с соблюдением необходимых условий.

По нашему мнению, понятие «боевые приемы борьбы» целесообразно заменить термином «боевые приемы единоборств». Под боевыми приемами единоборств мы понимаем технические действия из различных видов спортивных и прикладных единоборств, направленные на преодоление активного или пассивного сопротивления воору-

женного или невооруженного лица, совершающего противоправное деяние, за счет механического воздействия на его тело или отдельные его части и органы.

Во-первых, это не будет вызывать ассоциаций с различными видами спортивной борьбы. Во-вторых, под данное понятие подпадают все виды спортивных единоборств и боевые системы, используемые для подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов. В данном контексте и рукопашный бой можно рассматривать не только как разновидность ближнего боя, но и как вид единоборства, внесенного во Всероссийский реестр видов спорта.

Таким образом, разграничение понятий «рукопашный бой» и боевые приемы борьбы по цели их применения создает объективные предпосылки для совершенствования содержания и методики подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов к действиям в условиях, требующих применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Список литературы:

1. Устав военной полиции ВС РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа. –

2. Дутчак, П. Р. О некоторых подходах к определению понятий «физическая сила» и «боевые приемы борьбы» / П. Р. Дутчак, В.А. Девятов, О. В. Цуркан, А. Г. Шлычков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2020. – №2. – С. 59-65.

3. Соловей Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы [электронный ресурс] – Режим доступа. – https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fwiselawyer.ru%2Fpoleznoe%2F60760-pravovoe-regulirovanie-primeneniya-sotrudnikami-policii-fizicheskoj-sily (дата обращения 20.11.2019).

4. Дудчик, В.И. Правовые основы применения сотрудниками полиции приёмов рукопашного боя, его роль и значение в формировании готовности к профессиональной деятельности / В.И. Дудчик, В.А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 3 (71). – 2016. [электронный ресурс] – Режим доступа. – https://cyberleninka.ru/article/n/17073999(дата обращения 21.11.2019).

5. Баркалов, С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции /С.Н. Баркалов // Наука-2020**,** № 2(13), 2017.

С.210-215 [электронный ресурс]. – Режим доступа. – https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-primenenii-fizicheskoy-sily-sotrudnikami-politsii (дата обращения 21.11.2019).

6. Сафонов, Д.Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы / Д.Е. Сафонов // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2011, № 2 (45) [электронный ресурс] – Режим доступа. – https://cyberleninka.ru/article/n/13933646. (дата обращения 21.11.2019).

7. Кузнецов, С. В. Характеристика понятий «физическая сила», «боевые приёмы борьбы» / С.В. Кузнецов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 11–15. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56363.htm. (дата обращения 21.11.2019).

8. Рукопашный бой: учебник / под общ. ред. В.А. Исламова. – СПб.: ВИФК, 2021. – 178 с.

© Дутчак П.Р., 2022

Коник Алексей Алексеевич,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент;
Горелкин Сергей Игоревич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И.Д. Путилина

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в *процессе своей жизнедеятельности человек неизбежно развивается, интегрируется в окружающую его среду. Социализация индивида – это неизбежный процесс современного общества. В настоящей статье рассматриваются факторы, способствующие социализации человека, предпосылки и факторы, ускоряющие этот процесс. Особое внимание традиционно уделяется молодежи, как наиболее активной части общества. Спортивная деятельность позволяет сформировать необходимые нравственные качества в процессе воспитательной работы, готовит личность к выполнению социальных ролей в обществе, помогает научиться вступать в социальные контакты.*

Ключевые слова: *социализация; индивид; спорт; физическая активность; личность.*

В процессе своей жизнедеятельности человек проживает различные этапы развития. Процесс социализации начинается в раннем возрасте и протекает достаточно длительный период времени. При этом стоит отметить, что социализация осуществляется одновременно в различных направлениях, в различных видах деятельности. Социализация развивает в человеке универсальные свойства личности, которые в будущем позволяют ему наиболее эффективно само реализоваться. Кроме того, без процесса социализации человек в целом не сможет нормально функционировать и жить в обществе. В условиях современной обстановки достаточно часто возникают трудности с данным процессом, поэтому достаточно актуально предпринимать меры по поиску путей преодоление указанной проблемы. При этом развитие человека происходит в различных направлениях: физиологическом, интеллектуальном, нравственном, профессиональном и т.д. Также в качестве одного из направлений такого развития можно выделить социальное развития, или процесс социализации. Наиболее значим процесс социализации можно определить именно для моло-

дежи. Так как последующие этапы предполагают более самостоятельное функционирование в современном обществе [4, с. 25].

Под процессом социализации в целом можно понимать процесс приспособления человека к функционированию в современном обществе, к взаимодействию с другими субъектами общественных отношений и т.д. При этом процесс социализации осуществляется посредством различных функционирований лица в институтах. Например, одним из первостепенных институтов социализации является семья, затем школа и т.д.

Также одним из институтов социализации признается спорт, при этом как в науке, так и в практике признано, что спорт является универсальным институтом социализации. Указанный процесс является достаточно сложным, и состоит из совокупности процессов и элементов. Так вот именно спорт позволяет социализироваться человеку с различных сторон.

Как уже было отмечено ранее спортивная деятельность не только развивает физические качества спортсмена, а также оказывает положительное воспитательное воздействие. Каждый тренер, который проводит работу с молодым поколением спортсменов, включает в процесс тренировок и воспитательное воздействие с целью формирования положительных нравственных качеств. Приобретенные нравственные качества реализуются не только в рамках физической активности, а также и в повседневной жизни, что помогает молодежи адаптироваться к взаимодействиям в обществе [1, с. 59].

Использование занятий спортом, как инструмента социализации практикуется в самых различных сферах жизни человека. Например, практически в каждой школе функционируют различные спортивные секции, которые школьники могут посещать свободно. Кроме того, руководители различных организаций стараются приобщать трудовой коллектив к спортивной жизни, так как таким образом открываются новые качества в личности, кроме того, снимается напряжение в отношения между коллегами.

Кроме того, в процессе жизнедеятельности у каждого человека возникают различного рода потребности. При этом есть потребности физические, духовные и т.д. Спорт позволяет удовлетворять обе категории указанных потребностей, как в физических нагрузках, так и в достижении определенных спортивных успехов.

Физическая культура в рамках процесса социализации позволяет выполнить важную функцию по самоутверждению личности. При

этом самоутверждение может происходить по двум направлениям. В первую очередь речь идет о внутреннем самоутверждении спортсмена, особенно когда он ставит перед собой цели и достигает их. При этом стоит отметить, что процесс постановки целей и процесс их достижения также перекладываются из спортивной деятельности в обычную жизнь [2, с. 206]. Кроме того, в командных видах спорта человек может самоутвердиться посредством взаимодействия с членами команды.

Вообще командным видам спорта, как инструментам социализации молодежи стоит уделить особое внимание. Команда сама по себе представляет собой некоторую модель части общества, так как там человек самоутверждается, вступает в социальные связи с другими участниками, в результате складывает определенный микроклимат. Для юного спортсмена это становится некоторым опытом, который в будущем наложит отпечаток на его образ жизни в современном обществе.

Сложно не согласиться с мнением о том, что спорт, это в некоторой степени борьба. Внутренняя борьба с препятствиями, которые возникают в сознании человека. Внешняя борьба, которая проявляется в стремлении проявить себя лучше, чем соперник. В рамках этих аспектов борьбы человек приобретает такие личные качества, как целеустремленность, уверенность в себе, трудолюбие и т.д. Все эти качества помогают личности преодолеть препятствия, которые перед ним возникают и в современном обществе.

В литературе спорт принято считать именно прикладной деятельностью, так как те достижения, и те результаты, которых человек достигает в рамках спортивной деятельности, могут ему пригодиться в самых различных сферах жизни. Для молодежи процесс социализации особо важен. Век современных технических и информационных достижение породил ряд проблем, среди которых можно выделить:

1) клиповость мышления;

2) интертекстуальность;

3) цитатность.

Для преодоления указанных проблем необходимо активизировать процесс социализации самыми различными средствами, в том числе и спортом. На сегодняшний день ведется активная политика по развитию молодежи. Для достижения данной цели необходимо развивать в кругах молодежи спортивную деятельность.

Для каждого человека лично и для общества в целом имеет значение процесс социализации, так как благодаря данному процессу у человека появляется возможность реализоваться и функционировать в обществе. Существует достаточно много средств активизации процесса социализации, но одним из основных можно назвать спортивную деятельность. В процессе занятия спортом человек воспитывает в себе базовые качества, которые в дальнейшем раскрывают его как личность. Именно поэтому спортивная активность приветствуется в обществе, и внедряется в самые различные сферы жизни человека.

Таким образом, социализация представляет собой сложный процесс, который реализуется посредством различной деятельности человека в обществе и позволяет ему наиболее успешно реализоваться и приспособиться к социальным ролям. Для молодого поколения на сегодняшний день исследуемый процесс представляет особую значимость, так как функционирование в современном обществе представляет определенные трудности. Именно поэтому актуальным является использование различных средств социализации на этапе развития молодежи. Одним из достаточно эффективных способов является спорт. Спортивная деятельность позволяет сформировать необходимые нравственные качества в процессе воспитательной работы, готовит личность к выполнению социальных ролей в обществе, помогает научиться вступать в социальные контакты.

Список литературы:

1. Дергочева О.А., Соломахин, О..Б Социальная адаптация личности средствами прикладной физической культуры / О.А. Дергочева, О.Б. Соломахин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №1. – С. 56-72.

2. Кожемяко А.С. Место спорта, как социального института в жизнедеятельности личности / А.С. Кожемяко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5(183). – С. 204-208.

3. Понамарев И.Е., Стриева Л.Ю. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи / И.Е. Понамрев, Л.Ю. Стриева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2018. – № 2. – С. 22-27.

4. Самыгин С.И., Самыгин П.С., Попов М.Ю. Спорт как институт социализации современной российской молодежи / С.И. Самыгин,

П.С. Самыгин, М.Ю. Попов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №1. – С. 22-27.

5. Самыгин П.С. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта / П.С. Самыгин // Гуманитарий Юга России. – 2020. – Т. 9. – №4. – С. 73-89.

© Коник А.А., 2022
© Горелкин С.И., 2022

Куванов Виктор Анатольевич,
доцент кафедры теории и методики борьбы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук;
Куванов Ярослав Анатольевич,
старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского горного университета

АДАПТАЦИЯ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Аннотация: *на сегодняшний день особенности процессов, протекающих в организме во время возрастных изменений, а также процессов адаптации самого организма к физическим нагрузкам недостаточно раскрыты. Практическая значимость исследуемых нами процессов и всей работы в целом, заключается в том, что данными, полученными в ходе работы, могут воспользоваться тренеры в качестве вспомогательных источников для преодоления трудностей, возникающих в педагогическом процессе.*

Ключевые слова: *спортивная борьба, дзюдо, адаптация, борцы-дзюдоисты, физическая нагрузка.*

Процесс адаптации идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет хорошую физическую подготовку. Тренер же в свою очередь обязан контролировать данный процесс, и учитывать те особенности организма, которые присущи той или иной возрастной категории.

Гипотеза исследования – предполагалось, что исследование влияния физических нагрузок на адаптацию организма к ним, позволит выявить параметры этих нагрузок, целесообразные для борцов-дзюдоистов в различные периоды возрастного изменения организма. Исследование возрастных особенностей организма спортсменов школьного возраста в дальнейшем позволит разработать наиболее рациональную методику учебно-тренировочного процесса для борцов разных возрастных групп. Это окажет положительное воздействие на уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение спортивных результатов этих спортсменов.

Цель исследования – выявить наиболее рациональную величину нагрузки для организма спортсменов школьного возраста, в процессе адаптации к этим нагрузкам.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе КШВСМ г. Санкт-Петербурга в течении трёх месяцев. Педагогический эксперимент проводился в спортивных группах борьбы (дзюдо), со спортсменами трёх возрастных групп, каждая из которых насчитывала 10 человек.

Исследование показателей ЧСС проводилось во время всего эксперимента. Данные показатели были зафиксированы, как до начала эксперимента, так и в конце каждой недели, на протяжении всего эксперимента. Замеры показателей были сняты во всех трёх возрастных группах. Все данные ЧСС были получены в результате тестов: теппинг-тест и тест с использованием приседаний. Тестирование проводилось в стандартных условиях (в спортивном зале) в начале эксперимента и в конце месяца эксперимента.

В исходных показателях ЧСС, испытуемых разных возрастных групп наблюдается расхождение. ЧСС в этих группах превышает должную величину: в 1 группе 9-11 лет 97,4 уд/мин (на 7,4 уд/мин); во 2 группе 12-14 лет 78,3 уд/мин (на 8,3 уд/мин); в 3 группе 15-17 лет 69,2 уд/мин (на 4,2 уд/мин).

Таблица 1 – Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 9-11 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	97,4	3,2	1	2 > 0,05	
Конечные	94,2	4,3	1,3	(5%)	

Таблица 2 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 12-14 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	78,3	10,3	3,2	0,29 > 0,05	
Конечные	77,0	9,7	3,03	(5%)	

Таблица 3 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 15-17 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	69,2	4,2	1,33	0,66 > 0,05	
Конечные	68,0	3,95	1,25	(5%)	

К концу первого месяца эксперимента уже наблюдается значительное изменение показателей ЧСС: в группе 9-11 лет ЧСС снизилось на 3,2 уд/мин и составило 94,2 уд/мин; в группе 12-14 лет ЧСС снизилось на 1,3 уд/мин и составило 77 уд/мин; в группе 15-17 лет ЧСС снизилось на 1,2 уд/мин и составило 68 уд/мин.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что данная нами нагрузка (3 подхода по 10 бросков) положительно влияет на процесс адаптации сердечно-сосудистой и двигательной систем к этой физической нагрузке, у детей разных возрастных групп. Следовательно, эта нагрузка наиболее эффективна для детей 9-11 лет, так как в этой возрастной группе ЧСС снизилась сильнее, чем в двух последующих группах.

На втором этапе эксперимента показатели ЧСС в трёх возрастных группах изменились неодинаково. В группе 9-11 лет показатели ЧСС варьировались – на 1 и 2 неделе ЧСС снизилось на 0,8 уд/мин и составило 93,4 уд/мин; к концу 3 – 4 недели ЧСС повысилась на 1 уд/мин и составило 94,4 уд/мин. Увеличение показателей ЧСС к концу второго месяца эксперимента говорит об утомляемости детей и неадекватности данной нагрузки (2 подхода по 20 бросков) для возраста 9-11 лет.

В группе 12-14 лет к концу второго месяца эксперимента показатели ЧСС снизились на 2 уд/мин и составили 75 уд/мин, в группе 15-17 лет показатели также снизились и составили 66 уд/мин. По результатам двух этих групп видно, что второй вариант нагрузки наиболее эффективен, чем первый. На первом месяце эксперимента ЧСС во 2 и 3 группах, снизилось на 1,2 и 1,3 уд/мин, а на втором этапе эксперимента ЧСС снизилось уже на 2 уд/мин.

Таблица 4 – Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 9-11 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	94,2	4,03	1,3	0,05 = 0,05 (5%)	
Конечные	94,4	3,6	1,1		

Таблица 5 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 12-14 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	77	0,7	3,03	0,69 > 0,05 (5%)	
Конечные	75	9,9	3,09		

Таблица 6 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 15-17 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	68,0	3,7	1,2	1,2 > 0,05	
Конечные	66,0	3,6	1,1	(5%)	

К концу третьего месяца эксперимента в группе 9-11 лет наблюдается дальнейшее повышение ЧСС. Показатели увеличились на 1,2 уд/мин и составили 95,6 уд/мин. Значит такая нагрузка (2 подхода по 20 бросков) негативно влияет на сердечно-сосудистую систему спортсменов, а соответственно и на сам адаптационный процесс организма в этом возрасте, и следовательно, эта нагрузка не подходит для данного возраста. В группе 12-14 лет происходит уменьшение ЧСС на 1,1 уд/мин и составляет 73,9 уд/мин. В группе 15-17 лет наблюдается значительное снижение ЧСС, показатели снизились на 3 уд/мин и составили 63 уд/мин.

Таблица 7 – Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 9-11 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	94,4	1,8	0,5	0,2 > 0,05	
Конечные	95,6	3,7	1,2	(5%)	

Таблица 8 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 12-14 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	75	9,9	3,09	0,25 > 0,05	
Конечные	73,9	9,6	3,0	(5%)	

Таблица 9 - Изменения ЧСС в группе-дзюдоистов 15-17 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	66,0	3,7	1,2	1,8 > 0,05	
Конечные	63,0	3,6	1,1	(5%)	

По показателям ЧСС на третьем этапе и двух предыдущих этапах эксперимента можно сказать, что третий вариант нагрузки для спортсменов 15-17 лет является лучшим и наиболее эффективным для адаптации. На протяжении всего эксперимента нагрузка постепенно увеличилась от простого к сложному и на основании этого ор-

ганизм спортсменов 12-14 и 15-17 лет мог постепенно адаптироваться к даваемой нагрузке, что нельзя сказать про группу 9-11 лет.

По результатам проведённых нами исследований можно сделать вывод о том, что физическая подготовка борцов-дзюдоистов разных возрастных групп, способствует формированию адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Существует тенденция к ускорению адаптационного процесса во всех возрастных группах.

Список литературы:

1. Петров, А.Б. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке. / Петров А.Б., Фираго А.М., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. – С. 26-29.

2. Ссорин, С.С. Влияние предельных физических нагрузок на сердечный ритм борцов самбо, дзюдо, универсального боя. / Ссорин С.С., Обухов Д.В., Ершов М.А., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. - № 6 (208). – С. 353-357 с.

3. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Петров С.И., Воробьёва Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2020. №9. С. 3-5.

© Куванов В.А., 2022
© Куванов Я.А., 2022

Куликов Михаил Львович,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент;
Рахманов Алексей Александрович,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *система физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является педагогическим процессом, направленным на сохранение и укрепление здоровья, повышение трудовой активности, развитие физических качеств и навыков, необходимых для выполнения в будущем оперативно-служебных задач. Физическая подготовка будущих офицеров органов внутренних дел осуществляется в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта Российской Федерации, приказов и директив МВД России, и предполагает решение как профессионально-прикладных, так и оздоровительных задач.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; профессиональная деятельность; мотивация; физическая подготовка.*

Физическая подготовка является одним из важных средств системы профессиональной подготовки любого сотрудника ОВД к оперативно-служебной деятельности, восстановлению физических и нравственных сил, развития стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ), организации досуга, отдыха, сохранения здоровья и формирования соответствующих моральных качеств. Необходимо отметить недостаточность должного внимания в практических подразделениях ОВД к оптимальной организации физической подготовки в служебное время, которая должна обеспечивать готовность работников ОВД к несению службы, связанной с постоянным профессиональным риском. Такое положение дел требует своевременного пересмотра специфики учебной деятельности в сфере физической подготовки сотрудников ОВД.

Следует заметить, что систематическое совершенствование средств и методов физической подготовки, формирование мотивации

сотрудников ОВД к занятиям в системе профессиональной подготовки, соблюдение принцип формирования здорового образа жизни государственного служащего, находит соответствующее отражение в литературе [1]. Согласно действующим нормативным документам МВД России, которые определяют многоступенчатую профессиональную подготовку личного состава, установлено, что постоянные занятия по физической подготовке являются важнейшим направлением, влияющим на качество выполнения профессиональных обязанностей. Это обстоятельство показывает значимость формирования мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями у работников ОВД с целью повышения качества готовности к выполнению специфических служебных задач [2, 5].

Большинство времени активной жизнедеятельности человека составляет целенаправленная профессиональная деятельность, осуществляемая в условиях конкретной практики, которая при несоблюдении необходимых правил может негативно влиять на его работоспособность. Сотрудники органов внутренних дел являются особой категорией граждан, нуждающихся в более действенных мерах для обеспечения безопасности их профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость в соблюдении и поддержании здорового образа жизни сотрудника. Однако в силу значительного объёма работы, выполняемого сотрудником, возникают ситуации, когда проблемным является внесение мероприятий по поддержанию здорового образа жизни в повседневный график. Представляется разумным создание таких условий, в которых у человека выработается устойчивая привычка к поддержанию здорового образа жизни, несмотря на плотность рабочего графика и на возникающие в ходе служебной деятельности проблемы.

Понятие здорового образа жизни не ограничивается лишь отказом от вредных привычек, правильным питанием и ежедневными занятиями спортом, хотя данное мнение зачастую распространено среди людей, и сотрудники органов внутренних дел исключением не являются. Сам по себе здоровый образ жизни представляет собой определённую систему взглядов и поведения человека, реализация которой обеспечит ему одновременно физическое, душевное и социальное благополучие. Здесь также стоит выделить и важность поддержания и поощрения ЗОЖ у сотрудников, что отчасти поможет им справляться с проблемными моментами самореализации и эмоционального выгорания, которые имеют место в профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что данная деятельность требует индивидуального подхода для каждого человека. Важно учитывать, что поддержание здорового образа жизни коллектива в целом скажется положительно на каждом и зачастую это может отодвинуть или полностью избавить от личностных проблем сотрудника, который в той или иной мере был подвержен эмоциональному выгоранию на службе, что создаст определённую базу для формирования индивидуального психологического подхода к сотрудникам ОВД уже для психологов и инспекторов-воспитателей отделов по работе с личным составом, в чью компетенцию входит такая работа. В целом же, положительное влияние здорового образа жизни скажется и на успешном выполнении служебных обязанностей сотрудниками ОВД [3].

Поддержание здорового образа жизни может быть увязано с особенностями профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Так, в частности, на занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России внимание уделяется как формированию умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы, так и развитию, и совершенствованию физических качеств. Физическая подготовка, объединяя в себе оздоровительную и профессиональную часть, представляет собой систему в которой прослеживается целевая направленность всего образовательного процесса и одновременно формируется мотивация как для дальнейших занятий физической культурой и спортом, так и для развития собственных навыков в рамках личностного и профессионального роста [4, 6].

В целом же, на сегодняшний день не существует чётко сформулированного и разработанного подхода к формированию здорового образа жизни у сотрудников ОВД на этапе их становления во время обучения. Этот подход не должен ограничиваться только пропагандой о вреде курения и о частичном или полном запрете употребления спиртных напитков в виду их деструктивного влияния. В Санкт-Петербургском университете МВД России на кафедре физической подготовки и прикладных единоборств формирование здорового образа жизни у курсантов и слушателей выступает как одна из целей дисциплины физическая подготовка. Конечно же привитие здорового образа жизни в рамках учебных занятий не может в полной мере осуществляться ввиду ограниченности времени отпущенного на прохождение дисциплины, однако в комплексе педагогических мер оно оказывается успешным. Следует отметить превалирование числа курсантов и слушателей, которые не имеют такой вредной привычки, как

курение и в целом занимаются физической подготовкой по своим личным планам во внеучебное время. Правильно сформулированные цели учебных занятий и достижение успеха в их осуществлении в комплексе с иными педагогическими мерами, которые применяются в университете другими его структурными подразделениями, образуют определённый комплекс мер по формированию здорового образа жизни у курсантов и слушателей Санкт-Петербургского университета МВД России.

Подводя итог, стоит отметить, что формирование здорового образа жизни у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является необходимой мерой, которая в последующем позволит сотрудникам успешным образом выполнять свои повседневные оперативно-служебные задачи, успешно справляясь с должностными обязанностями. Формирование мотивации, любви к занятиям физической культурой и спортом, с точки подхода личностного самосовершенствования, также является успешной педагогической мерой и достигается в том числе через внеаудиторную работу, когда преподаватели консультируют курсантов и слушателей относительно методики и характера выполнения того или иного упражнения или развития физического навыка. Именно любовь к спорту является тем самым фактором, который требует от человека проявления должных усилий, усердия и внимания, побуждая отказаться от вредных привычек, поддерживать здоровый образ жизни и сподвигнуть его на достижение результата, формируя гармонично развитую личность сотрудника ОВД.

Список литературы:

1. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

2. Кузнецов, М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Наука-2020. – 2020. – № 4(40). – С. 61-66. – EDN JARGKC.

3. Интяпин, Д. Д. Здоровый образ жизни сотрудника органов внутренних дел Российский Федерации как залог его успешной профессиональной деятельности / Д. Д. Интяпин, А. М. Рыжкин // Акту-

альные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине "Физическая подготовка (культура)" в образовательной организации высшего образования: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 23 марта 2021 года / Под редакцией Е.П. Колодеева, А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. – Нижний Новгород: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. – С. 96-98. – EDN CMFNLZ.

4. Корнюхин, В. В. Основы формирования здорового образа жизни и проведение занятий по физической подготовке как основной компонент здорового образа жизни в образовательных организациях системы МВД России / В. В. Корнюхин, А. П. Вилков // Коррекционно-педагогическое образование: электронный журнал. – 2021. – № 2(26). – С. 64-68. – EDN UHASYA.

5. Щербин, Д. В. Основные способы мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к занятиям по физической подготовке / Д. В. Щербин, А. Ю. Дорохин, И. И. Лопатин // Повышение конкурентоспособности кадров в условиях современного образования: Материалы международной научно-практической конференции, Белгород, 02–05 апреля 2019 года. – Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2019. – С. 91-96. – EDN HATIEM.

6. Камнев, Р. В. Формы и средства мотивации курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке / Р. В. Камнев, А. Г. Карасев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 3(30). – С. 113-117. – EDN SXSMDP.

© Куликов М.Л., 2022
© Рахманов А.А., 2022

Левченко Георгий Николаевич,
старший преподаватель кафедры
теории и управления физической подготовки и спорта
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат военных наук, доцент

О ПЕРИОДИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ЛЕТНОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация: *в рамках данной статьи сделана попытка представления процесса физической подготовки как элемента системы военно-профессионального обучения курсантов при освоении ими программы летного обучения современного профильного военного вуза.*

Ключевые слова: *военно-профессиональное обучение, адаптация к режиму труда и отдыха воинской службы, планирование физической подготовки, модель физической подготовки, периодизация профессиональной подготовки, этапы профессионального становления, индивидуальная физическая тренировка, управление тренировочным процессом, профессиональное становление офицера.*

При формулировке задач физической подготовки в действующем Наставлении по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), как и в предыдущих Наставлениях, предусматривается их деление на общие и специальные, однако при этом не учитывается их трансформация в разные периоды военно-профессионального обучения. В какой-то мере необходимость такой трансформации подтверждается изменением содержания физической подготовки на разных курсах обучения в военных институтах (училищах).

Анализ содержания имеющихся публикаций в данной предметной области позволяет утверждать, что многие авторы уделяют внимание в основном оценке роли физической подготовки в период адаптации к режиму труда и отдыха воинской службы и первоначального обучения курсантов [2]. Близки к этому и работы авторов, использовавших идеи Р. Н. Макарова о соотношении средств общей и специальной физической подготовки при освоении курсантами программы летного обучения.

Для рассмотрения физической подготовки как элемента системы военно-профессионального обучения такой подход недостаточен.

Подготовка будущего специалиста подразделяется на несколько периодов, имеющих свои задачи и особенности, что требует учета при планировании физической подготовки.

Кроме того, в отличие от других систем профессионального обучения, для большинства военных специалистов предусматривается, в том числе, и их подготовка в качестве руководителей физической тренировки своих подчиненных. Это обстоятельство также требует уточнения задач физической подготовки в разные периоды формирования личности будущего офицера.

В ранее предложенной нами модели физической подготовки военнослужащих срочной службы было выделено четыре этапа профессионального становления: адаптация к условиям воинской службы, первоначальное обучение, закрепление профессиональных навыков и умении, совершенствование боевого мастерства [1].

Применительно к этим этапам были определены и параметры самой модели: цели и задачи физической подготовки, характеристика требуемой физической подготовленности, регулярность физических нагрузок и ожидаемый выход на состояние боевой готовности. Последний параметр должен служить инструментом обратной связи для корректировки работы системы.

Можно предвидеть возможную критику такого построения модели физической подготовки. В первую очередь, она будет направлена на определение этапов, ибо они не совпадают с общепринятой периодичностью боевой подготовки военнослужащих. Обычно обучение принято не только делить на зимний и летний периоды, но и выделять в нем этапы одиночной подготовки, слаженности отделения, взвода, роты и т. п.

Конечно, такой подход требует учета в структуре рассматриваемой модели. Он большей частью реализуется за счет содержания физических упражнений и способа организации занятий и тренировок [5]. Если же исходить из обеспечения средствами физической подготовки, более быстрого достижения профессионального мастерства как ведущей составляющей боевой готовности, то можно утверждать, что предложенная нами модель заслуживает внимания и в целом принята многими исследователями проблем физической подготовки. Однако она не полностью отражает периодизацию профессиональной подготовки в военно-учебных заведениях.

Во-первых, не у всех специалистов навыки непосредственного управления военной техникой или применения оружия являются ведущими в деятельности после окончания обучения в вузе.

Если курсант-летчик и в части продолжает совершенствовать полученные навыки, то для многих других выпускников вузов характерно опосредованное управление военной техникой через своих подчиненных. Но при этом личная подготовленность должна храниться на достаточно высоком уровне.

Во-вторых, в подготовке курсантов должен быть этап приобретения навыков руководителя физической тренировки личного состава срочной службы. В настоящее время под этим подразумевается методическая подготовка курсантов военных институтов (училищ) [3]. Однако овладение методикой обучения упражнениям и организацией занятий не исчерпывает понятия «руководство физической подготовкой».

Оно значительно шире и, главное, в нынешнем виде методическая подготовка не рассматривает механизмов обратной связи. Курсанты приучаются оценивать уровень физической подготовленности, но не имеют представления о том, как определить влияние этого уровня на состояние боеготовности подразделения.

Введение в модель физической подготовки этапа приобретения навыков управления тренировочным процессом как раз и потребует создания специальной программы для него. По времени этот этап, по-видимому, должен совпадать с одной из стажировок курсантов в войсках [6].

И, наконец, в-третьих, анализ динамики физической подготовленности курсантов позволяет выделить еще один этап – самостоятельной организации офицером своей систематической тренировки.

Перспективная форма физической подготовки – индивидуальная физическая тренировка – получила признание специалистов. Это поможет повысить уровень физической подготовленности курсантов старших курсов и создать условия для поддержания ее на должном уровне в период профессионального становления офицера [4].

Вероятно, в модели процесса физической подготовки в военно-учебных заведениях появляются и другие этапы, но абсолютно ясно, что она не совпадает с моделью физической подготовки военнослужащих, срочной службы как по периодизации, так и по основным параметрам.

К сожалению, перечисленные нами некоторые положения еще не находят отражения в публикациях по проблемам физической подготовки.

Многие исследователи идут по пути дальнейшего уточнения соотношения различных физических качеств для положительного влия-

ния на профессиональную подготовку новых групп воинских специальностей.

Это не добавляет нового в понимании закономерностей связей физической подготовки и военно-профессионального обучения.

Поэтому было бы целесообразно при планировании тематики предстоящих исследований в данной предметной области ограничивать их результаты рассмотрением одного из этапов физической подготовки с обязательной экспериментальной проверкой выдвигаемых положений.

Вероятно, первоначально следует обдумать и структуру самой модели физической подготовки в системе военно-профессионального обучения.

Такой подход к формированию этих результатов, думается, повысит их отдачу для совершенствования физической подготовки в военно-учебных заведениях.

Список литературы:

1. Банковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в полевых видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2017. – 200 с.

2. Батюшкин, С.А. Подготовка и ведение боевых действий в локальных войнах и вооруженных конфликтах / Батюшкин, С.А. – М.: Кнорус, 2017. – 198 с.

3. Зюкин, А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и солдат / А.В. Зюкин. – СПб., 1999. – 271 с.

4. Кузнецов, И.А. Особенности самостоятельной физической тренировки военнослужащих / И.А. Кузнецов // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2015. – № 11. – С. 131.

5. Ложкина, Н.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н.П. Ложкина, О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – №12. – С. 101.

6. Садовников, В.А. Специальная физическая тренировка курсантов вуза пограничных войск для эффективных боевых действий в условиях полевых условиях: учебно-методическое пособие / В.А. Садовников, Калининградский пограничный институт ФСБ РФ. – Калининград: 2009. – 117 с.

© Левченко Г.Н., 2022

Левченко Георгий Николаевич,
старший преподаватель кафедры
теории и управления физической подготовки и спорта
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат военных наук, доцент
Нагорный Евгений Алексеевич,
старший преподаватель кафедры
теории и управления физической подготовки и спорта
Военного института физической культуры,
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат военных наук, доцент

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: *в данной статье раскрыты перспективы развития и дальнейшего совершенствования системы контроля физической подготовки. Анализ системы физической подготовки позволил более полно представить содержание понятия «контроль» и вести разговор о создании системы контроля физической подготовки в воинских частях и военно-учебных заведениях.*

Ключевые слова: *система физической подготовки; физическая подготовленность; подсистема физического совершенствования; контроль; проверка и оценка; контроль физической подготовки.*

В любой системе управления социальными объектами и процессами особое место занимает контроль. Контроль, как известно, – важнейшая функция управления физической подготовкой, основной элемент ее организации. От состояния контроля, его эффективности в немалой степени зависит общий успех физического совершенствования личного состава воинских частей, курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений. Даже небольшие погрешности в системе контроля сразу же сказываются на качестве процесса физической подготовки на деятельности командиров и начальников по руководству физической подготовкой, ее организации, обеспечению и проведению.

Следует отметить, что в теории и практике физической подготовки войск зачастую понятие «контроль» либо отождествляется с понятием «проверка и оценка физической подготовки», либо считается совершенно самостоятельным [1]. В связи с этим данное явление рассматривается, как правило в несколько зауженном виде и тем са-

мым неполностью реализует имеющиеся возможности по управлению Физическим совершенствованием военнослужащих. Достаточно сказать, что в НФП-2009 вопросы контроля и учета физической подготовки, ее проверки и оценки изложены во второй главе отдельным разделом [8].

В настоящий момент у специалистов сложилось единое мнение о системе физической подготовки и ее компонентах. Предпринимаемые в последние годы попытки уточнить научные представления по данному вопросу имеют противоречия. Объяснение этому мы находим в том, что само выражение «физическая подготовка» не имеет единое значения. Так, оно употребляется как наименование, во-первых, одной из составных частей воинского обучения и воспитания; во-вторых, одного из предметов боевой подготовки войск; в-третьих, одной из учебных дисциплин в военно-учебных заведениях; в-четвертых, процесса физического совершенствования военнослужащих; в-пятых, всей системы мероприятий, связанных с физическим совершенствованием личного состава, а так-же с руководством данным процессом, его организацией, обеспечением и проведением; в-шестых, результата педагогического процесса (уровня развития физических качеств и степени овладения военно-прикладными двигательными навыками).

Наиболее совершенное, по нашему мнению, определение системы физической подготовки дано Л. А. Вейднер-Дубровиным в учебнике по теории и организации физической подготовки войск [5,9]: «Система физической подготовки, это совокупность компонентов, составляющих процесс физического совершенствования личного состава и обеспечивающих его функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физической готовности военнослужащих». Вместе с тем, выделенные им компоненты системы физической подготовки (содержание, методика, управление) нуждаются в дальнейшей конкретизации.

Сравнительная ценность той или иной системы физической подготовки войск обуславливается степенью научного познания объективных потребностей общества в обеспечении физической готовности Российских граждан к защите своей Родины, обоснованностью теоретических представлений о структуре и содержании процесса физического совершенствования военнослужащих и управления им, а также полнотой учёта реальных возможностей для ее практического функционирования в воинских частях и военно-учебных заведениях.

В то же время все без исключения системы физической подготовки войск одинаковы по своему строению. Системообразующими их факторами служат требования, предъявляемые соответствующей военно-профессиональной деятельностью к физической готовности военнослужащих.

На наш взгляд, любая система физической подготовки войск включает в себя три основных компонента. 1) подсистему методологических установок; 2) подсистему физического совершенствования военнослужащих (физическую подготовку в узком смысле слова); 3) подсистему управления физическим совершенствованием военнослужащих.

Методологические установки, воплощаясь в цели, задачах и принципах физической подготовки, являются, по существу, ее системонаполняющим фактором. Каждый из остальных компонентов следует представлять в структурном и функциональном аспектах. В структурном аспекте и система физического совершенствования военнослужащих, и система управления состоят из таких элементов как средства, формы и методы [3]. В функциональном аспекте система физического совершенствования может рассматриваться в качестве совокупности таких функций как воспитание, обучение и развитие личного состава, а система управления – сочетания руководства физическим совершенствованием военнослужащих с его организацией, обеспечением и проведением.

Подобный подход к анализу строения системы физической подготовки позволяет более полно представить содержание понятия «контроль» и вести разговор о создании системы контроля физической подготовки в воинских частях и военно-учебных заведениях.

Контроль – это деятельность соответствующих должностных лиц по изучению, анализу и оценке качества функционирования системы физической подготовки, степени достижения цели, решения общих и специальных задач физического совершенствования военнослужащих [5,9].

Контроль физической подготовки осуществляется:

– в течение первой недели службы молодого пополнения воинской части – командирами подразделений, начальником физической подготовки и спорта и начальником медицинской службы;

– в период сдачи вступительных экзаменов в военно-учебное заведение – кафедрой физической подготовки и спорта и медицинской службой;

– в процессе обучения – командирами подразделений и вышестоящими командирами (начальниками);

– в конце периодов обучения и учебного года – вышестоящими командирами (начальниками), командиром воинской части, его заместителями, штабом, начальником физической подготовки и спорта и начальником медицинской службы;

– на семестровых, итоговых (выпускных) экзаменах (зачетах) – специалистами физической подготовки и спорта или специально назначенными комиссиями;

– при комплексных проверках или инспектировании воинских частей и военно-учебных заведений – вышестоящими командирами (начальниками) или специально назначенными ими комиссиями.

Основным элементом контроля является проверка и оценка успеваемости военнослужащих, воинских подразделений, частей и военно-учебных заведений по физической подготовке, осуществляемая в процессе обучения, в конце периодов (семестров) обучения и учебного года, при комплексных проверках или инспектировании. В систему контроля физической подготовки, кроме того, входят:

– определение физической пригодности молодого пополнения воинской части – в течение первой недели службы;

– определение физической пригодности кандидатов в военно-учебное заведение – в период сдачи вступительных экзаменов;

– проверка и оценка качества управления физической подготовкой – в процессе обучения, при комплексных проверках или инспектировании;

– определение эффективности процесса физической подготовки в процессе обучения, в конце периодов (семестров) обучения и учебного года;

– наблюдение за физическим состоянием военнослужащих и переносимостью ими физических нагрузок и воздействий специфических неблагоприятных факторов в процессе обучения, при комплексных проверках или инспектировании;

– установление степени физической готовности подразделения (воинской части) к боевой деятельности – в процессе обучения, при комплексных проверках или инспектировании.

Проверка и оценка успеваемости военнослужащих по физической подготовке осуществляются с учетом прохождения учебных программ [4]. Оценка успеваемости слушателей и курсантов вузов, курсантов учебных подразделений и частей складывается из оценок

за их двигательную теоретическую, специально-техническую и методическую подготовленность, имеющих одинаковую значимость. Другим категориям военнослужащих, не усвоившим теоретических основ физической подготовки, оценка их успеваемости по физической подготовке снижается на один балл. Оценка по физической подготовке подразделению, воинской части, военно-учебному заведению выводится на основании оценок индивидуальной успеваемости военнослужащих.

Результаты определения физической пригодности молодого пополнения учитываются при распределении военнослужащих по подразделениям воинской части для обучения тем или иным воинским специальностям, при организации и проведении с ними физической подготовки и хранятся в воинской части в течение срока воинской службы.

Результаты определения физической пригодности кандидатов в военно-учебное заведение представляются в приёмную комиссию, учитываются при решении вопроса о зачислении их в вуз и хранятся в военно-учебном заведении до конца обучения.

Эффективность процесса физической подготовки определяется по количеству положительных изменений в показателях физического состояния военнослужащих за тот или иной период обучения.

Военнослужащие, имевшие отличное исходное физическое состояние и сохранившие его на прежнем уровне, включаются в число личного состава, улучшившего свои показатели по физической подготовке.

При длительном пребывании военнослужащих в неблагоприятных специфических условиях учебно-боевой деятельности эффективность процесса физической подготовки определяется по степени поддержания достигнутого ими ранее физического состояния.

Конкретные специфические условия учебно-боевой деятельности [6], где применяется указанный способ определения оценки эффективности процесса физической подготовки, а также вышеизложенные критерии выставления оценок нуждаются в специальном научном исследовании.

Под улучшением (ухудшением) физического состояния военнослужащих понимается; повышение (снижение) обшей оценки двигательной подготовленности не менее чем на один балл; повышение (снижение) оценки за выполнение любого контрольного упражнения не менее чем на один балл (вывод об улучшении физического состоя-

ния делается при условии сохранения результатов в других упражнениях); перевод из одной группы здоровья в другую, более высокую (низкую); изменение заключения об уровне телесного развития в сторону улучшения (ухудшения).

Наблюдение за физическим состоянием военнослужащих и переносимостью ими физических нагрузок и воздействий неблагоприятных факторов в процессе обучения осуществляется при проведении всех мероприятий по физической подготовке и спорту в соответствии с руководящим документом по медицинскому контролю за физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах Российской Федерации [7]. В ходе комплексных проверок и при инспектировании данный вид контроля проводится на тактических (тактико-специальных) учениях, контрольных занятиях и проверках по тактической или специальной подготовке. Проверяющий определяет и оценивает: степень проявления выносливости и других физических качеств при выполнении специфических военно-профессиональных действий; уровень сформированности военно-прикладных двигательных навыков и умение их использовать в сложных и напряженных условиях; устойчивость к воздействию специфических физических нагрузок, психических напряжений и неблагоприятных факторов. По итогам данного наблюдения делается заключение («удовлетворительно» или «неудовлетворительно») о степени физической готовности личного состава к действиям в сложных условиях современного боя, которое учитывается при определении общей оценки физической готовности подразделения или воинской части к боевой деятельности.

Установление степени физической готовности подразделения и воинской части к боевой деятельности [2], в зависимости от специфики вида и рода войск (сил), а также организационных возможностей, осуществляется:

– во-первых, по результатам проверки и оценки успеваемости по физической подготовке (оценка за знание теоретических основ физической подготовки во внимание не берется) с учетом заключения о степени переносимости личным составом физических нагрузок в ходе учений и контрольных занятий по тактической (тактико-специальной) подготовке;

– во-вторых, по результатам выполнения специального комплексного упражнения, сдаваемого военнослужащими индивидуально или в составе подразделения,

– в-третьих, по итогам проверки двигательной подготовленности с учетом телесного развития и степени устойчивости организма военнослужащих к неблагоприятным факторам боевой деятельности.

В последнем случае по решению проверяющего для оценки телесного развития и функционального состояния организма проверяемых военнослужащих могут использоваться результаты ранее проведенного медицинского обследования, которое осуществлялось не раньше, чем за один месяц до начала данной проверки. Тот или иной вариант проверки и оценки физической готовности воинских подразделений и частей к боевой деятельности устанавливается программой или планом проверки (инспектирования).

Таким образом, для того чтобы выставить объективную оценку системе физической подготовки, необходимо определить эффективность процесса физической подготовки, дать оценку качеству управления физической подготовкой и, наконец, оценить результаты физической подготовки – успеваемость личного состава по физической подготовке или степень его физической готовности к боевой деятельности. В противном случае контроль физической подготовки задачи, стоящие перед ним, будет решать лишь частично.

Список литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2016. – С. 156.

2. Батюшкин, С.А. Подготовка и ведение боевых действий в локальных войнах и вооруженных конфликтах / Батюшкин, С.А. – М.: Кнорус, 2017. – С. 198.

3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): монография / В.П. Губа – М.: Советский спорт, 2012. – С. 186.

4. Зюкин, А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и солдат / А.В. Зюкин. – СПб., 1999. – С. 271.

5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2013. – С. 215.

6. Ложкина, Н.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н.П. Ложкина, О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – №12. – С. 101.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 2015. – С. 396.

8. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009) // Приказ МО РФ от 21 апреля 2009. – М.,

9. Теория и организация физической подготовки войск // Учебник для курсантов и слушателей института / Под ред. В.В. Миронова. – СПб: ВИФК, 2016. – С. 65.

© Левченко Г.Н., 2022
© Нагорный Е.А., 2022

Мясников Юрий Михайлович,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Шеин Антон Николаевич,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА СИСТЕМ И ПРОЦЕССОВ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Аннотация. *Рассматривая множество дисциплин в образовательных учреждениях МВД России, физическая подготовка является основой становления профессионализма в целом у сотрудников. Воспитание, подготовка и развитие в учреждениях профильного направления обусловлена системой общих и частных практических элементов тренировок, приемами обеспечения нормального «климата» в процессе учений, а структура и организация работы заключается в упорядоченном подходе к обучению.*

Ключевые слова: *организация, структура, подходы к обучению, система, физическая направленность, сотрудник полиции, тенденции становления личности.*

Существует масса систем, организаций и процессов обучения физической подготовке. Разбирая каждую значимую единицу данной дисциплины можно сказать, что все ее элементы точно и качественно реализует, а также проходит всю совокупность поставленных целей и задач по становлению и развитию сотрудников полиции, курсантов и слушателей.

Система обучения предполагает комплекс различных структурированных особенностей и механизмов образования, обозначающих и создающих нормальную работу аппарата развития и совершенствования. Ее особенность и роль заключается в грамотном процессе проведения тренировок и формировании целостной структуры ее элементов [7].

Каждый из элементов системы отражает суть проведения физической подготовки. Обозначение специального аппарата работы в дальнейшем показывает практический и оценочный результат деятельности учреждений образовательного типа.

Если рассматривать законодательную базу, научную литературу и практический опыт то «система образования создает условия для непрерывного образования путем реализации основной образовательной программы и ряда программ дополнительного образования,

предоставления возможности одновременного освоения нескольких образовательных программ, учета имеющегося образования, квалификации и опыта работы при получении образования». Это позволяет дисциплину Физическая подготовка осваивать более глубоко и детально.

Структура системы обучения по физической подготовке предполагает множество уровней.

Каждый уровень имеет свою отличительную черту. Характеристика его выражается в разных задачах и функциях. Отсюда и следует организация процесса обучения.

Особенность составления систем и структур обучения заключается в ее регламентированном характере.

Организация изучения профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России обусловлена специальными и общими направлениями развития, а также подходами к обучению.

Стоит отметить, что организация имеет несколько видов. Один предполагает изучение самой дисциплины в динамике, другой - процесс самой работы и результативности. Существует и комбинирование типов, и создание аппарата, который отражает суть системы обучения.

Суть обучения состоит в: развитии навыков, способностей разных видов и уровней, специальных и стандартных умений, воспитании характера личности, совершенствовании спортивного мастерства, укреплении здоровья и физической целостности у курсантов и слушателей [8].

Развитее навыков, способностей и умений предполагают процесс усвоения теоретического и практического знания и применения их в практической деятельности.

Воспитание характера личности является важным элементом при обучении курсантов и слушателей. Оно позволяет укреплять способности и навыки, повышает мотивацию к совершенствованию умений, придает дисциплинированность. Все это сыграет огромную роль в практической деятельности.

Совершенствование спортивного мастерства направленно на обновление умений и мотивации достигать новых результатов, не только в спорте.

Укрепление здоровья и физической целостности обусловлено сохранением и поддержанием здорового образа жизни, улучшением иммунитета, соблюдением гигиены, правильного питания, грамотно-

го и размеренного сна и его режимов, и другие важные действия направленные на пользу.

Цель обучения – становление личности, как профессионального элемента в системе МВД России и других структур, для осуществления определенных задач, и как фактор дальнейшего усовершенствования и обновления умений.

Все функции и задачи, исходящие из системы, структуры и организации обучения физической подготовки, направлены на обозначение не только самого процесса развития и становления, но и прогнозирование тенденций укрепления характера курсантов и придания им профессионального опыта в их будущей деятельности.

Важность тенденций обусловлена качественным итогом обучения.

Соответственно, дисциплина Физическая подготовка – это одна из главных образовательных единиц проявления профессионального направления. Все методики развития, становления и формирования профессионализма и навыков личности в правоохранительной деятельности распространены в различных источниках. Они представляют собой определенные структурированные действия, направленные на:

1. Обнаружение способностей;
2. Развитие умений;
3. Профилактику здоровья;
4. Формирование различных возможностей;
5. Укрепление навыков;
6. Применение систем обучения.

Система, организация и процесс обучения в учреждениях МВД России курсантов и слушателей по физической подготовке объединяет и создает грамотную реализацию государственной политики в области образования.

© Мясников Ю.М., 2022
© Шеин А.Н., 2022

Нагорный Евгений Алексеевич,
старший преподаватель кафедры теории и управления
физической подготовки и спорта
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат военных наук, доцент

К ВОПРОСУ О ПРОЯВЛЕНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ У СЛУШАТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОГО ВОЕННОГО ВВУЗА

Аннотация: *в данной статье проведен комплексный анализ проявлений интереса к занятиям по физической подготовке и спорту у слушателей современного военного ВУЗа. В конечном итоге, при рассмотрении предложенных признаков проявления интереса в их совокупности и взаимосвязи к приобщению большего количества военнослужащих к регулярным занятиям физической подготовкой и спортом были выделены критерии повышения их уровня физической подготовленности.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность; физическая культура и спорт; учебная деятельность; критерий познавательного интереса; поведение обучаемых; отсутствие отвлечений; преобладание непроизвольного внимания.*

В отчетном докладе Министра спорта на пленарном заседании X Международного форума «Россия – спортивная держава» [6,7] была поставлена задача дальнейшего роста материальных и духовных возможностей для все более полного развития личности. Осуществление этой задачи предполагает глубокое изучение таких явлений, как социальные потребности и интересы, во многом определяющих содержание и направленность деятельности людей. Исходя из этих важных решений, большую актуальность на данном этапе приобретает исследование проблемы повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Прогрессивные русские педагоги, писатели, публицисты (К. Д. Ушинский, А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов) [1,2] всегда отмечали огромное влияние интереса на качество учения, а плохое усвоение знании прямо связывали с его отсутствием и неумением педагогов его пробудить.

Весь процесс учения коренным образом меняется при наличии или отсутствии интереса. Поэтому для преподавателя, проводящего занятие, очень важно проверить, вызвал ли он интерес к предмету.

По каким признакам можно судить о наличии у занимающихся познавательного интереса к занятиям по физической подготовке и спорту? [3]

На основе анализа проведенных исследований ученых прошлых лет и нынешней современности можно прийти к выводу, что из совокупности общих признаков необходимо выделить признаки интереса применительно к физической подготовке и спорту, которые можно разделить на три группы:

1. Специфические для интереса особенности поведения и действии военнослужащих, проявляющиеся в процессе учебной деятельности на занятиях по физической подготовке и спорту.
2. Особенности поведения и деятельности обучаемых, отмечающиеся вне учебных занятий.
3. Особенности всего образа жизни военнослужащих, возникающие под влиянием интереса к занятиям по физической подготовке и спорту.

Первую группу характеризуют: активное включение в учебную деятельность, жадное восприятие познавательного материала; сильная сосредоточенность на заинтересовавшем материале; отсутствие отвлечений; преобладание непроизвольного внимания; вопросы, возникшие в процессе учебной деятельности [4].

Важнейший критерий познавательного интереса – появление вопросов. Вопрос, с одной стороны, знаменует собой активную ориентировку обучаемых, с другой — стимулирует поиск. Возникновение вопросов не только считается существенным признаком познавательного интереса, но и позволяет судить о содержании интересов военнослужащих.

Вторая группа признаков связана с изменением поведения обучаемых в результате возникшего у них познавательного интереса вне занятий. Например, после занятия военнослужащие не расходятся сразу, а окружают преподавателя, задавая вопросы или высказывая собственные суждения по интересующей проблеме (приему, действию). Нередко беседы и споры возникают между самими военнослужащими. Обучаемые охотно выполняют задания для самостоятельной работы, читают соответствующую литературу по физической подготовке и спорту.

В третью группу выделяются критерии, свидетельствующие о том, как меняется под влиянием возникшего интереса весь образ жизни того или иного военнослужащего. Преподаватель может узнать все это из бесед с другими военнослужащими, самим военнослужащим и из собственных наблюдений. Вышеперечисленное может быть показательным, если преподаватель выяснит, что или кто побуждает его воспитанников заниматься физической подготовкой и спортом (кроме тех занятий, которые включены в сетку расписания) –

командир (начальник), товарищи или собственное непосредственное желание [5].

Таким образом, необходимо отметить, что по критериям, характеризующим только одну группу признаков, судить о ступенях развития интереса нельзя. Решение этого вопроса возможно только при рассмотрении предложенных признаков проявления интереса в их совокупности и взаимосвязи.

Практическое использование этих положений в учебно-педагогической деятельности позволит сделать процесс воспитания интереса к занятиям по физической подготовке и спорту более управляемым и целенаправленным, что приведет, в конечном итоге, к приобщению большего количества военнослужащих к регулярным занятиям физической подготовкой и спортом и повышению их уровня физической подготовленности.

Список литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2016. – 156 с.

2. Зюкин, А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и солдат / А.В. Зюкин. – СПб., 1999. – 271 с.

3. Игнашин, Е.А. Педагогическая технология применения средств и методов тренировки для повышения уровня физической подготовленности морской пехоты / Е.А. Игнашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №12 (34). – С. 75.

4. Кузнецов, И.А. Особенности самостоятельной физической тренировки военнослужащих / И.А. Кузнецов // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2015. – № 11. – С. 131.

5. Ложкина, Н.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н.П. Ложкина, О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – №12. – С. 101.

6. Итоги пленарного заседание по теме: «Мы вместе. Спорт. Новая реальность» - 30 сентября 2022 - Sport24. Форум «Россия — спортивная держава».2022.

7. https://sport24.ru/news/other/2022-09-30-na-forume-rossiya-sportivnaya-derzhava-proshlo-plenarnoye-zasedaniye-po-teme-my-vmeste-sport-novaya-realnost?ysclid=lay0i1es6w67159982.

© Нагорный Е.А., 2022

Пахомов Кирилл Николаевич,
доцент кафедры военно-прикладного плавания
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат педагогических наук;
Попов Сергей Владимирович,
профессор кафедры военно-прикладного плавания
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат педагогических наук

ПРИМЕНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ ВИДЕОРОЛИКОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация: *в данной статье рассматриваются вопросы применения электронных образовательных ресурсов, в частности обучающих видеороликов при проведении практических занятий по физической подготовке в высших военных образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации.*

Ключевые слова: *электронная информационно-образовательная среда, практические занятия, физическая подготовка, обучающие видеоролики.*

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него информационных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности и образуют глобальное информационное пространство. Неотъемлемой и важной частью этих процессов является информатизация образования.

В настоящее время в России идет становление новой системы образования, которая ориентирована на вхождение в мировое информационно-образовательное пространство. Этот процесс сопровождается определенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Информационные технологии призваны стать не дополнительным средством в обучении, а неотъемлемой частью целостного образовательного процесса, значительно повышающих его эффективность [5].

Применение электронных образовательных ресурсов, использование их в учебном процессе, разработка и внедрение в образовательный процесс новых образовательных и информационных технологий с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) является приоритетным направлением в повышении качества и оптимизации процесса подготовки специ-

алистов по служебно-прикладной физической подготовке, физической культуре и спорту.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность организационных, технических, технологических и методических условий разработки, поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления и распространения информационных ресурсов в электронно-цифровой форме при реализации образовательной организацией и освоении обучающимися основных и дополнительных профессиональных образовательных программ [1].

Основные элементы ЭИОС, применяемые на основных (дополнительных) видах занятий:

1. Электронные образовательные ресурсы. К электронным образовательным ресурсам относятся электронные учебники, в том числе базовые электронные учебники, электронные учебные пособия, электронные учебно-методические комплексы, электронные обучающие курсы, электронные тесты, 3Д-модели, аудио и видеозаписи, справочная и научная литература в электронном виде, иные образовательные ресурсы, использующие информационные технологии.

2. ПЭВМ, в том числе мобильные ПЭВМ обучающихся и съемные носители информации. К элемента ИОС вуза относится ПЭВМ, размещенные в специализированных учебных аудиториях, компьютерных кабинетах, электронных читальных залах, преподавательских, а также индивидуальные мобильные ПЭВМ обучающихся и съемные носители информации, предназначенные для обеспечения обучающихся.

3. Средства видео-конференц-связи. В качестве элементов ИОС задействуются технические средства видео-конференц-связи (ЗВКС). По видео-конференц связи планируются и проводятся занятия руководителями и должностными лицами органов военного управления, а также совместные межвузовские занятия.

4. Интерактивные доски, мультимедийные проекторы, жидкокристаллические (плазменные) и сенсорные панели. На занятиях могут задействоваться все средства отображения информации, размещенные в учебных аудиториях.

Применение ЭИОС может осуществляться на всех видах учебных занятий, предусмотренных основными и дополнительными профессиональными образовательными программами и профессионально-должностной подготовкой постоянного состава вуза.

Профессорско-преподавательским составом кафедры военно-прикладного плавания Военного института физической культуры было выдвинуто предположение, что применение обучающих видеороликов в ходе проведения практических занятий по физической подготовке (раздел: военно-прикладное плавание) повысит интерес к освоению учебной дисциплины у курсантов, позволит более детально изучить технику плавания, что в свою очередь окажет положительное влияние на плавательную подготовленность курсантов, а также улучшит качество освоения учебного материала и оптимизирует его.

На основании данного предположения в институте было принято решение о проведении в период с октября 2022 года по май 2023 года педагогического эксперимента, направленного на апробацию применения обучающих видеороликов на практических занятиях по военно-прикладному плаванию и их влияние на качество образовательного процесса. Цель педагогического эксперимента - определить эффективность и целесообразность применения обучающих видеороликов на практических занятиях, а также возможность их использования в учебном процессе. В педагогическом эксперименте приняли участие 2 равнозначные по плавательной подготовленности учебные группы 1-х курсов по 24 курсанта в каждой.

В институте в соответствии с основной профессиональной образовательной программой на учебную дисциплину «Физическая подготовка» раздел: военно-прикладное плавание, на первом курсе обучения с курсантами высшего образования, по темам: «Основы техники военно-прикладных способов плавания», «Основы техники ныряния в длину и оказание помощи утопающему», «Способы военно-прикладного плавания» предусмотрено 38 часов практических занятий.

В соответствии с тематическим планом и учебными вопросами, рассматриваемыми на практических занятиях, на кафедре военно-прикладного плавания института разработаны и смонтированы обучающие видеоролики, позволяющие более детально изучить технику плавания различными способами, по темам: «Обучение технике плавания способом кроль на груди»; «Старт и повороты при плавании способом кроль на груди»; «Обучение элементам техники плавания способом брасс»; «Обучение старту при плавании способом брасс»; «Обучение повороту при плавании способом брасс»; «Способы и техника ныряния в длину»; «Техника и последовательность обучения плаванию способом брасс на спине»; «Техника и последовательность

обучения плаванию способом на боку». Для достижения поставленной цели в съемках участвовали курсанты имеющие спортивное звание Мастер спорта России по плаванию.

В экспериментальной учебной группе в период проведения основной части учебного занятия в «зале сухого плавания» при освоении учебного вопроса, направленного на обучение способу плавания, выполнялась демонстрация учебного видеоролика (рис. 1). Данные учебные видеоролики, в зависимости от темы учебного занятия, содержат элементы техники плавания и набор упражнений, которые последовательно выполняются на суше и в воде, при этом руководитель учебного занятия имеет возможность поставить видео в замедленный режим, на паузу и акцентировать внимание обучающихся на определенный элемент техники плавания.



Рис. 1. Обучающие видеоролики

В контрольной учебной группе практические занятия проводилось без демонстрации видеоролика, с обычным показом в воде. Минус данного показа, заключается в том, что мы не можем его совершить в медленном темпе, с паузой и увидеть скрытые движения в разных проекциях и под водой.

В результате промежуточного анализа результатов педагогического эксперимента прослеживается эффективность предлагаемых видеороликов и возможность их применения в учебном процессе. В экспериментальной учебной группе обучающиеся значительно меньше допускаю ошибки в элементах техники плавания, что позволяет более быстро и качественно изучить определенный способ плавания. В ходе устного опроса курсанты экспериментальной группы показали более широкие знания о характеристике плавательных движений.

Принцип наглядности в обучении играет важную роль и позволяет модернизировать учебный процесс средствами ЭИОС (видеороликов) для обучения курсантов института.

По результатам педагогического эксперимента в мае 2023 года на кафедре военно-прокладного плавания Военного института физической культуры предполагается разработка и внедрение в учебный процесс видеороликов на практические занятия по всей тематике основной профессиональной образовательной программы для обучения курсантов института. Применение видеороликов на практических занятиях возможно и по другим разделам учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Список литературы:

1. Методические рекомендации по использованию электронной информационно-образовательной среды в образовательной деятельности военных образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации. - М.: ОВА ВС РФ, 2019. с. 46.

2. Положение об электронной информационно-образовательной среде военного института физической культуры. –СПб.: 2020, с. 13.

3. Электронные образовательные и информационные ресурсы. Учебное пособие. - М.: ОВА ВС РФ, 2016 г., инв. № 3993.

4. Методические рекомендации по применению интерактивных электронных учебников и обучающих курсов на основных видах занятий. ГУК МО РФ.:М, 2016, с. 38.

5. Информационные технологии в образовании: учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 227 с.

© Пахомов К.Н.,
© Попов С.В. 2022

Першин Александр Юрьевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина;
Апальков Александр Владимирович,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУРСАНТАМИ (СЛУШАТЕЛЯМИ) БЕЛГОРОДСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА ФИТНЕС-ТРЕНДОВ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация: *в статье показано, что курсанты (слушатели) Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина в процессе самостоятельной подготовки к занятиям по физической подготовке используют популярные фитнес-тренды. Последовательное и качественное выполнение упражнений, здоровое питание и предоставление достаточного времени для отдыха между тяжелыми тренировками являются ключевыми компонентами, определяющими результат занятий, в отличие от какого-либо оборудования или популярных программ тренировок. В результате чего мы понимаем, что фитнес-тренды действительно эффективны при физической подготовке и развитии способностей курсантов (слушателей).*

Ключевые слова: *фитнес-тренды; фитнес-центры; трекеры; курсанты; физическая подготовка; выполнение упражнений.*

Руководящие принципы общественного здравоохранения призвали к инновационным и гибким стратегиям вмешательства в физическую активность для укрепления здоровья в условиях пандемии коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Необходимо обращать внимание на развитие физической культуры и спорта, так как это является важнейшей составляющей социальной политики государства, благодаря которой происходит воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Коммерческие фитнес-центры по всему миру испытывают всплеск популярности. Даже само государство пропагандирует здоровый образ жизни и необходимость физической активности, которую нужно внедрять в жизнь каждого гражданина. Однако некоторые

проблемы, возникающие в государстве или по всему миру, нет возможности предугадать. Именно поэтому к ним необходимо адаптироваться. Когда ограничения, связанные с пандемией, ограничивали доступ к коммерческим объектам, обучающиеся адаптировались, создав гаражные тренажерные залы и тренируясь дома. Это стало альтернативой занятиям в спортивных залах и фитнес-центрах, которые ограничили посещение за счет опасности для здоровья. В то время как упражнения дома также предполагают множество преимуществ для здоровья, пребывание в спортзале, будь то занятия стретчингом в студии или поднятие штанги в тренажерном зале, приносят человеку совершенно другой опыт. В домашней обстановке занимающийся находится в более спокойной и приятной для него обстановке, где он может позволить себе меньше напрягать свой мышечный аппарат и тратить недостаточное количество энергии, тем самым уменьшая эффективность тренировки. Занятия же в спортивных залах или на спортивных площадках дают больший объем мотивации, активности и предполагают внимание окружающих людей, что не позволяет недорабатывать установленный план. Даже на уровне психологии для человека наиболее эффективно заниматься именно вне дома, где большее количество факторов влияют на эффективность разработанной и поставленной тренировки.

Так, мы обращаем внимание на ярко выраженную закономерность, где обучающиеся, которые были приверженцами упражнений вне дома, стали активно пользоваться возможностью посещать фитнес-центры и спортивные залы, в то время как те, кто принял условия пандемии, продолжают придерживаться программ тренировок в домашних условиях, присоединяясь к различным спортивным сообществам, чтобы иметь больше разнообразия и лично тренироваться у инструкторов, а не в режиме онлайн. Однако видно, что пандемия не сильно повлияла на интерес населения к спорту и физическим упражнениям. Люди подстраиваются под возникающую обстановку и продолжают развиваться как морально, так и физически, продолжая включать в свой повседневный ритм физические упражнения.

Достаточно активный рост онлайн-программ занятий на дому в сочетании с возвращением к спортзалам показывает заинтересованность в физическом развитии и означает, что инвесторы, которые финансируют в спортивную сферу жизни общества, продолжат вносить прибыльные инвестиционные возможности в фитнес-индустрию. Ежемесячный членский взнос в health-club - это модель подписки, ко-

торая может применяться к приложениям и онлайн-потоковым сервисам. Люди вносят денежные средства в так называемую кассу объединения либо регулярно, либо эпизодически. В результате, по определенным подсчетам, в 2022 году будет больше капитала, инвестируемого непосредственно в фитнес, что говорит о значительном развитии данной индустрии [1].

Предполагается, что фитнес-центры станут новой формой общественных центров и реальным центром социальных связей. Ежедневный поход в спортзал или студию сейчас несет большее значение, чем простая возможностью поправить здоровье или снять стресс. Это средство для смены обстановки, выхода из института и дома для реального личного взаимодействия с окружающими в неформальной обстановке.

Так, непосредственно, упражнение - это процесс приложения физического напряжения к телу, но период после тренировки направлен на изменение мышц и их адаптацию. Именно поэтому многие отраслевые эксперты считают, что занятия физической подготовкой будут становиться всё более популярными и востребованными [2]. Фактически, многие фитнес-центры создают «Зоны восстановления», где участники могут получить доступ к специальному оборудованию, такому как подвижные палки, которые обеспечивают рычаги для растяжки, ударные пистолеты для уменьшения мышечной напряженности, кровати с водным массажем высокого давления, поролоновые ролики и даже ворсовые капсулы с целью содействия восстановлению после тренировки. Эти услуги могут быть инклюзивными или предлагаться в качестве услуги с добавленной стоимостью для увеличения дохода от членства в фитнес-сообществе.

Фитнес-трекеры и носимые технологии будут продолжать расти в популярности и, вероятно, станут играть еще большую роль в мониторинге общего состояния здоровья с помощью нетренировочных мероприятий, таких как гигиена сна, насыщение крови кислородом и общая стрессовая нагрузка. Тренер из Мэриленда Рэйчел Поселл считает, что многие энтузиасты фитнеса будут использовать свои трекеры и носимые технологии больше за пределами спортзала, чем в нем [3].

Дыхание может помочь повысить эффективность парасимпатической нервной системы, которая необходима для восстановления после тренировки, а односторонние упражнения, в свою очередь, помочь улучшить баланс, координацию и эффективность движений, ко-

торые являются ключевыми для эффективных корректирующих программ упражнений. Так, например, Рафал Токич, личный тренер из Северной Вирджинии, считает, что эти методы будут продолжать расти в популярности, потому что все больше личных тренеров научатся использовать их с целью помочь клиентам достичь высоких результатов [4].

В ответ на руководящие принципы социального дистанцирования и для снижения риска распространения каких-либо заболеваний среди членов клуба, фитнес-центры решили исключить часть оборудования, чтобы создать больше пространства для передвижения. Личный тренер из Великобритании Ян Даниэлл считает, что члены центра будут использовать это дополнительное пространство для силовых тренировок с собственным весом или других видов деятельности, связанных с физическими упражнениями, которые требуют большей свободы для неограниченного передвижения [5].

Затяжное влияние пандемии в сочетании с любыми последующими мутациями вируса COVID-19 означает, что групповые занятия фитнесом останутся популярными форматами для живых тренировок. Это связано с тем, что эти форматы позволяют участникам поддерживать соответствующее пространство друг с другом в студии. То есть мы можем говорить и о контакте между людьми, и о социальной дистанции, одновременно, что наиболее актуально в современных условиях.

Все обучающиеся желают одного и того же - результата. Вот почему высокоинтенсивные упражнения, в частности высокоинтенсивные интервальные и мышечные тренировки, остаются популярными, потому что они являются наиболее эффективными по времени, способом сжигания калорий и стимулирования роста мышц. В 2022 году и ближайшем будущем высокоинтенсивные тренировки будут использовать такие технологии, как мониторы сердечного ритма и измерители мощности, чтобы контролировать конкретную производительность работы, поэтому тренировки могут быть адаптированы к точным потребностям каждого обучающегося.

В период пандемии, обучения в ведомственном учебном заведении или многими другими факторами современной жизни многие обучающиеся испытывают чрезмерный стресс. В свою очередь, снижение уровня стресса с помощью медитации, тренировок или другой активности ума и тела станет приоритетом для любителей фитнеса в наступающем году.

Таким образом, физическая активность всегда была и будет актуальна еще на протяжении долгого времени, так как помогает людям бороться со стрессом, развивать себя физически, а также общаться с другими людьми, тем самым социализируясь. Использование современных трендов помогает вносить разнообразие в тренировки и повышать эффективность выполняемых упражнений.

Список источников:

1. Констебль Д., Мэтьюз К., Дашти С. Малоподвижный образ жизни и хронические заболевания: механизмы и направления на будущее // Спорт и здоровье. 2020. № 17. С. 52-61.
2. Бриквуд К. Дж., Уотсон Д., О'Брайен Дж., Уильямс А. Потребительские носимые трекеры активности // JMIR Mhealth Uhealth. 2019. № 7. С. 118-119.
3. Липпельвельд В. Эффективность вмешательств, использующих приложения для улучшения питания, физической активности и сидячего образа жизни: систематический обзор // Спорт и здоровье. 2016. № 13. С. 127-130.
4. Поуп З., Барр-Андерсон Д., Льюис Б., Перейра М., Гао З. Использование носимых технологий и социальных сетей для улучшения физической активности и диетического поведения среди студентов колледжей: 12-недельное рандомизированное пилотное исследование // Int J Environment Res Public Health. 2019. № 16. С. 35-39.
5. Гао З., Ли Дж. Новые технологии в продвижении физической активности и здоровья: проблемы и возможности // J Clin Med. 2019. № 8. С. 18-30.

© Першин А.Ю., 2022
© Апальков А.В., 2022

Першин Александр Юрьевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина;
Апальков Александр Владимирович,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина

ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ПОСТУПАЮЩИХ В ОРГАНИЗМ, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД НИМИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация: *в данной статье раскрывается значение правильного сбалансированного питания в жизни курсанта ВУЗов МВД. Мы рассматриваем конкретное влияние продуктов на организм и физическую активность будущих сотрудников, а также роль определенных правил употребления пищи, наиболее подготавливающих обучающихся к профессиональной деятельности. Так, мы осознаем необходимость употребления сырой пищи и достаточного количества чистой воды, что способствует нормальному функционированию организма и качественному обмену веществ.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; питание; обмен веществ; курсант; здоровье.*

Существует некое правило: человек живет, а значит нуждается в питании. Голод – потребность организма в пище, в подпитке энергией, которая способствует нормальному функционированию. Однако необходимо понимать, чем мы питаемся и как этот отражается на нашем состоянии и готовности к физическим нагрузкам.

Обратим внимание, что курсанты ВУЗов МВД России отличаются от обычных студентов по многим критериям: количество и качество нагрузок, уровень психологического давления и напряжения, предоставляемое свободное время. Так, будущие полицейские в наибольшей степени подвержены усталости, апатии и различным расстройствам нервной системы, что ведет к перенапряжению мышц и неспособности качественно заниматься физической подготовкой. Это всё сводится к тому, что необходимо установить баланс, выработать такую систему, которая будет обеспечивать курсантам снятие стресса и наполнение крови питательными элементами.

Для нормального функционирования организма необходим стабильный обмен веществ или метаболизм, на который достаточно негативно влияет сидячий образ жизни. Происходит развитие таких болезней, как диабет, ожирение, импотенция и т.д. Позвоночник начинает искривляться, перерастая в кифоз или сколиоз. Так, офицеры часто занимаются именно сидячей работой, не говоря уже о курсантах ВУЗов системы МВД, которые большую часть времени проводят за изучением и исследованием материала как внутри образовательных учреждений, так и в домашней обстановке [1].

Однако, чтобы организовать стабильную активность обучающихся и готовность выполнять поставленные задачи, в том числе в процессе занятий физической подготовкой, попробуем акцентировать внимание именно на вопросе питания и правильного приема пищи, поступающей в наш организм. Так, питание представляет собой комбинированный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, направленных на покрытие его энергетических трат, построение и возобновление клеток и тканей тела и регуляции функций организма [2].

К данному процессу следует относиться довольно внимательно, учитывая переносимость определенных компонентов в данном возрасте и воздействие на здоровье и общее состояние. Давайте разберем правила употребления пищи, которые необходимо выполнять курсантам для оптимального физического и морального состояния, а также продуктивной физической активности.

Так, например, вредным считается употребление в пищу большое количество вареного. Еще с детства родители приучали нас к таким продуктам, как вареная картошка и макароны, за счет чего организм выработал привычку и привязанность к данной пище. Нашему организму, на самом деле, важна работа как толстой кишки, так и тонкой, а перевариванием такого типа продуктов занимается только одна из них. Именно поэтому из-за большого количества вареной пищи в организме начинают происходить сбои, сопровождающиеся болями, дискомфортом, слабостью и общей вялостью. Человеку необходимо употреблять больше сырой продукции: овощей и фруктов, полезные свойства которых позитивно сказываются на организме. Если употребление сырых овощей и фруктов в чистом виде не доставляет никакого удовольствия, то можно добавлять к ним другие полезные продукты, комбинируя всё во вкусные и очень полезные блюда. Так, например, смузи на растительном молоке (овсяное, миндальное, из

тыквенных семечек). Такое молоко можно купить в магазине, однако наиболее экономно и благоприятно для организма – приготовить самостоятельно. Для этого необходимо купить овсянку (геркулес), миндаль или тыквенные семечки, соответственно, замочить их в воде на ночь и утром слить настоявшуюся жидкость. Замоченную смесь залить чистой водой и взбить в блендере. Затем будет достаточно процедить молоко через ситечко и употребить в течение 2-х дней. Обычное же коровье молоко не переваривается в организме во взрослом возрасте. «Исследования показывают, что почти у 20% детей и 25% взрослых наблюдается дефицит лактозы – фермента, перевариващего лактозу, содержащуюся в молоке [3].»

Физическая активность же человека, включая уровень энергичности и желания двигаться, зависит непосредственно от нашего самочувствия. Даже наличие лишнего веса не мешает быть исполнительным курсанту, который готов к активным действиям во время занятий физической подготовкой. Здесь значение имеет именно уровень токсинов, располагающихся и осаживающихся на внутренних органах, в том числе на печени. Кроме того, важная роль отдается именно полезным веществам, попадающим в организм вместе с пищей, что говорит об отрицательных последствиях при их отсутствии. Если необходимых витаминов достаточно, то и курсант сможет выполнять все поставленные перед ним задачи без повышенного уровня усталости и злости.

Именно поэтому будущие полицейские должны следить за уровнем употребления вареной и сырой пищи, не «засоряя» токсинами свой организм. Согласно исследованиям, рацион питания курсантов недостаточно оснащен белковой нежирной пищей [1]. В категорию таких продуктов входит зернёный творог с низким содержанием жиров, куриная грудка, натуральный греческий йогурт и другое. Очевидно, что такими продуктами не часто будут кормить в образовательных учреждениях, а сами курсанты, подверженные стрессу из-за больших нагрузок и недостатка времени, не осознают потребность организма в подобной пище. Так, рацион в основном представляет картофель и макаронные изделия, что в ближайшем будущем скажется на уровне физической подготовки курсантов.

Относительно ядовитых веществ, их необходимо выводить. Есть различные препараты и массажи, однако наиболее доступным методом является употребление простой воды в достаточном количестве. Что важно заметить, для человеческого организма водой является са-

ма вода. Все остальные напитки, вроде чая, кофе, сока или газировки, передают такой же сигнал, как и еда, которую необходимо жевать. Так, при употреблении такого типа жидкости, питьевой баланс не поддерживается.

Однако стоит отметить, что воду тоже нужно пить правильно. Во-первых, употребляемая вода не должна быть низкой температуры, то есть холодной. Организм воспринимает лучшим образом именно теплую воду, немного разогретую выше комнатной температуры. Так, она ускоренными темпами передвигается в организме и помогает организовать работу всем действующим процессам. Во-вторых, употреблять воду следует постепенно, небольшими глотками, а иначе на почки идет большая нагрузка, замедляя процессы развития всего организма, включая работу сердца.

Если же обратить внимание на процентную распределенность в отношении макро нутриентов, то белки должны составлять 35% от общего количества калорий, жиры – 20%, а углеводы – оставшиеся 45% [1]. Белок нужен непосредственно для наращивания и поддержания мышечной массы. Для среднестатистического взрослого человека необходимо рассчитывать количество белка как 1 грамм продукта на 1 кг веса. Жиры представляются в виде авокадо, жирной рыбы и грецких орехов [4]. Данный вид макро нутриентов стимулирует мозговую деятельность, служит строительным материалом для клеток и тканей и помогает усваиваться таким витаминам, как A, D, E и K. Третьей составляющей макро нутриентов являются углеводы, которые придают энергию всему организму. Есть предположение, что при употреблении их в большом количестве, будет увеличиваться лишний вес за счёт увеличения жира в организме, однако без углеводов нормальное функционирование организма невозможно. Они увеличивают работоспособность, питают клетки, поддерживают мыслительные процессы и помогают расщеплению употребляемого жира (рыба, орехи).

Таким образом, развитие привычки правильно питаться должно приучаться курсантов системы МВД еще с 1 курса обучения, чем в наиболее эффективной мере следует заниматься в процессе физической подготовки. Питание непосредственно влияет на физическое состояние человека, что сказывается на его успехах в области спорта и физических нагрузок в общем. Так, из-за отсутствия культуры правильного питания, может страдать уровень подготовленности всего переменного состава института и качество выполняемых служебных

задач. Именно поэтому вопрос правильного и сбалансированного питания достаточно важен для физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД России.

Список литературы:

1. Питание. - URL: https://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95 (дата обращения: 05.09.2022). - Текст: электронный.

2. Молоко. - URL: https://unclinic.ru/moloko-mozhno-li-ego-pit-vzroslym-ljudjam-8-mifov-o-moloke (дата обращения: 05.09.2022). - Текст: электронный.

3. Шевченко А.Р. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения / А.Р. Шевченко. – Текст: электронный // Эпоха науки. – 2022. - С. 1-4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-mvd-rossii-i-puti-ih-resheniya/viewer (дата обращения: 05.09.2022).

4. Жиры – полезные или вредные? - URL: http://23.rospotrebnadzor.ru/content/325/59541/ (дата обращения: 05.09.2022). - Текст: электронный.

© Апальков А.В., 2022
© Першин А.Ю., 2022

Понимасов Олег Евгеньевич,
профессор кафедры физической культуры и спорта
Северо-Западного института управления
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы,
доктор педагогических наук, доцент

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭФФЕКТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Аннотация: *целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности. В результате однофакторного дисперсионного анализа на основе полученной матрицы подтвердилась гипотеза о влиянии фактора использования непривычной рабочей конечности на результаты игры. Выявлено, что навык игры непривычной рукой определяет около 30 % результативности игры. Предложен подход к разработке тренировочных заданий для подготовительного периода подготовки к соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *волейболисты, функциональная асимметрия, нападающий удар.*

В большинстве игровых видах спорта эффективное выполнение соревновательных действий в разнообразных стойках с использованием второстепенных звеньев тела, зеркальное выполнение движений является информативной характеристикой уровня технической подготовленности и координационных качеств спортсмена. Выполнение инверсионных двигательных актов связано с проявлением функциональной асимметрии в деятельности различных отделов коры головного мозга, работе двигательного аппарата, активности сенсорных систем и формировании фазовой структуры движений [1].

Выполнение игровых действий в нестандартной стойке и противоположную сторону является эффективным тренировочным средством, которое компенсирует негативное влияние асимметричных движений и поз на результативность соревновательной деятельности, развивает мышцы-антагонисты, снижает монотонность тренировочных занятий [3, 5]. Наиболее эффективными подобные тренировочные средства являются в игровых видах спорта с преимущественной направленностью на вариативную реализацию технических действий

и сохранение точности движений в динамично изменяющейся игровой обстановке [2, 4].

Выполнение нападающего удара и подачи в волейболе характеризуется асимметричностью действий, когда праворукий игрок наносит удар по мячу левой рукой и наоборот. В тактическом плане ситуационное изменение рабочей руки может привести к ошибочному реагированию соперника и игровому успеху.

Целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности.

Предполагается, что проведение исследования позволит определить степень влияния обратной стойки на эффективность реализации двигательного навыка игры, а также индивидуальные различия морфофункциональной асимметрии волейболистов.

Для решения задач исследования в специально-подготовительном периоде подготовки к игровому турниру члены сборной команды университета по волейболу выполняли комплексы специализированных тренировочных заданий с изменением привычной руки, выполняющей удар. Комплексы специализированных заданий выполнялись в объёме 25 % от общего количества средств технической подготовки.

Результаты выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности сопоставлялись с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки.

Применялись методы описательной статистики, дисперсионного и корреляционного анализа. Использовался пакет комплексной обработки данных Statistica, MS Exel. Уровень статистической значимости гипотез был принят равным $p < 0,05$.

В результате сопоставления выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки установлена справедливость гипотезы различий между медианами выборок (критерий знаков). Медиана количества ударов нападения с изменением рабочей конечности и успешным завершением атаки составила 5,4 удара за игру, при игре привычной рукой– 6,8 удара.

Установлена статистически значимая монотоническая зависимость между результатами игры привычной рукой и с изменением (инверсией) рабочей конечности. Коэффициент корреляции Спирмена составил 0,62.

Результаты игры в первой игровой зоне соответствуют ситуации, при которой результативность игры выше среднего игрового показателя на 16,5 %; во второй и шестой игровых зонах результаты выше этого показателя при игре инверсивной рукой на 23,7 %; в третьей и четвёртой игровых зонах выше норматива при игре привычной рукой на 12,6 %, в четвертой игровой зоне – ниже норматива на 13,6 %.

Таблица 1 – Распределение результатов нападающего удара (подачи) при инверсии (смене) рабочей конечности в зонах расстановки игроков

Зона расстановки	Показатель эффективности, %	
	привычной рукой	инверсионной рукой
1-я игровая зона	78,4	45,6
2-я игровая зона	64,4	23,7
3-я игровая зона	32,6	31,7
4-я игровая зона	52,6	63,6
5-я игровая зона	45,3	23,5
6-я игровая зона	34,5	23,7

20,6 % результатов при игре инверсионной рукой соответствуют среднему игровому показателю, при игре привычной рукой этот показатель равен 45,7 %. Данные соотношения могут служить критерием степени формирования двигательного навыка при игре инверсионной рукой и служить для оценки эффективности тренировочных воздействий.

К исходным данным была применена процедура однофакторного дисперсионного анализа. В результате на основе полученной матрицы подтвердилась гипотеза о влиянии фактора использования инверсивной рабочей конечности на результаты игры. Величина эффекта влияния умения играть инверсивной рукой на изменение результатов игры составила 29,4 %. Это подтверждает гипотезу о том, что чем лучше волейболист играет в обычной стойке, тем выше результаты инверсионной игры. Можно предположить и симметричную реакцию – чем больше опыт игры инверсионной рукой, тем выше игровой результат в целом.

Установлено, что индивидуальные различия игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности в виде количества реализуемых нападающих ударов, статистически значимо.

У каждого из шести игроков выявляются индивидуальные различия при игре инверсионной и привычной рукой. Подобные различия наблюдаются и при игре на отдельных номерах. Очевидно, что чем больше варьирование латеральности конечностей, тем больше возможность улучшить игру привычной рукой.

Доступный анализ результативности игры позволяет определить номера, на которых возможно улучшение игры привычной рукой, а также разрабатывать индивидуальные тренировочные задания для каждого игрока в период непосредственной подготовки к соревнованиям на определённой игровой площадке.

Установлены групповые различия в результатах нападающего удара при инверсии рабочей конечности. Выявлено, что навык игры инверсивной рукой определяет около 30 % результативности игры. Предложен подход к разработке тренировочных заданий для подготовительного периода подготовки к соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Булкин, В.А. Особенности двигательной деятельности юных барьеристок / В.А. Булкин, Е.В. Сабурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 39-42.3.

2. Мальцев Д.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья / Д.В. Мальцев, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 228-231.

3. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

4. Потапова Е.В. Структура обеспечения двигательной деятельности юных барьеристок в процессе спортивной тренировки / Е.В. Потапова // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: межвуз. Сб. науч. трудов. Научно-исследовательский институт физической культуры. – СПб., 1996. – С. 171-176.

5. Серебренникова Н.А. Инновационный метод обучения и совершенствования нападающему удару при его вариативности, для улучшения технической подготовленности волейболистов к участию во всемирных международных спортивных мероприятиях / Н.А. Серебренникова // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. Международная научно-практическая конференция. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. – 2013. – С. 382-383.

© Понимасов О.Е., 2022

Пугачев Игорь Юрьевич,
доцент кафедры игровых и циклических видов спорта
Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина,
кандидат педагогических наук, доцент;
Марченко Елена Михайловна,
заместитель начальника кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

ТЕХНОЛОГИЯ РЕЗОНАНСНОГО ПЕРЕНОСА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВ СПОРТА В ТРЕНИРОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЙЦОВ ММА СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Аннотация: *эмпирически верифицировано благоприятное сопряженное воздействие на бойцов-профессионалов ММА силовых структур гетерогенных средств спорта в восстановительный период макроцикла на теоретической базе резонансного переноса подготовленности. Таковыми являлись элементы двух этапнго комплексного упражнения с футбольным мячом, предполагающее первоначальный алгоритм среднедоступного ведения и обработки мяча на технику; далее – в условиях вариативной подачи команд с реализацией комбинаторики действий по установочной когнитивной программе, что усилило перекрестную сенсибилизацию бойцов силовых структур к победе в рейтинговых поединках.*

Ключевые слова: *силовые структуры, профессиональные бойцы ММА, сопряженные средства спорта, резонансный перенос тренированности, этапы тренировки, мини-футбол.*

На этапах «совершенствования спортивного мастерства» и «высшего спортивного мастерства» в системе подготовки профессиональных бойцов смешанных единоборств (ММА) силовых структур в ходе мероприятий к рейтинговому поединку и непосредственно в ходе боя генеральным переломным моментом является «перевес» психо-эмоциогенной устойчивости атлета на фоне кумуляции кардиоваскулярно-двигательного утомления, а также уравновешенная толерантность к стресс-фактору [Разновская и др., 2021]. Это вызвано тем, что сегодня спортсмены полноценно подготовлены во всех позициях реализации их моторных кондиций в купе с тактико-техническими возможностями персонального амплуа «своих приемов». На обыденном типовом занятии спортсмен может демонстрировать титанический по интенсивности, объему, супер-техническому

арсеналу комплекс потенциала проявлений, тождественных достижениям мастера спорта. Однако, ударный выброс концентрированного адреналина в кровь «кора надпочечников → гипофиз», указывающий о перевозбуждении парасимпатического отдела нервной и эндокринной систем регуляции углеводного обмена, отражает имевшее место воздействие стресс-фактора, который «парализует» технико-тактическую составляющую константу бойца и демонстрирует «нисходящую зеркальную спираль» в противовес рекордам на обычной тренировке. Порою боец, форсировавший пороги мастера спорта на тренировке, – на ответственном турнире проигрывает спортсмену классом ниже по тем или иным механизмам: «ватные ноги», «тормозные гипобулические процессы», «тремор», «гусиная кожа» и др. Возможно, причиной стресса являлось масштабность людей в «Универсальном комплексе», множество симпатичных девушек, друзей, подруг, видео-камеры, преддверие стеснительности при публичном проигрыше и мн. др. «неуловимых скрытых факторов» внутренней психической индивидуальности человека, вызывающих непроизвольные пляски, жестикуляцию, смех, улыбку, выкрики и т.п. Опытный спортсмен ММА в ходе боя давно отработал «обманный» арсенал действий, заманивающий визави в нужную биокинематическую позицию его тела и динамики в пространстве, для выполнения «победного» контента взрывной моторики. Побеждает лишь тот, кто, на 0,01 ед. психического сосредоточения сумел мобилизовать психофизиологические эшелоны 2-го порядка для реализации спурта завершающей стадии.

Для аутентичности формулирования проблемы исследования остановимся на контент-анализе двух взаимосвязанных аспектов. Во-первых, любой одно цикловой условно стандартный из 4-х этапов многолетнего совершенствования атлета предполагает наличие как минимум трех параллельных подэтапов: подготовительного; соревновательного; переходного или восстановительного [Пугачев, 2021]. Во-вторых, спорт, в узком смысле своей транскрипции влияет на занимающихся посредством авто-функций. К числу их типов причисляются не только «тренирующая», «развивающая». Действенную силу также имеют функции «эмоциогенного урегулирования», «реабилитационная», «активного отдыха» [Соловьев, Пугачев, 2007; Пугачев, 2019], которые существенно вносят своего рода прогресс-контент, ускоряя ресинтез «плохого» состояния бойца ММА в «хорошее»; «слабого» – в «сильное»; «неудовлетворительного» – в «по-

средственное» или «удовлетворительное»; «неудовлетворенного» – в «удовлетворенное» (цепочку можно непрерывно продолжать по аналогии расхождения игрой дескрипторов физическое «качество» и «свойство», например, координированный – «вялый»; медленный – быстрый; твердый – мягкий; легкий – тяжелый и т. п.). Сегодня, к сожалению, удельный вклад программ и методик менеджмента ассимилирован именно на «тренирующую» функцию в аспектах наращивания нагрузок и не достаточно касается релевантной «обратной спирали» интенсивности и объема форм психофизической реабилитации [Пивачев и др., 2010; Пугачев, Дутов, Османов, 2012]. Разумное варьирование тренерским штабом принципов, методов обучения и воспитания, а также гибкость форм физической подготовки с учетом сформировавшейся обстановки на данный момент для демонстрации предельно мыслимого результата, мы трактовали как концепция «оперативной избирательности» реализации эмерджентных задач участников процесса. В данной сингулярности мы находим образный аналог явления зрительно-воспринимающихся визуальных диаграмм-частот и диапазонов эквалайзера (EQ). В этой связи, целью работы являлось обоснование резонансного механизма повышения конкурентоспособности бойцов ММА путем взаимодействия гетерогенных систем применения средств спорта. Субстанционно мы исходили из того, что в реальной жизни объекты при определенных обстоятельствах либо сами, либо под воздействием других объектов могут выполнять какие-то действия. Объекты могут испытывать воздействие со стороны других гомогенных и гетерогенных объектов. Для структуризации объекта совершенно не важно, сам объект выполняет действия или он испытывает воздействие со стороны другого объекта (в биометрии это можно определить расчетом коэффициента частной корреляции – *ЧКК*). Действие, применяемое к какому-либо объекту, эквивалентно отождествляется с моторным актом, выполняемым объектом. В окружающем мире все объекты связаны друг с другом, они находятся в тесном взаимодействии. В эксперименте участвовало 7 бойцов ММА Внутренних войск Росгвардии (434 ОБ, в/ч 6891, Котовск Тамбовской обл.; клубы «Котовск», «Спарта»), возраст которых составлял 24,61 ± 0,84 лет. Количество побед, поражений и ничьих соответствовало: боец «М 1» – «5–0–0»; «Н 1» – «5–1–0»; «З» – «6–0–1»; «Э» – «9–0–0»; «М 2» – «10–2–1»; «И» – «7–1–0»; «Н 2» – «8–1–1». В восстановительном периоде применялось воздействие разработанного комплексного упражнения с футбольным мячом на вторую сигналь-

ную систему бойцов. Первый этап упражнения предполагал реализацию алгоритма владения среднестатистическим человеком элементами футбольного мяча: исходное положение – стоя без мяча на пересечении боковой и средней линии; по свистку (команде) добежать до 6-метровой отметки, где установлен мяч; начать ведение мяча ногами любым способом в сторону других ворот; обвести 5 стоек, стоящих на расстоянии 1,5 м одна от другой (первая стойка находится в 10 м от ближайших ворот); продолжить ведение и произвести удар мячом по воротам после пересечения средней линии поля; если пропущено или не выполнено какое-либо действие и мяч после удара не попал в ворота – упражнение считается не выполненным; длина дистанции – 25 м. Второй этап предполагал выполнение условных элементов обращения с мячом по внезапным командам на фоне утомления, что задействовало мыслительный аппарат атлетов. Аналоговый вариант комплексного упражнения эффективно проявил себя в исследованиях на офицерах ВМФ РФ стратегической атомной подводной лодки 4-го поколения проекта 955 «Борей-А» [Пугачев, 2015].

Выводы. Перекрестная адаптация бойцов к стабильному выполнению сопряженного упражнения нашла отражение в достоверном улучшении значений теста Равена, по сравнению с исходными значениями ($t = 2{,}285$; $p < 0{,}05$). Восстановительный период бойцов спонтанно трансформировался в соревновательный период подготовки трех циклового макроцикла, где, как правило, имеет место «варьирующая накладка» согласования промоутеров о предстоящем рейтинговом (титульном) бое и оперативных функциональных элементов менеджмента. Все участвующие в педагогическом эксперименте бойцы выиграли крайние рейтинговые бои, например, рисунок 1. Полагаем целесообразным использовать данное упражнение в практике подготовки профессионалов ММА силовых структур, как сопряженный компонент резонансного переноса подготовленности в теории спорта.

Список литературы:

1. Пивачев А. А., Павлий А. И., Габов М. В. [и др.]. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию. СПб.: Военно-морская академия, 2010. 228 с.

2. Пугачев И. Ю. Инновации физической подготовки экипажей атомных подводных лодок // Вестник Мордовского университета. 2015. Т. 25. N 3. С. 31— 41.

3. Пугачев И. Ю. Медико-биологическое обеспечение физическо й культуры, спорта и физической реабилитации средствами педагогического контроля // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: мат-лы Междунар. науч.-прак. конф. / под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. Москва: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2019. С. 703—708.

4. Пугачев И. Ю. Научно-методический подход определения направленности этапов подготовки спортсменов высокого класса на основе принципа «сжатия информации» // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: мат-лы Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. Казань: Поволжская государственная академия физ. культуры, спорта и туризма, 2021. С. 415— 419.

5. Пугачев И. Ю., Дутов С. Ю., Османов Э. М. Распространеннос ть табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. N 2. С. 791—796.

6. Разновская С. В., Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021 N 7(197). С. 317—322.

7. Соловьев В. В., Пугачев И. Ю. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. N 8(30). С. 90—92.

© Пугачев И.Ю., 2022
© Марченко Е.М., 2022

Пугачев Игорь Юрьевич,
доцент кафедры игровых и циклических видов спорта
Тамбовского государственного университета
имени Г.Р. Державина,
кандидат педагогических наук, доцент

СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕНТЕ ДЕФИНИЦИЙ ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: *в работе обоснована необходимость бинарного подхода к оценке готовности специалистов силовых структур к деятельности. Алгоритм комплексного становления слушателей и курсантов-выпускников образовательных вузов силовых структур унифицирован в уяснении – в момент окончания учебного заведения у специалиста должна быть выработана разносторонняя толерантность к воздействию отрицательных факторов труда – «перекрестная адаптация»; «перекрестная сенсибилизация», как мастерство наивысшего порядка, осуществляется на последующем этапе при распределении офицера на более аутентичную должность.*

Ключевые слова: *специалист силовых структур, готовность к деятельности, педагогика, психология, физические кондиции.*

Понятие «готовность» в широком смысле интерпретируется как состояние индивидуума, обусловливаемое его способностью к успешной реализации труда, соединенного с осознанной направленностью на результат [Зуева, 2022; Пугачев, Кораблев, Османов, 2013; Пугачев, 2022]. Определение вызывает научного внутреннего пояснения собственной логической нагрузки речевой единицы, как фразеологической объективной реальности. К примеру, не совсем ясно: «что же представляет формулировка «успешность?»; «какова ее амплитуда диапазона?»; каково «поле очертания» дескриптора категории «не успешности»? Конкретизация глубинных связей и отношений информационных элементов смысловой нагрузки «готовности» специалистов силовых структур к деятельности является краеугольным камнем разработки инвариантных квалификационных требований, методик, программ, дидактических инструментариев в психологии и педагогике физической культуры, поскольку подавляющая логистическая масса изданий и эмпирических изысканий в предоставленном аспекте ассимилировано на формирование аутентичного структурно-функционального образования, снабжающего реализацию

определенной дозы объема труда [Пугачев, 2007, 2020; Кораблев и др., 2020; Зимин и др., 2022].

Индивидуальеая или групповая готовность человека к деятельности, без учета готовности материально-технических средств и форм менеджмента, – это множественный интегративный мульти-синтез специфической, психологической, физической и теоретической граней готовности. Физическая готовность специалиста силовых структур трактуется как конкретное двигательное состояние, соответствующее современным боевым требованиям и обеспечивающее успешность его профессиональной деятельности по реализации теоретико-практического контента. Психологический спектр готовности специалистов силовых структур к деятельности присутствует в различных «психограммах». В отношении учета физических кондиций специалистов силовых структур функционально действует система педагогического контроля, являющаяся концентрированным содержанием физической культуры любого индивидуума вообще, поскольку все то, что заложено в требованиях «на выходе» – стимулирует ценностные механизмы мотивов человека именно к тому двигательному моторному акту, который «срезом» конкретного результата (например, бега на 3 км – 12 мин 20 с) служит «мерилом» рейтинга практического фокуса обучения.

Содержание физической готовности ассимилировано 3-мя параметрами: функциональной, моторной и телесной [Пивачев и др., 2010]. Полагаем, что дальновидным и прагматичным будет являться переход на субстанцию «бинарная готовность», т. е. или выпускник вуза силовых структур «готов» или «не готов» к реализации полученного объема знаний, умений и навыков в купе с параметрами нравственно-волевого и других компонентов, фокусированных в рамках целевой установки воздействия воспитательного процесса. Бесспорно, это нововведение потребует не простых экономических и научных обобщений в масштабе нашего государства, в первую очередь, в системе итогового или этапного контроля в образовательных учреждениях и организациях. Бинарный метод «шкалирования» и «агрегирования» готовности пока имеет место у войск специального назначения блока Организации Североатлантического договора North Atlantic Treaty Organization (НАТО), а также в ряде оперативных подразделений силовых структур России [Жаринов, Пугачев, 2020; Пугачев, 2019, 2021]. Применительно к специалистам силовых структур совершенствование процесса интегративной подготовленности рас-

смотрено в значительном количестве работ. При этом научной школой Военного института физической культуры Министерства обороны РФ впервые было введено понятие «упреждающая адаптация к деятельности». Базой изысканий задействовалась теория «минимизации», выдвинутая профессором Марищуком В. Л., и раскрывающая механизмы сенсибилизации. Первоначально концепция «минимизации» была преломлена через призму летного состава истребительной авиации; смысл ее заключается в сохранении дееспособности именно тех параметров, которые являются ключевыми при обеспечении трудовых операций; уровень же других не задействованных показателей в этом случае не вызывает необходимости проявления. Примером может являться исторические факты Великой Отечественной войны, когда многие советские летчики умирали не раньше и не позже – а когда «сажали» самолет на посадочную полосу; при аварийном включении физиологических резервов организма третьего эшелона у воинов устойчиво сохранялись тонко-координационные навыки по управлению летательного аппарата, хотя тяжело раненый человек уже давно находился в условно пограничном состоянии «между жизнью и смертью». На наш взгляд, для специалистов силовых структур основополагающей целевой установкой должно быть формирование гетерогенной толерантности к воздействию негативных факторов профессиональной деятельности, что интерпретируется как «перекрестная адаптация». Перекрестную же сенсибилизацию к деятельности выпускников вузов силовых структур, базирующуюся на концепции «минимизации», резонно реализовывать воплощением на практике после окончательного распределения на первичные должности и полноценной конкретизации номенклатуры их функциональных обязанностей.

Выводы. На основании результатов аналитического исследования полагается следующая классификации научных позиций по проблеме баланса информационного поля дефиниций психологии и педагогики физической культуры в трактовке готовности специалистов силовых структур к деятельности: целесообразность перспективной транскрипции искомого термина как «бинарная готовность» с инструментарием оценки «специальные действия реализованы» или «специальные действия не реализованы»; алгоритм психолого-педагогической системы подготовки выпускников образовательных учреждений силовых структур конкретизирован в ассимиляции – в момент окончания вуза у закончившего программу обучения курсан-

та-выпускника должна быть сформирована гетерогенная резистентность организма к воздействию негативных сбивающих факторов – «перекрестная адаптация»; «перекрестная сенсибилизация», как мастерство порядка высшего класса, реализуется на пролонгированном этапе специалиста на более конкретизированной должности, согласно штатно-функциональному предназначению.

Список литературы:

1. Жаринов Н. М., Пугачев И. Ю. Необходимость усиления физической подготовленности сотрудников сил специальных операций // Актуальные вопросы развития современной гуманитарной и социально-экономической мысли: сборник трудов Междунар. науч.-прак. конф. Пермь: ФГКВОУВО «Пермский ВИ ВНГ РФ», 2020. С. 95—103.

2. Зимин М. А., Пугачев И. Ю. Парамзин В. Б., Разновская С. В. Краткосрочная сенсибилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности // Современный ученый. 2022. N 4. С. 227—232.

3. Зуева Е. Г., Баринова М. Г. Индивидуально-психологические особенности сотрудников правоохранительных органов, влияющие на психологическую готовность к действиям в экстремальных условиях // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. N 2(94). С. 233—240.

4. Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Дутов С. Ю. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25. N 185. С. 153—165.

5. Пивачев А. А., Павлий А. И., Габов М. В. [и др.]. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / Пивачев А. А., Павлий А. И., Габов М. В. [и др.]. СПб.: Военно-морская академия, 2010. 228 с.

6. Пугачев И. Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. N 5(49). С. 61—68.

7. Пугачев И. Ю. Характеристика сил специальных операций и физической тренировки военнослужащих вооруженных сил НАТО

к участию в боевых действиях // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: материалы XI Междунар. науч-прак. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: СПб ГУПТиД, 2021. С. 109—114.

8. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. N 3(44). С. 4—15.

9. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Особенности профессиональной деятельности разведчиков Сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. N 7(123). С. 188—199.

© Пугачев И.Ю., 2022

Сабурова Екатерина Викторовна,
доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ЛАГЕРЯ

Аннотация: *в статье рассматривается вопросы организации прикладной физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Выявлены приоритетные формы и средства физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря.*

Ключевые слова: *прикладная физическая культура, летний студенческий лагерь, студенты-призывники.*

Необходимость настройки основных процессуальных компонентов физического воспитания обусловлена исторической востребованностью воспитательного потенциала системы воспроизводства социальных и физических кондиций человека в процессе возрастного развития и профессионального совершенствования [6]. Согласно антропному принципу, структура и содержание вузовского физического воспитания выражены в рамках социальной ответственности педагога за формирование компетенций здорового образа жизнедеятельности, физической подготовленности призывных контингентов к воинской службе и затрагивает функциональные подходы к адаптивному управлению физическими кондициями студентов-призывников к освоению универсальных компетенций и формированию функционального состояния, необходимого для выполнения воинского долга во время перспективной армейской службы [7].

Наибольшей ценностной рациональностью функционала физической подготовки студентов призывного возраста к перспективным условиям воинской службы располагает организационная форма летнего спортивно-туристического студенческого лагеря, отражающий мобилизационные компетенции, формирующие основы организации жизнедеятельности и эмоциональную вовлеченность в процессы социально-патриотической активности [5]. Организация лагеря предполагает определенное соотношение парциальных физических нагрузок, рекреации, социального опыта, двигательной активности, фор-

мирования ценностно-смысловых ориентаций, мобилизации глубинных ресурсов психики, направленных на формирование прикладных компетенций [4].

Комбинаторика воспитательных, образовательных и развивающих функций лагеря определяет интегративность воздействия и достижение максимального результата в решении задач физического воспитания при подготовке призывных контингентов к дальнейшей службе в рядах вооруженных сил. Инклюзия участников в структуру жизнедеятельности летнего спортивно-туристического студенческого лагеря реализуется как в обязательных, так и в элективных оздоровительных формах организационно-педагогического воздействия [3]. Катализаторами средств спортивно-патриотического воспитания, включая предикторы телесного развития, выступают природно-оздоровительные факторы и закаливающие мероприятия [1].

Ресурсный функционал летнего спортивно-туристического лагеря реализуется комплексно и включает в себя следующую тематику практической подготовки: ориентирование на местности, преодоление водных преград, физическую, и элементы преодоления природных препятствий, организацию и проведение спортивных праздников, командных турниров, патриотических квестов, прохождение туристических маршрутов боевой славы [2]. Атрибутивность параметров физического развития в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря генерирует дополнительные возможности спортивно-патриотического воспитания студентов призывного возраста.

Исследовательская программа по реализации образовательно-развивающего потенциала летнего спортивно-туристического студенческого лагеря сосредоточена на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний, формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации.

При прохождении лагерного сбора обследованы 45 студентов-юношей педагогических специальностей дневного отделения в возрасте 18,5±0,5 лет.

В структуру тренировочных кейсов включены следующие организационные формы физкультурно-спортивных мероприятий: утренняя физическая зарядка, прикладные занятия физической культурой и туризмом, квесты, маршруты здоровья, определенные распорядком

дня спортивно-оздоровительные мероприятия, физическая рекреация с плаванием и купанием.

Содержательные императивы утренней гимнастики, проводимой в составе участников сбора, составили упражнения ускоренного кросса на местности, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы гидродинамических упражнений, сопровождаемые автокатализом морфофункциональных перестроек.

Выделение универсальных компетенций, снижающих стохастичность подготовки посредством комплексной мобилизации ресурсов функционального состояния, физических кондиций и прикладного потенциала с рационализацией предметных задач, ориентированных на достижение целевых параметров, дополняющих концепты социальной педагогики.

Условием повышения качества образовательно-воспитательного процесса явилось спортивное совершенствование на основе элективного подхода в избранных прикладных видах спорта и ориентировании на местности с использованием карт.

Функциональные фракталы лагерного сбора представлены диффузией элементов прикладной физической культурой; инклюзией форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим жизнедеятельности; физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности; комплексированием операционного функционала различных тем и разделов физической культуры.

Оценка эффективности функционирования модели подготовки к воинской службе средствами военизированной физической культуры и оздоровительных спортивных мероприятий проводилась на основе динамики показателей физической подготовленности студентов-призывников по упражнениям военно-прикладной физической культуры.

Полученные результаты доказывают эффективность ресурсного функционала летнего спортивно-туристического лагеря, выразившуюся в повышении показателей физического потенциала студентов. Репрезентативность точек роста выражена в достижении высоких результатов в ускоренном кроссе на местности, подтягивании на перекладине и скоростных упражнениях. Достигнутый рост прикладных аддикций основан на адаптации призывников к режиму жизнедеятельности, нагрузкам субмаксимальной мощности, сопряженному развитию физических качеств. Репрезентативность функциональных компетенций студентов вследствие кумулятивного воздействия тре-

нировочного оздоровительного процесса в летнем лагере прослеживается в эффективности проявления прикладных двигательных компетенций.

Можно утверждать об улучшении и качества общей выносливости. До пребывания в лагере не все студенты смогли справиться в преодолении участка полосы с естественными препятствиями. По окончанию сбора был показан средний результат 96,3±1,4 с, что является высоким показателем развития общей выносливости и навыков преодоления отдельных препятствий.

Инклюзия операционных форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим распорядка дня, аффилированная ценностной рациональности физкультурно-патриотического подхода, обеспечила освоению и закреплению прикладных двигательных навыков в единоборствах, ориентировании, ускоренном передвижении и преодолении естественных препятствий на пересеченной местности.

Востребованность социально-патриотической активности и кондиционной физической подготовки при нахождении в летнем спортивно-туристическом студенческом лагере выразилась в росте физических возможностей участников, интерактивности командного и социального взаимодействия, переходе от традиционных алгоритмов физкультурно-патриотического воспитания к развертыванию функциональных резервов респираторной и кардиальной систем как основы интегрального проявления физических кондиций, прикладного потенциала и функциональной подготовленности.

Результаты исследования показывают, что реализация принципов физкультурно-патриотического воспитания повышает инклюзию студентов в процессы нравственного и физического совершенствования, является катализатором социализации и интеллектуализации призывников. Эффективность социально-развивающей физической подготовки студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря подтверждается овладением основных компетенций в области двигательной активности, физических кондиций участников летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Транспарентность функционала летнего спортивно-туристического студенческого лагеря проявляется в регуляции дисбаланса в развитии общих физических качеств и прикладных двигательных навыков, востребованных в процессе физической подготовки призывников.

Список литературы:

1. Зюкин А.В. Функциональность сопряженного применения средств пилатеса и гидроаэробики в физическом совершенствовании студентов / А.В. Зюкин А.В., О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 5. – С. 135-139.

2. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.

3. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

4. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277–280.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.

7. Цирульников Н.Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов, А.В. Иваненко, И.Е. Кабаев, К.И. Романов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425-428.

© Сабурова Е.В., 2022

Седин Виктор Иванович,
ведущий научный сотрудник
Федерального государственного бюджетного учреждения
«Государственный научный центр Российской Федерации - Федеральный медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна» ФМБА России,
доктор медицинских наук,
действительный член Академии военных наук РФ,
почетный работник высшего профессионального образования РФ;
Николаенко Яна Николаевна,
старший научный сотрудник
ООО «Многопрофильное предприятие «Элсис»,
кандидат психологических наук

ОЦЕНКА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация: *предложена классификация и прогнозирование профессиональной пригодности военнослужащих адаптивной психофизиологической программой Профайлер+ по профилю способностей (Внутриличностный, Философский, Логико-Математический, Бизнес-Коммерческий, Визуально-Пространственный, Природный, Моторно-Двигательный, Звуковой, Подвижнический, Вербально-Лингвистический, Креативный, Межличностный) и пороков (Суицид, Лень, Кибер-зависимость, Жадность. Алкоголизм-Наркомания, Чревоугодие, Эгоизм, Гордыня, Тщеславие, Воровство-Взятки, Зависть, Похоть, Гнев). Длительность компьютерного тестирования 250 с, результат хранится в цифровом виде. Предложенный единый подход к тестированию старших школьников, студентов и военослужащих позволит объективно контролировать динамику развития личности военнослужащих.*

Ключевые слова: *психодиагностика, профессиональный отбор, свойства личности, пороки, виброизображение.*

Прогнозирования состояния, поведения, эффективности боевой деятельности и успешности военно-профессиональной адаптации людей в условиях современной войны являются основными задачами профессионального отбора в ВС РФ и наиболее важным направлением деятельности командования, воспитателей, психологов, которые на начальном этапе должны определить уровень подготовки и оптимальную профессиональную ориентацию военнослужащих. Профессиональный отбор включает в себя пять

видов: психологический, медицинский [1], социальный, образовательный и физический [2]. К сожалению, в настоящее время, как правило, все пять видов профессионального отбора, как комплексный метод изучения кандидатов не используется, о чем свидетельствует отсутствие эффективных решающих правил комплексирования их результатов [3]. Основным нормативными документами, определяющими организацию и проведение мероприятий профессионального отбора в ВС РФ, являются Федеральный закон от 11.11.2003 № 141-Ф «О воинской обязанности и военной службе» (в редакции от 24.09.2022 − действует с 13.10.2022 г.) и «Инструкция об организации и проведении профессионального психологического отбора в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Приложение к приказу Министра обороны Российской Федерации от 31 октября 2019 г. № 640).

Значительное внимание психодиагностике уделяют психологи Вооруженных сил США, которые проводят тестирование всех военнослужащих, начиная с первой мировой войны (1917-1918 годы), используя армейский Альфа и Бета тесты для оценки способностей военнослужащих [4]. Анализ эффективности профессионального отбора в армии США, проведенный Решетниковым, показал, «…что в результате профотбора: снижается «отсев» непригодных в процессе обучения с 40 до 8 % ... в летных училищах обеспечивается экономия 6 млн. долларов на каждые 100 подготовленных летчиков. Каждый доллар, затраченный на разработку тестов, приносит экономический эффект на 1000 долларов, т.е. реальная прибыль от применения профессионального отбора составляет около 100000%» [4].

Для использования современных научных достижений при наборе и профориентации военослужащих РФ нами проведено исследование возможности оценки моральных качеств человека с помощью адаптивного психофизиологического тестирования технологией виброизображения, которая показала свое преимущество перед диагностическими методиками, которые при их применении обнаруживают ряд недостатков, например, мотивационных искажений результатов тестирования [6, 7].

Психофизиологическое тестирование АПК Профайлер+

АПК Профайлер+, разработанный на базе технологии виброизображения, в режиме реального времени определяет 12 профилей способностей (множественного интеллекта) и 12 профилей пороков (грехов), полученных по независимым результатам анализа

сознательной и бессознательной реакции испытуемого [6, 7]. Время психофизиологического тестирования занимает 250 секунд при том, что объем полученных данных превышает популярные инструменты психодиагноста MMPI, 16-ФЛО Кеттелла и других многофакторных методик исследования личности. Полностью автоматизированная процедура расчета данных, цифровое и графическое отображение всех регистрируемых показателей: более 20 вкладок в каждом из 14 генерируемых файлов – информация, которой достаточно для любой исследовательской деятельности, включая многолетний или пожизненный мониторинг психической активности отдельно взятой личности или воинского коллектива.

Рассмотрим конкретные примеры использования программы Профайлер+ в оценке рисков военных преступлений. Пример 1 (рис. 1) – военнослужащий, подозреваемый в мародерстве (статья 356.1УК РФ); Пример 2 (рис. 2) – военнослужащий, представленный к званию за образцовое выполнение воинского долга.

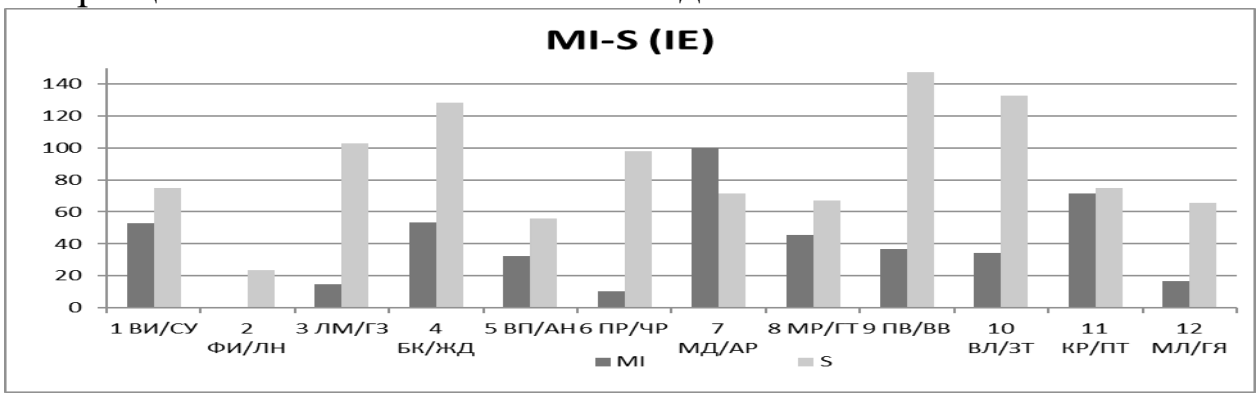


Рис. 1. Профиль способностей и пороков личности подозреваемого в мародерстве по результатам тестирования АПК Профайлер+.

Данные, полученные посредством регистрации психофизиологической реакции (IE) на стимулы опросника – показатель значимости этих стимулов. Детальный анализ профиля пороков наглядно иллюстрирует какие именно пороки личности попали в группу риска противоправного поведения: воровство, взятки, жадность (рис. 1). По всем перечисленным порокам получены значения, значительно превышающие средние значения по 2 ведущим типам способностей (моторно-двигательному – 100% и креативному – 71.3%).

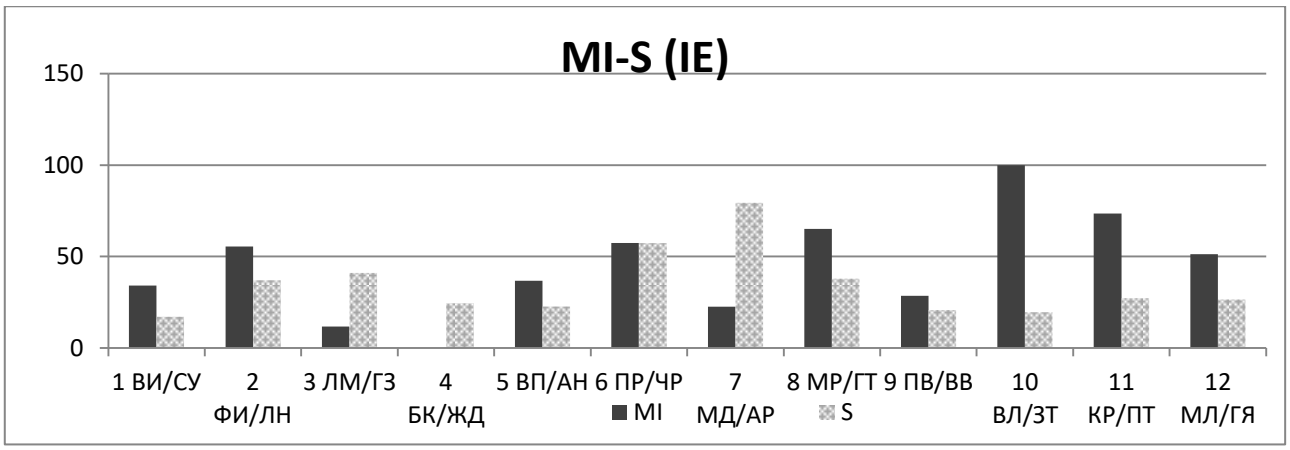


Рис.2. Профиль способностей и пороков личности награжденного за храбрость по результатам тестирования АПК Профайлер+.

Вопросы-стимулы, связанные с множественным интеллектом, имеют больший психофизиологический отклик, т.е. более значимы, чем вопросы-стимулы, связанные с пороками личности (рис. 2). Лидирующие типы множественного интеллекта: вербально-лингвистический (100%) и креативный (73.5%). Детализация проков личности, в данном конкретном примере, малоинформативна, т.к. тестируемый не попал в группу противоправного поведения (рис. 2).

Профайлер+ является надежным и простым в эксплуатации инструментом психологической и психофизиологической оценки и прогнозирования рисков девиантного поведения, помощником в экспертной оценке профессионального и личного соответствия военнослужащих. Продолжение исследований в этом направлении предполагает разработку линейки методик диагностики профессионально важных качеств кандидатов, необходимых при профориентации и аттестации военнослужащих.

Результаты исследований личности человека с использованием технологии виброизображения подтверждают необходимость внедрения современных психофизиологических технологий для оценки личности и профориентации военнослужащих, чья профессиональная деятельность осуществляется в экстремальных условиях. Единое психофизиологическое тестирование целесообразно вводить со старших классов, чтобы иметь единую объективную цифровую базу данных, которая позволит контролировать динамику изменения морального состояния потенциальных военнослужащих, разработать и стандартизировать методические рекомендации по полученной психофизиологической информации. Параллельный набор баз данных по единой методике Профайлер+ для школьников, студентов и военнослу-

жащих позволит за короткое время оптимально использовать имеющиеся в РФ людские ресурсы.

Список литературы:

1. Измеров Н.Ф. Профессиональный отбор в медицине труда // Медицина труда и промышленная экология № 3, 2006. – С. 2-5.

2. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1996. – 172 с.

3. Седин В.И. и др. Системный взгляд на проблему профессиональной надежности. Сборник материалов V отраслевой научно-практической конференции, посвященной 40-летию психологической службы в атомной отрасли, г. Сочи, 12-13 октября 2022 г. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. – С. 94-105.

4. Решетников М.М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2011. – 480 с.

5. Sellman W.S. et al. Selection and Classification in the U.S. Military. Handbook of Employee Selection, 2020.

6. Минкин В.А. Виброизображение, кибернетика и эмоции. – СПб.: Реноме, 2020. – 164 с.

7. Минкин В.А., Николаенко Я.Н. Совместимость свойств гения и злодея в персональном профиле. Основные пороки 21 века с привязкой к множественному интеллекту // Современная психофизиология. Технология виброизображения: Тр. 5-й Международной научно-технической конференции, 23-24 июня 2022 г., Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: Элсис, 2022. № 1(5). – С. 35–51.

© Седин В.И., 2022
© Николаенко Я.Н., 2022

Сенина Юлия Олеговна,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Санкт-Петербургского университета
технологий управления и экономики;
Осипова Лариса Федоровна,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Санкт-Петербургского университета
технологий управления и экономики

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни современной молодёжи, их положительное и отрицательное влияние на становление молодого поколения. Установлено, что положительное влияние включает в себя оздоровительно-профилактическую и воспитательную функцию. Также определено, что отрицательное влияние подразумевает травмы, обезвоживание и переутомление. Сделаны выводы о том, что занятия физической культурой и спортом являются важнейшим средством воспитания человека, а отрицательные факторы занятий можно снизить.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, молодое поколение, роль, положительное влияние, отрицательное влияние, воспитание.*

Физическая культура – это часть культуры, которая включает в себя знания и нормы для развития человека физически и интеллектуально, социального приспособления и ведения здорового образа жизни. Она необходима во все периоды жизни человека, особенно в подростковом возрасте. С каждым днём требования к способностям человека как физическим, так и интеллектуальным повышаются, поэтому их совершенствование является очень важным, в частности, с помощью физкультуры и спорта. Одна из главных проблем молодого поколения – это снижения уровня здоровья и двигательной активности, причиной которого является отсутствие желания вести здоровый образ жизни и недооценка важности физической культуры и спорта в их жизни. Целью данной статьи является анализ положительных и отрицательных сторон занятий физкультурой и спортом и определение роли этих занятий в жизни современной молодёжи.

Положительное влияние включает в себя две функции, которые отражают две стороны развития человека – физическую и духовную. Первая функция – оздоровительно-профилактическая, которая подразумевает общее развитие организма. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют тело и развивают двигательные навыки

и умения, необходимые человеку: сила, быстрота, выносливость и ловкость. С помощью занятий также осуществляется профилактика различных заболеваний (диабет, ожирение, заболевания сердца, мозга, нервной системы, нарушение сна), избавление от вредных привычек, закаливание организма, вырабатывается энергия и улучшается процесс обмена веществ. Физкультура необходима человеку и для того, чтобы избавится от негативных мыслей и улучшить настроение.

Вторая функция – воспитательная. Физическая культура помогает совершенствоваться не только физически, но и нравственно, развивать волевые качества человека. Спорт подразумевает соревнования, работу в команде, а именно: способность возлагать на себя ответственность, приходить к общему мнению, понимать других, быстро находить решение, продумав все «за» и «против», смелость. В повседневной жизни человек подвержен огромному количеству внешних и внутренних факторов, которые могут препятствовать осуществлению задуманного. Физкультура привносит в жизнь человека настойчивость, стойкость и терпение, которые помогают добиваться целей. Она также оказывает положительное влияние на трудовую деятельность человека. В процессе занятий повышается работоспособность, поэтому человек начинает больше работать и меньше уставать.

Однако физкультура оказывает не только положительное, но и отрицательное влияние на человека. Так, любая физическая нагрузка несёт за собой травмы. К наиболее распространённым относятся ушибы, переломы и растяжения связок. Тренировки в жару могут привести к обезвоживанию и тепловому удару. Кроме того, постоянные занятия и большие нагрузки могут стать причиной переутомления, депрессии и бессонницы.

В итоге рассмотрения данной темы можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом являются важнейшим средством воспитания человека. Они способствуют физическому совершенствованию человека, укреплению его здоровья, удовлетворяют потребность в активном отдыхе и являются рациональной формой проведения досуга. Одновременно с этим физкультура является средством повышения социальной и трудовой активности людей, адаптирования организма к потребностям общества и развития нравственных качеств. Отрицательные факторы занятий можно снизить, грамотно подходя к их выстраиванию, подбору физической активности и своевременно принимая меры по предотвращению последствий травм.

Список литературы:

1. Бронникова, И.В. Значение физической культуры и спорта в жизни современной молодёжи.
2. Роль физкультуры в жизни молодёжи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Фёдорова // E-Scio: сетевой журн. – 2019.
3. Мокроусова, Я.И. Роль физической культуры в жизни молодёжи // Инфоурок. 25.10.2018.
4. Спорт не всегда равно здоровье // Роспотребнадзор.

© Сенина Ю.О., 2022
© Осипова Л.Ф., 2022

Силкин Николай Николаевич,
профессор кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор;
Соломянко Дмитрий Викторович,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД

Аннотация: *в статье рассматривается применение различных методов и средств педагогического контроля в процессе воспитания будущих сотрудников полиции. Выносится определение педагогического контроля. Приводятся его цель, задачи в связи с направлениями контроля со стороны педагогов. Обосновывается необходимость физического развития сотрудников полиции для их последующей успешной служебной деятельности через совершенствование педагогического контроля в образовательных учреждениях МВД России.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты; преподавательский контроль; совершенствование.*

Деятельность сотрудников органов внутренних дел, в том числе и каждодневная рутина, неразрывно связана со спецификой выполняемых ими оперативно-служебных задач. Подготовка, а также обучение в образовательных организациях МВД России, неотъемлемой частью которых является физическая подготовка, изначально имеет специальный уклон, с присущими, специфическими для иных образовательных организаций, требованиями. Одним из основных является направление на физическое развитие личного состава.

Поддержание и развитие профессионального уровня подготовки – одна из важнейших задач в деятельности сотрудника органов внутренних дел, а также учебных заведений, которые занимаются подготовкой кадров для практических подразделений. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью подготовки высококвалифицированного полицейского.

Так как именно физическое состояние, ловкость, скоростные навыки наравне с морально-психологической устойчивостью и т.д.

предопределяют успешность профессиональной деятельности сотрудника.

При подготовке большое внимание обращается на комплексную, равно распределённую физическую подготовку. Важнейшей направляющей такой подготовки является педагогический контроль, который предполагает не только целью усвоение курсантами и слушателями учебной программы, но и совершенствование уже имеющихся качеств и способностей будущих сотрудников.

«Целью педагогического контроля является совершенствование методики комплексного контроля теоретического и практического аспектов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России» [3].

Совершенствование, своевременная корректировка, постоянное изучение и анализ, а также внедрение нового – постоянные процессы, неразрывно связанные с профессиональным педагогическим контролем. Он, несомненно, выступает одним из основополагающих факторов управления учебного процесса.

«В теории выделяются следующие задачи педагогического контроля:

– анализ и оценка средств и методов, при стоящем перед преподавателем выборе об их применении на занятиях по физической подготовке;

– надлежащее выполнение учебного плана;

– наиболее эффективное построение плана учебного занятия, с целью формирования физической, технической, тактической, психологической и теоретической готовности курсантов, к выполнению установленных нормативов;

– выявление динамики физического развития курсантов, и принятие мер по его улучшению» [4].

Наиболее удачно и емко сформулировано определение педагогического контроля, под которым понимается – «система научно-обоснованной проверки результатов учебного процесса и управления подготовкой высококвалифицированных специалистов» [3]. В области физического воспитания основное внимание обращается на равномерное развитие и совершенствование как физических навыков, так и практических качеств, а также соответствующего им уровня знаний.

Общий вид аттестации по дисциплине "Физическая подготовка", заключающий различные направленности, представляет собой выполнение установленных контрольных нормативов со сдачей боевых приемов борьбы, представленных в билетах. Что нам представляется не соответствующим учету динамической реальности, а является механическим заучиванием. В этом и видится актуальность рассматриваемой нами темы - важность и необходимость совершенствования педагогического контроля.

Таким образом, в качестве предложения оптимального контрольного среза в виде зачета или экзамена по физической подготовке, выдвигается следующая схема сдачи комплекса курсантами и слушателями: преследование предполагаемого преступника с дальнейшим применение боевых приемов борьбы, затем его силовое задержание с отработкой случаев необходимости огневого поражения.

Это направление подразумевает несомненную перспективу, поскольку происходит процесс приобретения необходимых знаний, прикладных двигательных навыков и умений, а также повышается работоспособность, происходит укрепление здоровья, повышается физическая подготовленность, растет интерес к занятиям спортом.

Такое основополагающее в обучении направление должно соответствовать современным педагогическим технологиям, нуждаться в постоянном обновлении и, конечно, должно способствовать объективной оценке индивидуальной готовности в качестве эффективной перспективы. При этом, «для выявления воздействия на уровень физической подготовки курсантов принято выделять: срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект» [6].

Совокупность процессов, изменяющихся в организме занимающегося в период тренировки и в кратчайшее время после него, является срочным тренировочным эффектом. Эффект, который проявляется через чуть более продолжительное время «покоя», например в течение нескольких дней после занятия, является отставленным тренировочным эффектом. Несложно догадаться, что кумулятивный тренировочный эффект в совокупности объединяет процессы срочного и отставного эффектов, тем самым он вырежется в изменении процессов, которые происходят в организме в период от одного месяца и более.

Резюмируя, отметим важность того, что общеизвестные элементы физического воспитания, характеристики которых понятны и без-

укоризненны, все же требуют подробного и дальнейшего изучения. Пересмотр формата применения преподавательского контроля и развитие этого направления на занятиях, однозначно окажет соответствующее влияние как на всеобщую подготовленность занимающихся, так и на их показатели как при обучении, так и в дальнейшей служебной деятельности.

Так или иначе, ведение контроля будет предпосылкой к достижению необходимых результатов индивидуальных целей курсантов и слушателей в успешной сдаче контрольных срезов, в которых, бесспорно заинтересован и преподавательский состав. Кроме того, будет достигнуто направление общего оздоровления и поддержания физического состояния курсантов. Педагогический контроль также способен не только совершенствовать физическую подготовленность курсантов и слушателей в рамках выделенных часов, но и непременно способствует решению задач профессиональной и социальной деятельности на благо обучающихся, преподавателей и будущих общих достижений.

Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: - М.: «Российская газета» - Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СПС «Консультант Плюс» (дата обращения: 25.09.2022);

2. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] // Приложение к приказу МВД России от 01.07.2017 №450. – URL: https://sudact.ru/law/prikaz-mvdrossii-ot-01072017-n-450/ (дата обращения: 24.09.2022).

3. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... д-р пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 1996. 376 с.

4. Кудин В.В., Торопов В.А. Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 312 с.

5. Струганов С.М., Балашов А.В., Толстихин А.Н. Организация учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях

МВД России: учебн. - метод. пособие. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. 76 с.

6. Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б., Дудчик В.И. Исследование процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя: Монография – СПб: ООО «Р-КОПИ», 2018 г. – 112с.

© Силкин Н.Н., 2022
© Соломянко Д.В., 2022

Струганов Сергей Михайлович,
профессор кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *статья посвящена актуальной проблеме возникновения стрессового состояния у сотрудников правоохранительных органов в их профессиональной деятельности. Решение различных оперативно-служебных задач часто сопровождаются экстремальными ситуациями, при которых организм сотрудников находится в постоянном напряжении, т.е. в состоянии стресса, что отрицательно сказывается на его общем состоянии здоровья. Поэтому в представленной статье рассмотрены профилактические мероприятия с использованием некоторых методов физической культуры и спорта, которые способствуют повышению устойчивости организма сотрудников к воздействиям неблагоприятных факторов служебной деятельности.*

Ключевые слова: *физической культура, спорт, профилактическая работа, стрессовое состояние, профессиональная деятельность, здоровье, служебные обязанности.*

В настоящее время особую роль приобретает система профилактических мероприятий, направленная на общее улучшение состояния здоровья работников, а также на специальную профилактику стрессовых ситуаций в процессе исполнения служебных обязанностей [3]. Это связанно с тем, что большой объем служебных обязанностей в совокупности с интенсивным рабочим режимом отрицательным образом сказывается на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов, что ведет к снижению их эффективности труда. Зачастую это проявляется в виде стрессового состояния организма.

Стресс означает состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. К его характерным особенностям можно отнести: форму отражения на условный раздражитель; структуру, состоящую из особых взаимоотношений психического и соматического состояния субъекта; большой запас количества возбудимых реакций; дисфункция или патологические нарушения в работе системы организма, которая возникает

в случаях хронического стрессового состояния и обладает двусторонним действием на результат (как положительно, так и негативно).

Эмоциональный и физический стресс при выполнении служебных обязанностей, неблагоприятное отношение некоторых представителей общества к службе правоохранительных органов, социально-экономические проблемы населения, со временем приводят к возникновению у сотрудников профессиональной деформации, развитию психосоматических заболеваний и нервно-психических расстройств. Факторы, оказывающие воздействия на показатели стресса, которые можно разделить на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся, к примеру, погода, время года, шум, духота, неудобные условия проживания и т.п. К внутренним факторам относятся внутренние переживания, ссоры, бессонница, боль в мышцах или головокружение, голод и т.д. Их наличие присуще всем людям.

Стрессоустойчивость – это своеобразная готовность человека к деятельности в необычных напряженных условиях и ситуациях, к противостоянию к любому стрессору. При этом выделим отдельный вид – стрессоустойчивость сотрудника правоохранительных органов. Это комплекс защитных реакций сотрудника, выражающих его готовность к противостоянию эмоционального напряжения в ходе осуществления профессиональных обязанностей [1].

В ходе многолетних исследований ученые выделили исчерпывающие симптомами, которые являются общими у всех стрессовых ситуаций [2]. Они представлены следующими группами состояний: когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические. Наличие таких состояний может отразиться на физическом и психическом состоянии сотрудника, а в дальнейшем даже в необходимости реабилитации.

Сам по себе стресс – это вполне объяснимое защитное явление организма, которое задействует сложные психические процессы нашего мозга. Однако такая защитная реакция не несет положительную пользу человеку. На фоне стресса возникает усталость, апатия, вялость и прочее, что мешает выполнению служебных обязанностей, а также блокирует возможность объективно оценивать свои действия. Реакция организма на стресс индивидуальна у каждого человека, так как каждый человек сложен по-разному и адаптирован к внешним раздражителям. Решением проблемы противостояния внешним раздражителям является формирование у сотрудников психологической устойчивости, несомненно, ей должно быть уделено особое внима-

ние. Одним из способов формирования психологической устойчивости в целях профилактики возникновения стрессовых состояний являются занятия физической культурой и спортом и соблюдение здорового образа жизни.

Вышеназванные понятия не являются идентичными, к примеру, спорт своей целью предполагает приобретение высоких спортивных результатов, систематического тренировочного процесса, выполнение огромной и кропотливой работы над собой. Она непрерывно проделывается в крайней степени физических и психических возможностей, в результате которой время от времени спортсмены приобретают серьезные травмы.

Физическая культура противопоставляется спортивной деятельности тем, что она положительно воздействует на организм и направленна на оздоровление человека. В данное понятие входят умеренные физические нагрузки, нацеленные на совершенствование физиологических качеств, поддержание, защита и укрепление всех функций организма. Следовательно, для сбережения своего самочувствия и эмоциональной устойчивости сотрудникам правоохранительных органов не обойтись от занятия физической культурой в свободное от службы время.

Совместно спорт и физическая культура играют значимое место в воспитательном процессе личности человека. Вышеназванные понятия помогают разностороннему и гармоническому развитию. Помимо этого необходима личная мотивация индивида, организованная и сбалансированная работа коллектива, начальников, руководителей учреждения и общественных спортивно-массовых организаций [5].

Сотрудники правоохранительных органов подвержены как физическим нагрузкам, которые сказываются на состоянии их здоровья, так и моральному воздействию на их психоэмоциональное самочувствие. Систематические занятия различными циклическими видами спорта или на свежем воздухе могут уменьшить риск сердечных припадков и инфарктов. Бег отлично понижает уровень холестерина в крови, представляются неплохой профилактикой появления тромбов в кровеносных резервуарах и улучшают обмен веществ в организме.

Различные тренинги (анаэробные, силовые, аэробные) целебно воздействуют на формирование морально-волевых качеств сотрудника, содействуют вырабатыванию силовой выносливости, способствуют росту ответственности и дисциплинированности. Вдобавок при постоянных занятиях физической культурой и адекватной физиче-

ской нагрузке в организме человека производятся эндорфины («гормоны радости»), из-за которых у сотрудника повышается самооценка, чувства спокойствия и уравновешенности.

В связи с этим, физическая культура и спорт показывают воздействие на работоспособность всего организма, при этом влияние исполняется как непосредственно до, после и во время самого занятия. Важно учесть, что одно занятие не сможет поменять психологическое состояние или физическую готовность человека, отчего их нужно проводить систематично.

Регулярные занятия физической культурой и спортом формируют и совершенствуют мастерство и навыки двигательных действий, содействуют формированию физических качеств, всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время выполнения физических нагрузок складываются морально-волевые качества, эстетическое восприятия красоты движений, ощущения собственного достоинства, трудолюбие, выдержка и т.д. Также при непрерывной физической нагрузке и выполнением одинаковых упражнений организм человека адаптируется и привыкает к ним, что приводит к одностороннему формированию организма и приносит мало эффекта для повышения физической подготовленности. Поэтому следует регулярно видоизменять тренировочную нагрузку и менять физические упражнения, а также искать и внедрять новые комплексы, методы и методики подготовки развивая различные группы мышц [6].

Подводя результат можно сказать, что физическая культура и спорт в социуме имеет большое значение в воспитательном, оздоровительном, образовательном и общекультурном плане. Регулярные занятия физическими упражнениями формируют определенные качества, навыки и умения у сотрудников силовых ведомств, которые впоследствии обеспечивают выполнение своих служебных обязанностей на высоком уровне.

Список литературы:

1. Бережная Н.И. Психофизиологические и психологические факторы профессиональной успешности оперативных сотрудников таможенных органов : автореф. на соиск. ученой степ. канд. псих. наук : 19.00.02 – психофизиология / Н.И. Бережная. Ростов-на-Дону, 2005. 22 с.

2. Гальцев С.А., Шаламова Е.А., Струганов В.С. Психическая и психологическая адаптация сотрудников полиции к выполнению

служебных обязанностей в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 07 октября 2022 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 309-312.

3. Ильин В.В., Федонькин Н.Ю. Значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Modern Science. 2022. № 1-2. С. 318-320.

4. Простяков В.В. Зеленцова О.Н. Психологические условия преодоления стресса сотрудниками органов внутренних дел // Юридическая психология. 2009. № 1. С. 18-24.

5. Славко А.Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. Орёл : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 156-159.

6. Струганов С.М., Глубокий В.А., Грушко В.М. Роль физической культуры и спорта на психологическое и психическое состояние сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2020. № 3(39). С. 87-89.

© Струганов С.М., 2022

Стурчак Инна Сергеевна,
ведущий специалист методического отдела
Центра спортивной подготовки
сборных команд России;
Зазулин Георгий Васильевич,
старший научный сотрудник
ООО «Многопрофильное предприятие «Элсис»,
кандидат юридических наук

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ С ПОМОЩЬЮ АПК «ПРОФАЙЛЕР +»

Аннотация: *разработана методика определения оптимального психофизиологического профиля для спортсменов различной специализации в силовых структурах. Предложено использовать адаптивную программу психофизиологического тестирования Профайлер+, основанную на предъявлении многофакторных стимулов, связанных со способностями (множественными интеллектами) и пороками человека и синхронным измерением сознательной и бессознательной реакции испытуемых при предъявлении многофакторных стимулов. Измерение психофизиологической реакции испытуемых осуществляют с помощью технологии виброизображения. Измеренные психофизиологические профили способностей и пороков для спортсменов команд высшей квалификации отдельных видов спорта усредняют, получая психофизиологический профиль, соответствующий определенному виду спорта. Определение соответствия спортсмена отдельному виду спорта осуществляют, проводя сравнение психофизиологического профиля спортсмена, полученного АПК Профайлер+, с усредненным профилем команды высшей квалификации для данного вида спорта.*

Ключевые слова: *психофизиология, спортивный отбор, способности, пороки, виброизображение, vibraimage.*

Разработка вопроса спортивного отбора перспективных спортсменов в различных видах спорта в настоящее время особенно актуальна, так как выступления в ответственных соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением. Анализ спортивной практики показывает, что в настоящее время спортивный отбор и прогнозирование успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны, особенно в олимпийской специализации [1, 2]. Связь между структурой характера и спортивными

результатами давно вызывает значительный интерес со стороны исследователей в области спортивной психологии. Предложенная Говардом Гарднером в 1983 году теория множественного интеллекта (МИ) позволяет определить профиль способностей человека [3], определяющий его успешность в различных видах деятельности. В настоящее время отсутствует проверенная психофизиологическая методика, позволяющая быстро и точно определять не только лидирующие способности, но и проблемы с психофизиологическим состоянием спортсмена на текущий момент времени. Возможно, те личностные качества, которые представляют проблему для среднестатистических людей, являются необходимыми для достижения высших спортивных результатов. Аристотель утверждал, что пороки являются крайними проявлениями добродетели, поэтому не следует относится к текущим личностным проблемам как к фиксированным ярлыкам, при определенных обстоятельствах порок может превратится в достоинство. Всесторонний объективный личностный профайлинг спортсменов высшей квалификации, включающий контроль способностей и пороков, должен помочь в определении личностных качеств, необходимых для получения высоких спортивных результатов [4].

Современные методы психофизиологического тестирования и технология виброизображения [5] определяют профиль МИ и профиль проблем или пороков (ПП) в ходе короткого тестирования с предъявлением стимулов длительностью всего 5 секунд [6], что может быть использовано для выявления закономерностей в профилях МИ и ПП для спортсменов высокой квалификации [7].

Целью данной работы является разработка методики детального профайлинга спортсменов, включающей предварительное определение оптимального психофизиологического профиля (ПФП) способностей и пороков у спортсменов высокой квалификации отдельного вида спорта, измерение индивидуального ПФП исследуемого спорсмена программным обеспечением (ПО) Профайлер+ и определение оптимального вида спорта для исследуемого спортсмена по максимальному соответствию с оптимальным ПФП спортсменов высокой квалификации отдельных видов спорта.

В исследовании принимали участие 37 высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в стендовой стрельбе, фристайле и водном слаломе (18 женщин и 19

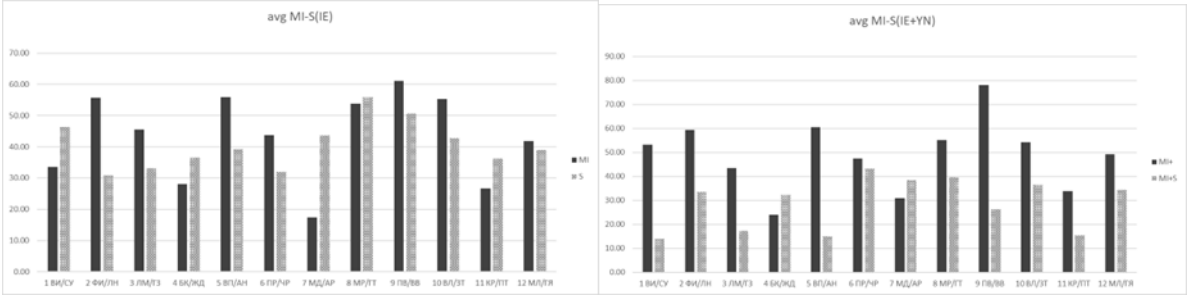
мужчин), квалификации 18 спортсменов − МС, 11 спортсменов – КМС, 4 спортсмена – МСМК и 4 – ЗМС.

Для исследования профилей МИ и ПП спортсменов со специализацией стендовая стрельба использовалось ПО и АПК Профайлер+ [6] на базе технологии виброизображения [5]. В ПО Профайлер+ [6] использован подход адаптивного психофизиологического тестирования, ранее применяемый в ПО VibraNLP и VibraMI [5]. Структура опросника включает 360 вопросов и 360 фото-стимулов. Во время тестирования спортсменам предъявлялось 48 из 360 индивидуальных вопросов-стимулов (значимость вопросов определяется по итогам предварительного тестирования), на которые необходимо ответить Да/Нет. Общее время проведения тестирования составляло 250 секунд. Статистическая обработка полученных данных ПО VibraStat от компании Элсис (Санкт-Петербург).

Усредненные результаты измерений обобщенного профиля МИ и ПП ПО Профайлер+ на основе бессознательной (IE) и сознательной (IE+YN) реакции на стимулы исследованной группы спортсменов специализации фристайл приведены на рисунке 1.

Лидирующими способностями спортсменов специализации фристайл стал подвижнеческий тип МИ для сознательной и бессознательной реакции, причем философский, визуально-пространственный, ритмический и креативный всего немного уступают лидирующему типу по бессознательной реакции. Гордыня является основным пороком по сознательной реакции и чревоугодие − по бессознательной реакции.

Усредненные результаты измерений обобщенного профиля МИ и ПП ПО Профайлер+ на основе бессознательной (IE) и сознательной (IE+YN) реакции на стимулы исследованной группы спортсменов специализации гребной слалом приведены на рисунке 2.



(а) (б)

Рис. 1. Профиль способностей и пороков личности спортсменов высшей квалификации специализации фристайл по бессознательной (а) и сознательной (б) реакции.

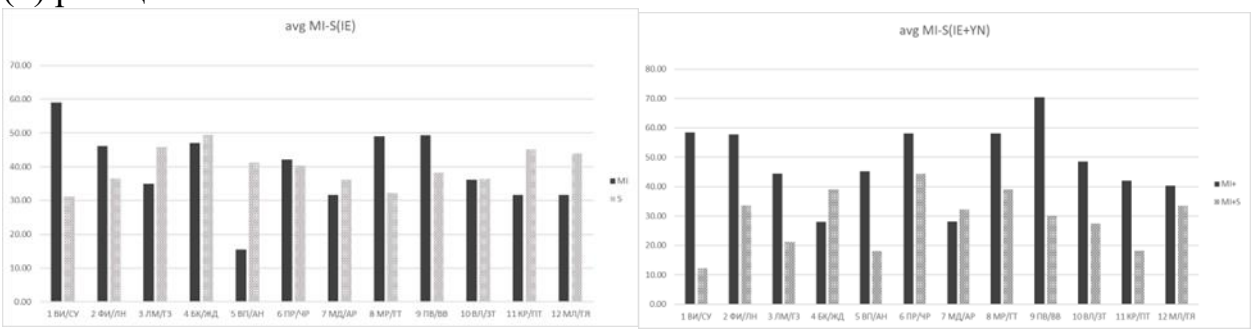


Рис. 2. Профиль способностей и пороков личности спортсменов высшей квалификации специализации гребной слалом по бессознательной (а) и сознательной (б) реакции.

Лидирующим типом способностей спортсменов высшей квалификации специализации гребной слалом по бессознательной реакции стал внутриличностный тип МИ, а по сознательной реакции − подвижнеческий тип МИ. Лидирующими пороками спортсменов высшей квалификации специализации гребной слалом стала жадность по бессознательной реакции и чревоугодие − по сознательной реакции.

Проведенные исследования показали существенные различия, выявленные ПО Профайлер+, по усредненным профилям спортсменов специализации в различных видах спорта. Наиболее значимые различия выявлены в ПФП, определенном по бессознательной реакции, так как сознательные ответы испытуемых во многом определяются общественным мнением, а не личными предпочтениями спортсменов. Значимость усредненного бессознательного ПФП значительно превышает значимость сознательного ПФП, причем разность между сознательным и бессознательным ПФП отвечает за искренность испытуемого. Для спорта высоких достижений личностные пороки не следует воспринимать как неприемлимые негативные харктеристики личности, они должны восприниматься как необходимые качества для достижения высоких спортивных результатов.

Применение разработанной методики для спортивной и профессиональной ориентации работников силовых ведомств позволит применить единый подход к физкультурному образованию и повысить как спортивные достижения, так и добиться более высоких профессиональных результатов в решении актуальных задач.

Список литературы:

1. Абрамова Т.Ф. и др. Оценка психофизиологического состояния высококвалифицированных спортсменов технологией виброизображения // Современная психофизиология. Технология виброизображения: Тр. 3-й Международной научно-технической конференции, 25-26 июня 2020 г., Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: Элсис, 2020. № 1(3). – С. 58-64.

2. Causer, et al. (2010) Quiet Eye Duration and Gun Motion in Elite Shotgun Shooting, Medicine and science in sports and exercise, 42 (8), pp. 1599-1608.

3. Gardner, H. (1983) Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic book.

4. Серова Л.Л. Личностные качества спортсмена. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск № 20, 2006.

5. Минкин В.А. Виброизображение, кибернетика и эмоции. – СПб.: Реноме, 2020. – 164 с.

6. Минкин В.А., Николаенко Я.Н. Совместимость свойств гения и злодея в персональном профиле. Основные пороки 21 века с привязкой к множественному интеллекту // Современная психофизиология. Технология виброизображения: Тр. 5-й Международной научно-технической конференции, 23-24 июня 2022 г., Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: Элсис, 2022. № 1(5). – С. 35-51.

7. Стурчак И.С., Николаенко Я.Н. Профиль множественного интеллекта у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе // Современная психофизиология. Технология виброизображения: Тр. 4-й Международной научно-технической конференции, 24-25 июня 2021 г., Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: Элсис, 2021. № 1(4). – С. 163-167.

© Стурчак И.С., 2022
© Зазулин Г.В., 2022

Ткаченко Андрей Юрьевич,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Игнатьев Александр Владимирович,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. *В связи с постоянными изменениями в окружающем нас мире, много сил уходит на следование новым догмам, в связи чем человек тратит большое количество сил и энергии, что порой приводит к «выгоранию» и для того что бы не утратить силы для движения в перед необходима мотивация, особенно это касается физической подготовки.*
В физической подготовке, мотивация – это важный фактор развития умений и навыков у курсантов и слушателей, благодаря ней человек может достигнуть высоких результатов. Стоит понимать, что основой для высоких результатов служит ряд факторов, помогающих сформировать себя как профессионала в правоохранительной деятельности.

Ключевые слова: *Мотивация; результат; полезная деятельность; воля; физическая подготовка; установки и цели; фактор.*

Результат и мотивация в физической подготовке имеют важную роль в развитии и становлении личности сотрудника органов внутренних дел. Они помогают не только определить направление развития, но и обозначить цель и способы ее достижения для дальнейшего совершенствования способностей, умений и различных навыков.

Рассматривая мотивацию, как один из способов достижения намеченного плана, цели и результата, стоит сказать, что для будущего сотрудника полиции и уже являющегося специалиста важно разработать план для выполнения того или иного задания. Разработка плана, где описаны последующие шаги для достижения качественного результата является примером качественного подхода к профессионализму.

Мотивация для сотрудника полиции является основой достижения различного рода результата как в практической деятельности, так и в повседневных задачах, которые ставит руководство.

Мотивация в физической подготовке состоит из нескольких элементов:

1. Побуждающий фактор (определяет направление мотива к достижению цели);

2. Оценочный фактор (периодами происходит оценка предварительных и достигнутых результатов);

3. Определение целей (постановка четкого целеполагания, способов достижения нужного качественного результата);

4. Принципиальная основа (определяет волю, как фактор стимулирующий достигать определенного успеха).

Все эти элементы направлены на достижения результата и совершенствования личности сотрудника правоохранительной деятельности. Существуют определенные специфические особенности каждого фактора.

Рассматривая побуждающий фактор, стоит отметить, что объектами побуждения могут быть как тренер, преподаватель по физической подготовке, родные и близкие, авторитеты спорта и жизни, так и сам субъект, который хочет достичь определённого результата.

Оценочный фактор показывает во времени статистику, которая определяет промежуточный и конечный результат намеченной цели. Этот элемент мотивации имеет признак стимулирования, однако бывают ситуации, где показатели либо медленно продвигаются вверх, либо остаются неизменными. В таком случае, не стоит разочаровываться в себе и сходить с намеченного пути, ведь на каждый прогресс отведен свой временной промежуток.

Постановка целей является фактором воспитания целеустремлённости у сотрудников полиции. Стоит отметить главное в подходе к достижению результата таким методом – это определение задач и заданий. Они помогают структурированно идти к результативности[8].

Принципиальная основа – это фактор волеизъявления, исходя из силы воли, который направляет сотрудника органов внутренних дел к достижению результатов. Особенность этого элемента мотивации лежит в воспитании у профессионалов качеств устойчивости и дисциплинированности.

Мотивация помогает не только достичь высокого результата в физической подготовке, но и формирует у курсантов, слушателей и действующих сотрудников определённые черты и качества, о которых говорится выше, для успешной работы в.

Преподаватель образовательного учреждения МВД России, обладая должной компетенцией, как объект, стимулирующий и побужда-

ющий курсантов и слушателей к достижению успеха, должен помогать и мотивировать к получению нужного и полезного результата.

Для того, чтобы процесс мотивации был оправдан, стоит уделить внимание таким методам как:

1. Убеждение;
2. Наставление;
3. Влияние авторитетов;
4. Стимулирование к тренировкам методом сравнительного анализа.

С помощью таких методик преподаватель по физической подготовке сможет направить курсанта и слушателя на верный путь к достижению положительного результата.

Таким образом, мотивация как фактор развития и совершенствования сотрудников полиции, курсантов и слушателей, играет огромную роль в успехе в дисциплине физическая подготовка. Каждый элемент побуждает к получению качественного результата и определяет тенденцию к дальнейшему совершенствованию.

Список литературы:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ "О полиции".
3. Федеральный закон от 30.11.2011 N 342-ФЗ "О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации".
4. Федеральный закон от 19.07.2011 N 247-ФЗ "О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
6. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”.
7. *Кудрицкий В. Н.* Профессионально-прикладная физическая подготовка Владимир Николаевич Кудрицкий. - Брест: БГ ТУ, 2005. – 276 с.

8. *Лукьяненко В. П.* Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. - Москва: Совет. спорт. 2003. – 224 с.

9. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. – 160 с.

© Ткаченко А.Ю., 2022
© Игнатьев А.В., 2022

Торопов Виктор Алексеевич,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации;
Саликов Александр Васильевич,
старший инспектор-оружейный техник отдела вооружения и техники управления тылового обеспечения Санкт-Петербургского университета МВД России

ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ОВЛАДЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ И ЭФФЕКТИВНОМУ ЕГО ПРИМЕНИЕНИЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация: в *настоящее время с повышением террористической угрозы и нарастанием вооруженных конфликтов при участии различных государств, привлечение силовых ведомств Министерства внутренних дел Российской Федерации, формирование готовности обучающихся образовательных организаций высшего образования МВД России для выполнения задач в особых условиях становится актуальной проблемой. Это послужило основанием к поиску наиболее активных подходов в обучении сотрудников полиции.*

Ключевые слова: *борьба с терроризмом; огнестрельное оружие; дидактические разработки; методика исследования; профессиональная подготовленность.*

С учетом специфики военных действий, осуществляемых в рамках специальной военной операции на территории Украины, а также опыт вооруженных сил Российской Федерации в Сирии доказывает необходимость эффективного использования огнестрельного оружия в городских условиях, а также по освобождению и защите граждан мирного населения.

19 сентября 2022 года министр внутренних дел Колокольцев В.А. выступая на «Правительственном часе» в Госдуме сообщил, что личный состав МВД России переведен на усиленный режим несения службы, особенно в приграничных районах страны [1].

Началось формирование подразделений МВД России на новых территориях страны (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области). «Мы уже приступили к формированию условий для надлежащего функционирования подчиненных подразделений в новых субъектах Российской Федерации, включая их скорейшую интегра-

цию в наше правовое поле», - отметил министр внутренних дел Российской Федерации [1].

Согласно расчетам, МВД потребуется более 50 тысяч сотрудников полиции для наведения и поддержания порядка на новых территориях России [1].

В связи с повышенной террористической угрозой на территориях (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области), а также на иных субъектах Российской Федерации, появилась необходимость подбора средств и методов в организации процесса обучения курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России огневой и тактико-специальной подготовке.

Дидактические разработки, предназначенные для совершенствования технологии обучения курсантов и слушателей в условиях нарастания межгосударственных конфликтов и повышение уровня террористической угрозы не в полной мере отвечают требованиям подготовки обучающихся [2]. Свидетельство этому, низкая результативность выполнения упражнений учебных стрельб из огнестрельного оружия.

Исходя из этого возникает необходимость тщательного анализа противоречий между содержанием профессиональной деятельности и методикой обучения огневой подготовке сотрудников [3]. Следовательно, проблема повышения уровня боевой подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России средствами огневой подготовки продолжает быть актуальной и требует детального исследования.

Настоящая работа посвящена вопросу подготовке курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России умелому овладению огнестрельным оружием и эффективному его применению в условиях террористической угрозы [4].

За последние годы вопросами профессиональной подготовки с применением огнестрельного оружия сотрудниками полиции занимались Д.Е Скворцов, А.И. Щипин, А.В. Афанасьев, В.А. Торопов, А.Н. Садков, С.В. Науменко, Л.С. Узун, А.А. Хвастунов, Ю.И. Сологуб, Л.А. Темняков, А.Н. Самойлик, С.Г. Горбенков, А.Н. Тихонов, А.М. Басинский, Д.И. Иванов, А.Н. Копейкин, Ю.Ю. Мышенкова, Т.П. Афиногенов, В.М. Бычков, О.Ю. Иляхина и др. Большой вклад в решение общих и частных вопросов, связанных с рассматриваемой проблемой по борьбе с терроризмом, внесли исследования А.А. Филатова, А.Н. Хоменко, В.И. Назарова, М.Н. Дашко, Э.Р. Га-

фурова, Р.Р. Кардано, Д.В. Сопова, В.В. Устинова, Е.Г. Поляничко, В.Ф. Антипенко, П.П. Скорохода и др. Однако проблема формирования навыков у сотрудников полиции, по выполнению задач проведения специальных операций с огнестрельным оружием для защиты граждан мирного населения при террористической угрозе, не являлась предметом специального исследования. Выполнение поставленной задачи стало основой для рассмотрения выбранной темы как значимой и актуальной для подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России в условиях повышенной террористической опасности.

Цель исследования. Совершенствование теории и практики эффективного обучения стрельбе из огнестрельного оружия в особых условиях на основе систематизации, моделирования содержания тактико-специальной, огневой подготовки и методов ее проведения.

Гипотеза исследования. Процесс формирования и совершенствование эффективных навыков применения огнестрельного оружия, обучающихся в образовательных организациях высшего образовании МВД России будет проходить успешнее, если:

– повысятся требования к оцениванию результатов стрельб;

– улучшится материально-техническое обеспечение учебного процесса по огневой и тактико-специальной подготовке;

– при планировании служебно-боевой подготовки увеличится количество проведения комплексных занятий по "Физической" и "Тактико-специальной" учебным дисциплинам;

– в процессе учебных занятий особое внимание уделять проведению психологических и стрессоустойчивых тренингов;

– учебные занятия проводить на фоне моделирования экстремальных ситуаций, приближенных к боевой обстановке.

Задачи исследования:

– разработать экспериментальную педагогическую программу с использованием эффективных дидактических технологий, методов и средств обучения огневой и тактико-специальной подготовке;

– определить критерии качества профессиональной подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России на практических занятиях по изучению, применению огнестрельного оружия и проследить ее динамику;

– разработать и проверить методику интеграции традиционных и современных технологий в целях повышения качества огневой и тактико-специальной подготовленности;

– определить, научно обосновать содержание педагогических условий повышения качества огневой подготовленности у курсантов и слушателей.

Методология исследования. Задачи исследования должны быть решены на основе комплексной реализации ряда теоретических, эмпирических и экспериментальных методов.

Ожидаемые результаты исследования будут заключаться в следующем:

– разработана и научно обоснована методика обучения сотрудников полиции стрельбе из огнестрельного оружия в реальных условиях средствами огневой и тактико-специальной подготовки, позволяющих обеспечить разностороннее совершенствование их подготовленности в интересах профессиональной деятельности;

– разработана модель эффективного обучения стрельбе из огнестрельного оружия, включая цель и задачи, дидактические основы обучения стрельбе в реальных условиях, последовательность формирования индивидуальной огневой подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России, содержание упражнений по тактико-специальной и огневой подготовке, моделирующих условия боевых действий и пути их поэтапного совершенствования;

– разработана педагогическая система организации эффективного обучения подготовке к действиям в специальных операциях, содержащая требования к курсантам, слушателям образовательных организаций МВД России в процессе формирования умений и навыков владения огнестрельным оружием, включающая теоретические основы тактико-специальной и огневой подготовки, принципы и методы обучения, критерии оценки подготовленности и самооценки их профессиональной деятельности;

– выделены основные направления формирования морально-волевой готовности к действиям в специальных операциях: в процессе психологического аспекта; аспектов технической, физической готовности; педагогического аспекта морально-психологической готовности к действиям в условиях проведения специальных операций по защите граждан мирного населения;

– разработаны, научно обоснованы и внедрены в учебный процесс новые прикладные средства обучения (дуэльная стрельба и оборудование мишеней для ее проведения; стрельба по группе мишеней, одна из которых имитирует производство выстрела).

Практическая значимость работы обусловлена прикладной направленностью исследования, на основе содержащихся в диссертации экспериментальных данных по формированию готовности эффективного применения огнестрельного оружия в условиях проведения специальных операций, и заключается в обосновании необходимого объема знаний, проведении коррекции содержания программного материала по огневой подготовке в системе органов внутренних дел. Основные результаты проведенных исследований использованы для разработки учебно-типовой программы по огневой подготовке для образовательных организаций МВД России, сотрудников полиции, подготовки учебных пособий.

Список литературы:

1. https://rg.ru/2022/10/19/vsem-postam.html (интернет ресурс)

2. Торопов В.А. Обучение сотрудников органов внутренних дел профессиональной подготовке в ходе оперативно-служебной деятельности / В.А. Торопов, А.И. Ушенин, А.Ф. Кузнецов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. – № 2. – 1 с.

3. Колесников А. С. Методика обучения ке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А. С. Колесников. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 266-270. — URL: https://moluch.ru/archive/253/57954/ (дата обращения: 15.11.2022).

4. Торопов В.А., Мокеев М.В. Дудчик В.И. Любаков А.А. / Совершенствование техники ведения скоростной стрельбы у курсантов образовательных организаций ФСБ России пограничного профиля // Всероссийская научная практическая конференция (20-летию со дня образования МУ МВД России имени В.Я. Кикотя) 22 апреля 2022 г. С. 196-202.

© Торопов В.А., 2022
© Саликов А.В., 2022

Ушенин Андрей Иванович,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент;
Оруджев Агадаш Мухьеддин,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: *в статье рассмотрена роль тренировочного процесса в период выполнения сотрудниками тактических целей и задач, отражены ключевые особенности проведения занятий по физической подготовке сотрудников силовых ведомств в особых условия, изложены некоторые рекомендации по организации и построению физических тренировок во время проведения служебно-боевой подготовки личного состава, а также пути повышения эффективности физической подготовленности сотрудников.*

Ключевые слова: *физические тренировки; служебно-боевая подготовка; тактико-специальные задачи; особые условия; упражнения.*

В настоящее время физическая тренировка в процессе выполнения тактико-специальных задач в особых условиях как проявление физического потенциала и подготовленности сотрудников силовых ведомств играет большую роль при успешном достижении ими поставленных тактико-боевых задач. Диктуемые боевыми реалиями особые требования к физической подготовленности личного состава в условиях ограниченного времени, выделяемого на занятия по физической подготовке, обуславливают необходимость к нахождению путей дополнительной тренировки сотрудников и совершенствования ими тактики боя при выполнении служебных задач.

В связи с этим, возникает необходимость совершенствования планов занятий по физической подготовке в процессе выполнения тактико-специальных задач в особых условиях, при сжатых сроках подготовки личного состава и непрерывности учебно-боевого процесса.

Главной задачей при построении плана физической подготовки сотрудников в процессе деятельности в особых условиях является

взаимоувязка непосредственно самой служебной деятельности и физических тренировок, которые будут ориентированы на особенности выполнения конкретных служебно-боевых задач [1]. Для этого необходим детальный анализ условий проведения тактической задачи, например, географических и климатических показателей местности, также содержания самой боевой деятельности и, кроме того, состояние материально-технической экипировки сотрудника.

Изучение данных аспектов проведения тактической операции позволит более качественно организовывать занятия по физической подготовке в рамках повышения профессиональной подготовленности личного состава.

Проведение физических тренировок в рамках подготовки сотрудников для выполнения ими тактико-специальных задач отличаются рядом особенностей от физических тренировок, проводимых в процессе повседневной служебной деятельности сотрудников в разрезе их профессиональных функций и компетенций.

Во-первых, это количество времени, отводимое для физических тренировок на этапе служебно-боевой подготовки личного состава для выполнения тактико-специальных задач в особых условиях. Данные физические тренировки должны находить отражение не только в ходе проведения занятий непосредственно по физической подготовке, но и в процессе подготовки сотрудников в рамках других специальных дисциплин и занятий, например, внедрение элементов боевых приемов и действий на занятиях по огневой и тактико-специальной подготовке.

Во-вторых, выраженная прикладная направленность физических тренировок в непрерывном процессе выполнения тактических задач, стоящих перед сотрудниками силовых ведомств. Данный тезис означает особый подбор упражнений и боевых приемов при проведении занятий по физической подготовке. Выбираемые элементы должны быть направлены не только на развитие общефизического состояния сотрудника, но и содержать в себе специфические приемы и действия с учетом тех средств и способов, которые будут использоваться в ходе выполнения поставленных служебных задач.

Синтез базовых упражнений и специфических приемов позволит выполнить конкретную тактическую задачу, стоящую перед личным составом, более качественно, а также подготовить сотрудника на психологическом уровне, вселяя уверенность в обращении с теми или иными специальными средствами или оружием.

И в-третьих, отсутствие конкретных методических рекомендаций проведения занятий по физической подготовке. Данный аспект не является отрицательным, а наоборот подразумевает вариационный характер подбора упражнений по общей физической подготовке в сочетании со специальными приемами и действиями при построении планов проведения занятий. Кроме того, фактор временного ограничения физической тренировки в особых условиях также не имеет особого значения, так как служебная деятельность здесь имеет непредсказуемый характер, она наполнена отвлечениями на внеплановые занятия и тактические операции.

Поэтому, в данном случае, особую роль приобретает профессиональная компетенция руководителя занятий по физической подготовке, а также его видение в построении занятия для достижения наиболее эффективных показателей боя при выполнении сотрудниками тактико-специальных операций.

При недостатке времени, отводимого на занятия по физической подготовке, руководитель тренировочного процесса должен выстроить его на условиях повышенной интенсивности и динамичности для более быстрого обмена веществ, для исключения застойных явлений в организме, а также последующего отсутствия болевых ощущений в спине, руках и ногах сотрудника.

Тренировки рекомендуется проводить на основе комплексного подхода, то есть сочетания небольшого количества упражнений, но выполнения их в более быстром темпе. Это усилит кровообращение в мышцах и повысит показатели дыхательной деятельности.

Кроме того, многократное повторение различных специальных комплексов боевых приемов борьбы позволит повысить координацию движений сотрудника и его внимательность при осуществлении реальных служебно-боевых задач.

Как уже отмечалось в статье, наибольшая эффективность физической подготовленности сотрудников может быть достигнута при внедрении элементов физической тренировки в ходе проведения занятий по тактической и огневой подготовке.

Данный симбиоз позволит развить общую выносливость личного состава, повысить скорость их реагирования и передвижения с учетом особенностей местности и климатических показателей территории проведения служебно-боевой операции [1]. Для этого необходимо проводить занятия по служебно-боевой подготовке на различной местности, в дневное и вечернее время, исключительно в фор-

менном обмундировании и с применением специальных средств и учебного оружия.

Занятия по тактическим дисциплинам могут проводиться с внедрением различных способов передвижения личного состава (ходьба, бег на длинные дистанции, бег с препятствиями и т.д.), а также их сочетанием.

В ходе проведения занятий по огневой подготовке, могут отрабатываться комплексы боевых приемов борьбы с учетом использования и защиты от различного рода оружия. А кроме того, руководители занятий могут провести кроссы на различные дистанции с нагрузкой в виде самого оружия и боеприпасов.

Для большего вовлечения сотрудников в процесс повышения их физической подготовленности для решения тактико-специальных задач, руководителями занятий могут проводится соревновательные мероприятия, условия которых будут приближены к реальным ситуациям конкретных служебно-боевых операций. Это может быть воссоздание самого предстоящего мероприятия, но с применением большего количества физических упражнений или более ускоренного темпа действий сотрудников [2].

Таким образом, роль физических тренировок в рамках проведения тактико-специальных задач в особых условиях является значительной при определении подготовленности сотрудников и их компетентности для решения поставленных задач.

Важным условием повышения физической активности сотрудников в данных ситуациях становится непрерывность физических тренировок на всех этапах служебно-боевой подготовки. Комплексный подход занятий позволит повысить как физические, так и морально-психологические составляющие подготовки сотрудников силовых ведомств для достижения наиболее результативных показателей при проведении тактико-специальных задач в особых условиях.

Список литературы:

1. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всерос-сийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.

2. Андреев А.А., Росадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2018. № 3 (78). С. 63-71.

© Ушенин А.И., 2022
© Оруджев А.М., 2022

Фокин Александр Михайлович,
директор института физической культуры и спорта,
Российского государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена,
кандидат педагогических наук, доцент

РЕАКТИВНАЯ МАНЕВРЕННОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: *исследование направлено на оценку прогностической достоверности антропометрических показателей и скоростно-силовых качеств в реактивную маневренность баскетболистов. В выборку участников исследования вошли 22 баскетболиста сборной команды университета. Анализ проводился по антропометрическим показателям и специальным качествам баскетболиста. Установлены антропометрические показатели, значительно влияющие на общую и маневренную ловкость с ведением мяча.*

Ключевые слова: *баскетболисты, реактивная маневренность, скоростно-силовые качества.*

Одним из проявлений ловкости в спорте является способность быстро изменять направление и скорость движения, которая относится к высококоординационным качествам [4-6]. Изучение различий между общей и реактивной маневренностью заслуживает особого внимания. В то время как общая манёвренность представляет собой произвольное изменение направления движения, реактивное маневрирование выполняется по незапланированному сценарию, в котором спортсмен реагирует на определённый визуальный или звуковой раздражитель, выполняя точную и наиболее быструю смену направления движения. Исследования показали, что процент общей дисперсии этих двух качеств, как правило, не превышает 25 %, что указывает на необходимость их развития независимо друг от друга.

Разнообразие проявлений маневренности в отдельном виде спорта и различных спортивных дисциплинах обуславливает необходимость применения определенных упражнений для избирательного развития каждого компонента манёвренной ловкости [3]. Изучение факторов, напрямую определяющих развитие ловкости, позволяет расширить возможности тренировочного процесса на улучшение различных типов манёвренности. В большинстве проведенных исследований изучались факторы, связанные с общим маневрированием [1]. Ограниченное количество исследований рассматривало факторы, свя-

занные с реактивной маневренностью [2]. Анализ проведённых исследований свидетельствует о необходимости точной идентификации типа манёвренных способностей, преобладающих в определённом виде спорта [7].

Современный баскетбол является видом спорта, включающим интервалы высокоинтенсивных физических нагрузок продолжительностью от нескольких секунд до 10 минут игрового времени. Исследования показывают, что ловкость является важнейшей составляющей игрового успеха, поскольку баскетбол требует мгновенного принятия решений, быстрой двигательной реакции, смены направления движения, спринтерских ускорений для овладения мячом или сохранения его контроля.

Целью данного исследования являлась прогностическая оценка вклада антропометрических данных и скоростно-силовых качеств в общую и реактивную маневренность баскетболистов.

В выборку участников исследования вошли 22 баскетболиста сборной команды университета возраста 19,5±0,5 года, ростом 187±0,8 см, массой тела 82,4±2,6 кг.

В тесты входил набор показателей – масса тела, рост, толщина жировой складки кожи, реактивная сила, индекс реактивной силы, бег на 10 м, прыжок в длину с места, специальные упражнения баскетболиста, выполняемые с ведением и без ведения мяча. Массу тела, рост и толщину жировой складки кожи в районе трицепса измеряли стандартными методами и калиброванным оборудованием.

Общая и реактивная маневренность измерялись специальными баскетбольными тестами, включающими выполнение упражнений с ведением мяча и без ведения мяча. Тесты на реактивную маневренность включали пять упражнений, тесты на общую манёвренность – три упражнения. Для статистического анализа использовался лучший результат участника в тесте.

Статистика включала средние и стандартные отклонения, коэффициенты корреляции Пирсона и расчёт множественной регрессии на уровне достоверности $p < 0,05$.

Показатели общей маневренности примерно на 15 % выше, чем соответствующие характеристики реактивной маневренности. Скорость выполнения упражнений с ведением мяча на 14–16 % медленнее, чем скорость выполнения соответствующих тестов без дриблинга.

Коэффициенты корреляции Пирсона между исследуемыми характеристиками представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между наблюдаемыми переменными

Показатель	Характеристики маневренности			
	Изменение направления движения на скорости		Реактивная ловкость	
	без ведения мяча	с ведением мяча	без ведения мяча	с ведением мяча
Рост, см	0,289	0,293	0,184	0,165
Вес, кг	0,513	0,563	0,447	0,426
Толщина кожной складки, мм	0,463	0,435	0,381	0,324
Прыжок в длину, см	-0,394	-0,405	-0,408	-0,293
Индекс реактивной силы	-0,506	-0,442	-0,436	-0,458

Наблюдаемые факторы объяснили статистически значимый ($p < 0,05$) процент дисперсии для всех четырех критериев маневренности. Масса тела явилась значимым фактором с обратной направленностью для всех критериев манёвренности с худшими показателями у более тяжёлых игроков.

Механизм отрицательного влияния массы тела на маневренную ловкость раскрывается при анализе характеристик производительности. Тесты общей и реактивной маневренности, использованные в данном исследовании, включали несколько упражнений, как по заранее запланированному, так и по незапланированному сценарию. Поскольку все изменения направления движения выполнялись с максимально возможной скоростью на дистанции приблизительно 3 метров, высокая масса тела отрицательно влияет на способность эффективно выполнять необходимое изменение направления движения, независимо от характера его планирования. Данные исследования подтвердили отрицательное влияние массы тела на маневренную ловкость.

Связь между массой тела и упражнениями на маневренную ловкость, включающими ведение мяча, менее выражена, чем корреляция между массой тела и менее сложными показатели ловкости, не связанные с ведением мяча.

В исследовании установлено теоретическое значение реактивной силы как важного фактора развития различных форм общей и маневренной ловкости.

Это значение объясняется физиологической основой реактивной силы и сходством этого качества с маневренностью. Реактивная сила – это способность эффективно переключаться от эксцентрических к концентрическим мышечным сокращениям, развиваемая плиометрическими упражнениями. Физиологическое растяжение мышц и укорачивание цикла приводит к более сильным сокращениям, чем чисто концентрическое действие.

Хотя в ранних исследованиях часто отмечалась важность спринтерского бега и прыжков в длину на показатели общей и маневренной ловкости, они не являются специальными упражнениями, развивающими характеристики маневренности баскетболиста. Это объясняется использованием в данном исследовании упражнений на относительно короткие дистанции с несколькими изменениями направления.

Все применяемые вариации тестов общей и маневренной ловкости являлись относительно сложными. Поэтому влияние энергетических возможностей организма объяснимо ниже, чем влияние качественных координационных способностей.

В исследовании установлено, что наиболее высоким уровнем общей и маневренной ловкости обладают игроки, имеющие относительно невысокую массу тела и обладающие высокой реактивной силой. Масса тела признана важным фактором развития характеристик реактивной силы, значительно влияющей на общую и маневренную ловкость с ведением мяча. Важно подчеркнуть, что бег на короткие дистанции и прыжки в длину не являются специальными упражнениями физической подготовки баскетболистов на развитие реактивной ловкости.

Список литературы:

1. Головко А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

2. Курочкин М.В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М.В. Курочкин, Е.В., Курочкина, А.А. Головко, О.Е. Понимасов // Учёные за-

писки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 185-189.

3. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.

4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.

5. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

6. Михайлов К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287-290.

7. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.

© Фокин А.М., 2022

Хыбыртов Рустам Борисович,
заместитель начальника кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Новоторов Евгений Евгеньевич,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ, РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И РЕАКЦИИ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Аннотация: *в данной статье рассмотрены роль быстроты и двигательной реакции в формировании арсенала технико-тактических действий спортсменов по рукопашному бою, так как быстрота в рукопашном бою является одним из важнейших факторов к победе, рукопашный бой включает совокупность технических действий из различных стилей и видов единоборств, в том числе ударных, эффективность и успешность в которых зависит от уровня проявления быстроты двигательной реакции, для развития быстроты в бою необходимо выучить и отрабатывать специальные упражнения, которые помогут этого достичь и сделать.*

Ключевые слова: *рукопашный бой, быстрота, реакция, спортсмены, РДО (реакция на движущийся объект), игра, методика.*

При проведении технических действий в условиях соревновательного поединка быстрота проявляется многообразно. Спортсмен должен вовремя провести прием или контрприем, без промедления среагировать на атакующие и контратакующие действия соперника. Своевременность действий спортсмена зависит от уровня развития реакции. Простая реакция поможет вовремя среагировать на движение соперника, реакция выбора поможет провести нужное действие из нескольких подготовленных и наконец, реакция слежения поможет начать своё действие, когда соперник не готов защищаться.

Упражнения для развития быстроты реакции:

- один спортсмен вытягиваете вперед руку с выпрямленной в вертикальной плоскости ладонью, а второй спортсмен держит за верхний конец 30-40-сантиметровую линейку таким образом, чтобы ее нижний конец был вровень с ребром выпрямленной ладони (на расстоянии 1-2 см от нее). Затем второй неожиданно отпускает линейку, а первый должны как можно быстрее схватить ее (предплечье должно оставаться неподвижным). При этом расстояние, которое ли-

нейка успела пролететь, будет характеризовать быстроту реакции спортсмена.

- один спортсмен выставляет ладони открытыми кверху, а партнер накрывает их своими. Задача первого – быстро ударить любой своей рукой по тыльной стороне любой ладони соперника. У того более сложная задача – уловить, какой из четырех возможных вариантов начал выполнять партнер, и в зависимости от этого успеть отдернуть одну или другую руку. Игра эта отлично тренирует быстроту реакции и быстроту движений рук в том объеме, в каком она проявляется в игровых действиях.

- один спортсмен становится спиной к стене, второй бросает в него теннисный мяч с дистанции 5-6 шагов. Спортсмен, стоящий спиной к стене наносит удар по летящему навстречу мячу.

- спортсмены становятся друг против друга в основную стойку (ноги на ширине плеч, смотрят в глаза друг другу), дистанция вытянутой руки. Один спортсмен должен коснуться рукой груди партнёра и отдёрнуть руку, второй должен успеть поймать руку партнёра ладошками.

- спортсмены стоят боевой стойке, первый наносит два удара руками (одноимённый и разноимённый) в область грудь-подбородок, второй блокирует атакующие руки внутрь и отвечает разноимённым ударом в грудь партнёра. Первый в это время успевает прижать перчатку к груди.

- РДО (реакция на движущийся объект) – остановка в определенной точке пути объекта (стрелки секундомера), движущегося с равномерной скоростью в поле зрения. Для ее определения используется секундомер-хронометр. Оценивается антиципация, точность двигательной реакции, кинестетическая чувствительность кисти и пальцев [1,2].

Методика проведения. Задание заключается в том, чтобы остановить стрелку секундомера-хронометра на отметках с интервалом в две секунды. На циферблате это будет равняться 2, 4, 6, и т.д. секундам. Всего дается 10 попыток. Результат оценивается в десятых долях секунды.

Суммарная ошибка по всем попыткам характеризует исследуемые качества. При подсчете учитывается:

- величина ошибки без учета знака (сумма полученных показателей) и средний показатель (сумма показателей делится на 10 попыток);

- количество точных, преждевременных и запаздывающих реакций.

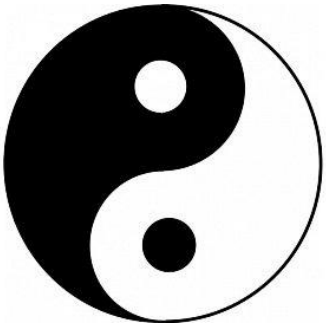
Таблица оценки точности реагирования

Точность реагирования	**Средние показатели РДО**
Очень высокая	1,8 и менее
Высокая	1,9 - 3,8
Средняя	3,9 - 6,7
Низкая	6,8 - 8,7
Очень низкая	8,8 и более

Быстрота смены направления движений

(время выполнения целостного двигательного акта)

В рукопашном бою, как и в игровых видах спорта проявление скоростных качеств заключается в необходимости быстро изменять направление движения, резко останавливаться в связи с изменением ситуации, моментально начинать движение в другом направлении, когда возникнет необходимость. Например, спортсмен проводит удар рукой или ногой и замечает, что соперник готов парировать удар встречным движением. Спортсмен прекращает начатую атаку и переходит к броску проходом в ноги. Другой пример, спортсмен эффективно защитился от атаки, но потерял ритм и промедлил с ответом. Соперник успел разорвать дистанцию, а спортсмен зря потратил силы и энергию, не говоря уже об упущенной возможности. Спортсмен должен передвигаться так, чтобы соперник не мог основательно готовить атаку, сам же должен в любой момент суметь использовать его ошибку [3,4,5].



При резкой остановке и перемене направления движения возникают чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. При резкой остановке и отталкивании нагрузка на ноги возрастает в разы. У прыгунов тройным прыжком она увеличивается в 5-10 раз и доходит до 900 кг. Кроме того, скорость при смене направления атаки на противоположную, падает практически до нуля. Для того чтобы разгрузить мышцы опорно-двигательного аппарата и не потерять скорость при изменении направления защит и атак используется принцип «инь-янь», когда при переходе от одного вида движения к другому в конечной фазе нет острых углов, а есть закруглённые движения, позволяющие часть энергии преобразовать и направить на следующий двигательный акт. Например - оба спортсмена находятся друг против друга в одноимённой стойке. Первый спортсмен атакует разноимённым ударом рукой, второй уходит впереди стоящей ногой к сзади стоящей (до касания) с переносом веса тела на сзади стоящую ногу и затем двигаясь впереди стоящей ногой вперёд-в сторону наносит разноимённый удар рукой. Второй пример - первый спортсмен также атакует разноимённым ударом, второй уходит впереди стоящей ногой к сзади стоящей, но не до касания, а только на половину и затем двигаясь впереди стоящей ногой вперёд-в сторону наносит разноимённый удар рукой. Третий пример - первый спортсмен также атакует разноимённым ударом, второй делает выпад вперёд-в сторону с разноимённым ударом. Во всех трёх случаях впереди стоящей ногой выполняется закруглённое движение и выпад вперёд-в сторону.

На большой дистанции возможны атаки ногами и «длинные» удары руками с выпадом и переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Защиты в основном маневрированием с уходом в сторону. Проблема длинного удара – выход из атаки. Для того, чтобы быстрее после атаки разорвать дистанцию, нужно колено впереди стоящей ноги направить вниз-внутрь, загружая подушку стопы, затем оттолкнуться назад. Принцип «инь-янь» и здесь помогает сохранить скорость передвижения.

На средней дистанции удары наносятся руками и ногами. Подавляющее большинство нокаутирующих ударов проводятся со средней дистанции. Также на средней дистанции идёт борьба за захват. На средней дистанции особую роль играют грамотные защитные действия, успех поединка часто зависит от успешных защитных действий и моментального ответа, пока соперник после проведённой

атаки не готов защищаться. На средней дистанции начинаются броски после захвата, проводятся броски с выведением из равновесия и подсечками. Арсенал защит на средней дистанции многообразен. В основном все защитные действия делятся на три группы: жесткие, мягкие, уклоны и уходы. К жёстким защитам относятся действия, направленные на жёсткое прерывание атак соперника с целью нанести возможно больший урон, такие как рубящие удары предплечьем по атакующей руке, подставки и удары локтями и коленями во время ударов противника по предплечьям, плечам и мягким тканям голени и бёдер. К мягким защитам можно отнести защиты, которые не наносят ущерб сопернику. К таким защитам относятся подставки вверх, вниз, вниз-в сторону, наружу, внутрь, защиты скрестно. Если такую защиту провести с захватом атакующей руки или ноги, то можно вывести противника из равновесия. Защиты при помощи уходов и уклонов называются «защиты передвижением». К таким защитам можно отнести нырки, зашагивания, забегания, уклоны, отклоны, отскоки и т.д. Защиты передвижением требуют от защищающегося координации, ловкости и хорошего чувства дистанции.

На малой дистанции удары наносятся в основном руками (если не разрешены удары локтями и коленями). Основная работа на малой дистанции приходится на захваты, освобождения от захватов и броски. Защита от ударов на малой дистанции заключается в основном в подставках предплечий и голеней. Защищаясь на малой дистанции, спортсмены часто прибегают к захватам, обхватам и вязаниям рук соперника.

В борьбе задача защищающегося не дать провести сопернику бросок или сваливание в течение времени, отведённого на борьбу в захвате.

Задача бойца рукопашника заключается в правильном выборе дистанции для начала атаки, применяя ложные выпады и движения заставить соперника ошибаться, а самому быть готовым использовать ошибки соперника.

Очень большое значение отводится времени начала атаки. Если спортсмен атакуя поменял дистанцию с большой на среднюю, у него очень мало времени на проведение приёма. Если соперник совершил ошибку у спортсмена появляется время, чтобы воспользоваться оплошностью соперника, важно не упустить момент и решительно атаковать. Если при помощи защитных действий удалось «провалить» соперника у спортсмена появляется время для эффективной атаки, нельзя упускать возможность, другого раза может и не случиться.

Список литературы:

1. Никитенко, А. Ловкость и координация в системе физической подготовки занимающихся, специализирующихся в спортивной борьбе и боевых искусствах / А. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. – 2017.

2. Яблонских, А. М. Влияние быстроты реакции на спортивный результат спортсмена-ориентировщика / А. М. Яблонских // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22–23 ноября 2018 года / Под редакцией: Пономарева Г.Н., Хуббиева Ш.З. – Санкт-Петербург: ООО "Золотое сечение", 2018.

3. Хыбыртов, Р. Б. Методические указания преподавателю по разучиванию боевым приемам борьбы на занятиях с курсантами, слушателями, а также слушателями, проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «полицейский» / Р. Б. Хыбыртов, Е. Е. Новоторов // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 ноября 2020 года / Составители: В.В. Горбатов, С.А Горелов.,О.В. Григорьева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020.

4. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: Учебное пособие / В. А. Торопов, М. Л. Куликов, С. В. Науменко, Р. Б. Хыбыртов; Санкт-Петербургский университет МВД России. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – 76 с.

5. Общефизическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: Методические рекомендации / С. В. Науменко, В. И. Дудчик, М. Л. Куликов [и др.] ; Санкт-Петербургский университет МВД России. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – 80 с.

© Хыбыртов Р.Б., 2022
© Новоторов Е.Е., 2022

Чернышев Александр Викторович,
преподаватель кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Попов Антон Александрович,
заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

СТРЕЛКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Аннотация: *в статье рассматривается виды стрелкового спорта в деятельности сотрудников силовых структур, раскрываются виды спортивной стрельбы и их применение в различных служебно-боевых ситуациях.*

Ключевые слова: *стрелковая подготовка, соревнования, упражнения стрельб из короткоствольного боевого ручного стрелкового оружия, практическая стрельба, огневая подготовка, тактические задачи.*

Стрельба из боевого оружия является одним из видов стрелкового спорта, который зародился в древности, когда начали проводиться первые состязания по стрельбе из лука и арбалета.

В России всегда придавалось большое значение развитию стрелкового спорта. Одним из первых организаторов стрелкового спорта в нашей стране был старейший русский стрелок, участник гражданской войны комдив А. А. Смиринский. С 1921 г. стрелковый спорт стал активно культивироваться в Красной армии. В 1927 г. руководство стрелковым спортом было передано созданному в январе этого же года Объединенному оборонному обществу – ОСОАВИАХИМ.

Общество ОСОАВИАХИМ сумело создать все необходимые условия для развития оборонного вида спорта в стране. В 1931 г. был учрежден комплекс «Готов к труду и обороне СССР», и первыми значкистами ГТО 1 и 2 ступени стали командиры и курсанты военной академии имени Фрунзе. В 1932 г. с целью привлечения молодежи к занятиям стрелковым спортом был учрежден значок «Ворошиловский стрелок» 1 и 2 ступени. Таким образом, сама история развития стрелкового спорта и его разновидности стрельба из боевого оружия предполагает его служебно-прикладную направленность.

В довоенные годы в Советском Союзе развитие стрелковых видов спорта в регионах как элемента системы военно-патриотического воспитания граждан и допризывной подготовки молодежи являлся

одним из приоритетных направлений. С развалом Советского Союза внимание уделяемое государством стрелковым видам спорта уменьшилось, усугубило положение и снижение финансирования всего спорта в целом. В современной России, в условиях быстро меняющейся мировой политической обстановки и негативных изменений в проявлениях преступности в виде повышения ее агрессивности и вооруженности, требуется возрождение стрелкового спорта как элемента патриотического воспитания молодёжи. Сейчас в общеобразовательных школах создаются военно-патриотические кружки, в которых проводится подготовка стрелков из пневматического оружия и это в лучшем случае. Очень часто для подготовки применяются лазерные тренажёры, но они не дают стрелку представления стрельбы из боевого оружия из-за отсутствия таких факторов, как отдача и звук выстрела. Необходимо отметить что, для обучения в вузах системы МВД, как и для замещения вакантных должностей в линейные подразделения МВД нередко поступают лица, которые не проходили службу в Вооруженных Силах, не изучали начальной военной подготовки в школе, и единицы из них занимались стрелковым спортом или держали в руках охотничье ружье. Можно предположить, что с таким низким уровнем огневой подготовки данная категория работников не сможет эффективно применять оружие в огневом противоборстве с преступниками, которые зачастую имеют более качественную подготовку. Выход на качественно новый уровень невозможен без повышения профессиональной подготовки и ее составной части – огневой подготовки.

Отсутствие баз в регионах, на которых можно проводить подготовку с практической стрельбой негативно влияет на количество и качество практических стрелков. А именно эти люди способны наравне с сотрудниками силовых структур встать на защиту своей Родины в трудное для страны время, или оказывать помощь государству в борьбе с преступностью.

Невозможно обеспечить огневую подготовку сотрудников силовых структур без широкого и подробного анализа реальных случаев применения боевого ручного стрелкового оружия. Кроме того, основной задачей дисциплины «Огневая подготовка» является формирование у курсантов и слушателей образовательных учреждений навыков быстрого и эффективного применения огнестрельного оружия в ситуациях, когда для этого есть основания, предусмотренные Законодательством Российской Федерации.

Актуальность данной темы не вызывает сомнений, поскольку обучение сотрудников силовых структур приемам и методам стрельбы в рамках огневой подготовки основано на методиках подготовки стрелка-спортсмена, представляющих различные виды стрелкового спорта.

Старая Советская школа подготовки стрелков-спортсменов вела подготовку классической стрельбе. Но анализ жизненных ситуаций и динамика их проявлений, связанных с применением огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов говорит о том что эти ситуации стали динамичней, скоротечней и требуют соответствующей подготовки. Относительно недавнее появление в России таких новых видов спортивной стрельбы, как практическая стрельба (I.P.S.C.), оборонная стрельба (I.D.P.A), стрельба из боевого ручного стрелкового оружия вызывает споры о выборе методики обучения сотрудников владению оружием.

Значительность практической стрельбы, как вида спорта, в реальной жизни, в том числе в силовых ведомствах — одна из горячо обсуждаемых тем в различных кругах.

В своей статье Сорокина Екатерина Александровна, Холина Дарья Сергеевна, и Чиновников Андрей Иванович ссылаются на мнение одного из ведущих специалистов по практической стрельбе в системе МВД полковника полиции Н. В. Ковшова: «В мире много видов стрелкового спорта и каждый из них по-своему интересен. Практическая стрельба интересна своей динамичностью и разнообразием тактических задач. Этот вид спорта вполне годится для огневой подготовки бойцов спецподразделений, где оружие используется для выживания и выполнения специальных задач. Практическая стрельба учит нешаблонному мышлению при принятии решения в быстротечном огневом контакте», и в этом я с ними полностью согласен.

Практическая стрельба, как вид спорта, стремительно росла с 1999 года, в то же время с ним получило развитие военно-прикладное направление практической стрельбы среди сотрудников силовых структур России. ОСОО «Федерация практической стрельбы России» более 10 лет активно сотрудничает практически со всеми правоохранительными органами.

Упражнения практической стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия включены в ведомственные курсы стрельб (ФСБ), а также в спортивные соревнования различных силовых структур. Плюсы применения скоростных упражнений отражаются и в служеб-

ной деятельности подразделений. Скоростные упражнения это баланс точности, скорости и мощности в совокупности с жесткими требованиями безопасности, умением производить множество точных выстрелов с переносом огня, поражать цели в движении, быстро перезаряжать оружие и устранять задержки при стрельбе в случае их возникновения. Вместе с тем, прежде всего надо помнить, что сегодня это красивый и зрелищный вид спорта с присущими ему условностями и допущениями. Такие удобные в спорте «пункты», как снаряжение, максимально безопасная стартовая позиция, отход от тактических принципов поражения мишеней, использование укрытий и т.п., не всегда применимы в боевой ситуации.

Следующий вид стрелкового спорта, который хотелось бы рассмотреть это оборонная стрельба (I.D.P.A).

IDPA — спорт, в котором применяется оружие и снаряжение, используемое в обычной практике, в том числе боеприпасы, для того чтобы у спортсмена появилась возможность смоделировать ситуации самообороны «максимально приближенные к реальной жизни».

Международная ассоциация оборонной стрельбы из пистолета была основана в 1996 году. Это организация отвечает за данный вид спорта, создавая имитирующие ситуации самозащиты, а также реальные условия самообороны в различных жизненных ситуациях.

Правила стрельбы требуют применения оружия и штатных кобур, используемых в обычной практике для самообороны в реальной жизни. Не разрешается использование в соревнованиях снаряжения и оружия, предназначенного «только для спорта».

Таким образом, оборонная стрельба позволяет спортсмену проверить свои навыки и способности, а не уникальные технические способности снаряжения и оружия.

Развитие в правоохранительных органах получают и служебно-прикладные виды спорта, которые направлены на проявления лучших способностей человека в спортивной деятельности, имеющей служебно-прикладную направленность. К таким видам спорта относятся, например, «Служебный биатлон», «Служебное двоеборье», «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» и ряд других.

«Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» широко и активно применяется в программах соревнований среди образовательных учреждений МВД России. Свое развитие как вид спорта получил в 2015 году с его официальным признанием и принятием пра-

вил, с включением в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК)

Так, например, в Санкт-Петербургском университете МВД России спортивно-массовая работа коллективом кафедры «Огневая подготовка» проводится по двум направлениям:

- проведение спортивных соревнований по стрельбе из боевого оружия среди курсантов и слушателей, а также постоянного состава университета с максимальным охватом подразделений университета;
- подготовка и участие сборной команды университета по стрельбе из боевого оружия в соревнованиях различного уровня.

Данный вид спорта оказывает положительное влияние на сплочение коллективов, вносит соревновательный характер в повседневную жизнь университета. Переменный и постоянный состав университета с удовольствием принимает участие в соревнованиях, и стремиться соответствовать спортивным канонам, формируются двигательные способности личного состава, физические качества и технические умения, а также формируются служебно-прикладные компетенции, характерные для сотрудников полиции.

На всероссийских соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия сборная команда университета состоящая из офицеров, курсантов и слушателей, может проявить спортивное мастерство, как в личном первенстве так и в командном, тем самым присвоить спортивное звание "мастер спорта России" и спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".

Сборная команда университета по стрельбе из боевого оружия, под руководством преподавателей кафедры, неоднократно занимает призовые места в первенствах спортивного общества «Динамо», что позволяет находиться Санкт-Петербургскому университету МВД России на высоких позициях среди образовательных учреждений силовых ведомств.

В то же время организация и обучение огневой подготовке курсантов в учебных заведениях МВД РФ имеет ряд актуальных проблем:

- Низкая тактическая подготовленность курсантов в применении табельного оружия в «реальных условиях», когда на принятие решения и производства выстрела может быть слишком мало времени;

• Отсутствие материально технической базы, которая позволяла бы проводить занятия с повышением уровня сложности, необходимого для учебного процесса.

Отработка вопросов тактической подготовленности курсантов как правило должна проводиться на занятиях по тактической подготовке с применением учебного оружия. Это позволит выработать у курсантов и слушателей навыков, среди которых:

- передвижения с оружием;
- умение, уходить с линии встречного огня;
- изменять положение тела с целью уменьшения площади его поражения;
- умение использовать рельеф местности для укрытия;
- умение определять очерёдность (последовательность) поражения нескольких целей в зависимости от степени их опасности.

Привитие этих навыков на занятиях по тактической подготовке позволит кафедре огневой подготовки разрабатывать упражнения практической стрельбы с использованием таких элементов как:

- стрельба в движении;
- стрельба по движущимся и появляющимся целям;
- стрельба в движении с быстрой сменой магазина.

Это позволит не ограничиваться упражнениями предусмотренными приказом МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а включить в программу обучения упражнения (IDPA) на таких факультетах, дальнейшая деятельность которых наиболее чаще будет связана с применением огнестрельного оружия. Но при этом не стоит забывать, что необходимо увеличить лимиты расхода количества боеприпасов на одного курсанта.

Анализируя внешнеполитическую и внутриполитическую обстановку в стране необходимо отметить, что в подразделениях и учебных заведениях силовых структур необходимо прилагать усилия для развития различных видов стрельбы, как недавно появившихся, так и проверенных временем. Необходимо разрабатывать различные направления и объединять усилия специалистов, в которых можно совершенствовать методику стрелковой подготовки.

Сотрудники силовых структур сегодня противостоят преступникам высокого класса, помочь им выходить победителями из вооруженных столкновений – задача специалистов по огневой подготовке, и стрелкового спорта в целом.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. N 3-ФЗ "О полиции" (последняя редакция) // СПС «КонсультантПлюс»
2. Амельчаков И.Ф. Развитие системы специальной профессиональной подготовки – основной фактор в обеспечении деятельности ОВД // Вестник кадровой политики. 2008. № 2.
3. Зазулин И.Г., Чудинова О.А., Грачев К.А. Журнал «Вестник Сибирского юридического института МВД России»,2011, научная статья «Стрелковые соревнования как средство профессиональной и психологической подготовки сотрудников силовых ведомств к применению табельного оружия в служебной деятельности»
4. Алешина Л.Г. Огневая подготовка в МВД. – М., 2013. – 350 с.
5. Булденко К.А. Профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел, – Спб, 2014. – 220 с.
6. Волченко Л.Б. Огневая подготовка. – М., Инфра-М, 2013. – 190 с.
7. Дубов Г.В., Профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел // Труды Академии МВД РФ. – М., 2014. – 320 с.
8. Дубов Г.В. Профессиональная подготовка. – М., 2013. – 350 с.
9. Панкратов В.Н. Профессиональная подготовка сотрудников внутренних органов. М.,2014. 250 с

© Чернышев А.В., 2022
© Попов А. А., 2022

Шадрин Денис Игоревич,
доцент кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук;
Филатов Виктор Владимирович,
доцент кафедры теории и методики хоккея Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта;
Маль Артем Михайлович,
главный тренер Санкт-Петербургского бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по хоккею «Динамо юниор»

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 2014–2015 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ

Аннотация: *в материалах рассматривается влияние физических упражнений самостоятельного использования в режиме дня юными хоккеистами на равновесие и его управление.*

Ключевые слова: *юные хоккеисты, равновесие, статическое положение, физические упражнения.*

При выполнении многих физических упражнений и спортивных движений человеку необходимо сохранять неподвижное положение тела, или, как принято называть, статическое положение. В каждом виде спорта есть множество примеров статических положений, которые являются важным элементом спортивной техники. В зависимости от принадлежности к той или иной фазе движения статические положения несут определённую функциональную нагрузку в целостном движении и могут играть особую роль в решении основной двигательной задачи. Так по своему биомеханическому значению статические положения являются важным компонентом при стартовых положениях и смене направления движения спортсмена, которая происходит через мгновенную статическую позу [3], особенно это важно в игровых командных видах спорта.

Тело человека многозвенно, с наличием управляемых нелинейных связей, что существенно усложняет процесс удержания равновесия биологической системой. Особую роль в удержании позы, ряд авторов (Д.В. Скворцов 2000, А.В. Александров 2002) отдают голеностопному суставу, который обуславливает 98% сонастройки [1]. Кроме этого, в удержании равновесия ведущая роль отдаётся двигатель-

ному анализатору, формирующему команды управления на основе проприоцептивных сигналов о взаимоположения звеньев тела и взаимодействия стоп с опорой [2]. У юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки тестирование равновесия входит в нормативную оценку показателей подготовленности [5], что говорит о важности этого компонента у юных спортсменов, и для улучшения спортивных результатов необходимо тренировать равновесие в разных условиях (учебно-тренировочные занятия, самостоятельные занятия в режиме дня).

Таким образом цель наших исследовании заключалась в оценке функции равновесия и его управлением юными хоккеистами. Полученные показатели о состоянии равновесии и его управлением юных хоккеистов сформируют и реализуют подбор средств ФК направленные на коррекцию и профилактику развития перенапряжения мышц стоп и нижних конечностей у юных спортсменов.

Материалы и методы исследования. В исследованиях принимали участие юные хоккеисты 2014-2015 годов рождения ХК «Динамо юниор» (n – 18) апрель-май 2022 года. Исследования проходили на кафедре «Спортивной медицины и комплексной реабилитации» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и на базе спортивного комплекса «Спартак». В начале исследования проводилась оценка функции равновесие (ОФР) в основной стойке и оценка качества управление балансом (ОКУБ) с помощью стабилографа (ST-150). Оценочная шкала: 0-30 – плохо; 31-70 удовлетворительно; 71-100 – хорошо; 101 и более – отлично. Кроме этого, проводилась простая проба Ромберга – стойка ноги вместе с вытянутыми руками и закрытыми глазами. Оценка теста: «очень хорошо» - тест считается выполненным, если испытуемому удалось сохранить равновесие в течение 15 секунд, при этом не было пошатывания тела, рук; «удовлетворительно» - если ему удалось сохранить равновесие в течение 15 секунд, но при этом было дрожание или пошатывание тела, рук; «неудовлетворительно» - если в течение 15 секундам равновесие было нарушено [4].

Результаты исследования. Анализ полученных результатов (таблица 1) выявил, что в начале исследования оценка функции равновесия – 19,5±13,5 соответствует неудовлетворительным показателям; показатели качества управления балансом также неудовлетворительные – 28±23. Средний показатель простой пробы Ромберга имеет небольшое отставание от нормы и соответствует 10±5 секундам; у многих тест был выполнен неудовлетворительно. Стойка на двух ногах

является основной, и неумение стоять в основной стойке на двух ногах с вытянутыми руками и закрытыми глазами свидетельствует о плохом чувстве равновесия.

Для тренировки равновесия (баланса) и профилактики плоскостопия были подобраны упражнения с нагрузкой и без нагрузки для стоп и нижних конечностей и выложены в группе WhatsApp команды «Динамо юниор» 2014-2015 годов рождения для общего доступа и самостоятельного выполнения упражнений в режиме дня.

Таблица 1. Результаты оценки функции равновесия, оценки качества управление балансом, простой пробы Ромберга.

№	ОФР до	ОФР после	ОКУБ до	ОКУБ после	Ромберга до	Ромберга после
1	11	13	9	18	11	15
2	28	14	30	12	9	15
3	10	31	12	45	9	15
5	16	9	19	7	8	10
6	38	33	22	25	10	15
7	18	16	16	12	10	15
8	12	10	21	12	10	15
9	9	12	12	9	10	15
10	21	19	10	18	5	15
11	15	12	14	12	15	15
12	29	35	23	17	15	15
13	14	14	16	13	15	15
14	8	12	11	15	15	15
15	16	14	15	40	15	15
16	9	15	14	15	15	15
17	6	7	17	14	15	15
18	27	29	24	37	15	15

Через один месяц было проведено повторное тестирование. Отмечено, что средние показатели практически не изменились ОФР 19,5±13,5 и через 1месяц 21±14, ОКУБ 28±23 и через 1месяц 26±19 (Рисунок 1), у многих показатель качества управления балансом стал лучше, у трёх человек показатели вышли в другую зону (удовлетворительно), но всё равно оба средних показателя также располагались в неудовлетворительной зоне. Показатели простой пробы Ромберга улучшились до 12,5±2,5; практически все испытуемые выполнили тест удовлетворительно.

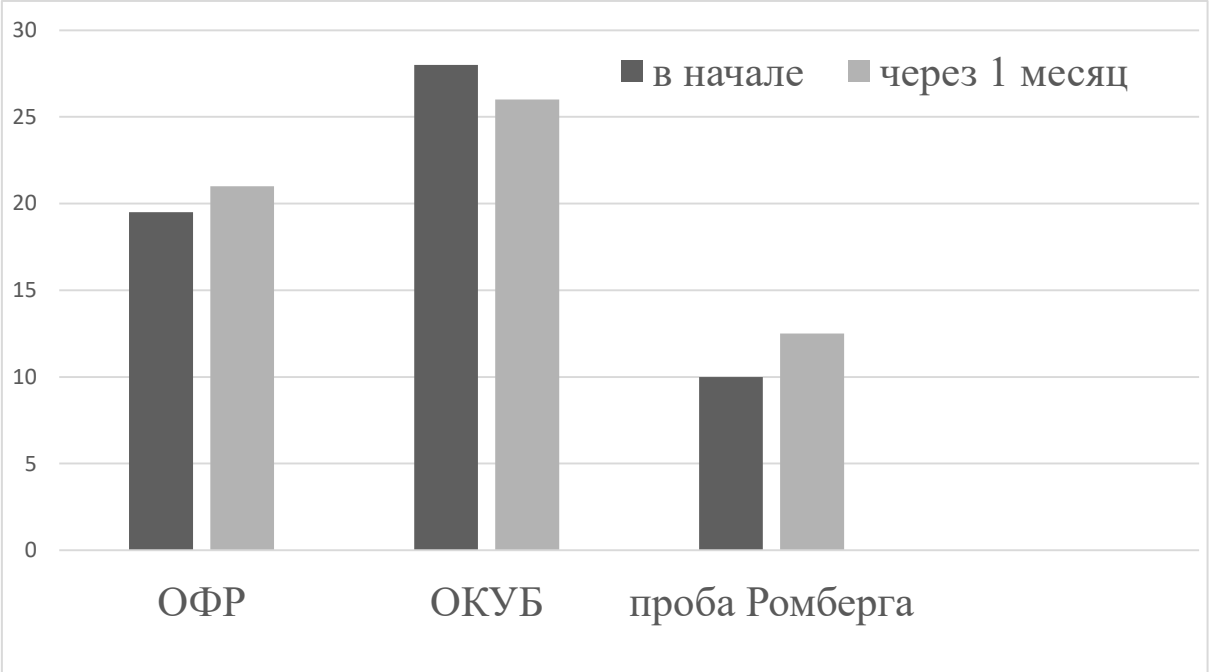


Рисунок 1. Средние показатели ОФР, ОКУБ, простой пробы Ромберга.

Таким образом результаты исследований показали, что за недлительный период самостоятельного использования физических упражнений есть положительный эффект в тренировке равновесия, который отражается в показателях простой пробы Ромберга. В оценке функции равновесия в основной стойке и оценка качества управления балансом с помощью стабилографа явных положительных сдвигов не выявлено.

Заключение. Самостоятельное использование упражнений способствуют улучшению баланса и правильному распределению нагрузки на стопы и на весь организм в целом как единую биологическую систему, однако для качественных улучшений необходим более длительный период тренировки равновесия, проведение упражнений

в структуре учебно-тренировочных занятий и использование неустойчивых опор.

Список литературы:

1. Биленко А.Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка её в спорте : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Биленко Александр Григорьевич. - Санкт-Петербург, 2008. - 27 с.

2. Гурфинкель, В. С. Скелетная мышца : Структура и функция / В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик; Отв. ред. М. Л. Шик. - М. : Наука, 1985. - 143 с.

3. Кичайкина, Н.Б. Биомеханика: учебно-методическое пособие/ Кичайкина Н.Б., Козлов И.М, Самсонова А.В.; под редакцией Н.Б. Кичайкиной; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008. – 160 с.

4. Спортивная медицина: Учеб. Для ин-тов физ.культ./ Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.

5. Филатов, В.В. Обоснование нормативных оценок показателей подготовленности хоккеистов на предварительном этапе подготовки / В.В. Филатов / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 122. – № 4. – С. 186-190.

© Шадрин Д.И., 2022
© Филатов В.В., 2022
© Маль А.М., 2022

Шайдулин Марат Равильевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПЕРИОД ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос о проблемах формирования прикладных двигательных умений и навыков в период первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях Министерства Внутренних Дел России.*

Ключевые слова: *физические качества; формирование навыков и умений; боевые приёмы борьбы; педагогический процесс; физическая подготовка.*

В настоящее время подготовке кадров в системе МВД уделяют большое внимание. Это объясняется тем, что она испытывает кадровый дисбаланс в практических подразделениях. Причин этого феномена множество - начиная от социальных и заканчивая бытовыми. Около 10% всех выпускников образовательных организаций МВД России, проходящих службу в практических подразделениях, в течение года увольняются со службы. На наш взгляд, связано это в первую очередь с психологическими и физическими нагрузками, которые испытывают выпускники в практических подразделениях. Система физической подготовки в образовательных организациях МВД России построена на основании приказа МВД России от 27.06.2020 № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 01.07.2017 №450 и от 23.11.2017 №880», в котором говорится, что целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.[1]

Задачей, которая ставится перед преподавателями по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, является формирование навыков и умений будущих сотрудников полиции с целью эффективного и правомерного применения физической силы.

Согласно приказа МВД России от 01.07.2017 №450 педагогический процесс должен быть организован с учетом целей и задач. Дан-

ные цели и задачи могли бы быть реализованы в полном объёме только в том случае, если курсанты первого курса имели бы первоначальную спортивную подготовку, но, как показывает практика, абитуриенты, поступающие в учебные заведения силовых структур, имеют слабый уровень физической подготовленности. Профессиональные спортсмены годами формируют и совершенствуют свои навыки и умения (боксёры - удары и уклоны от ударов, борцы самбо - броски, захваты и освобождения от захватов и т.д.) Однако, в настоящее время учебной программой подготовки предусмотрено по два академических часа на каждый подраздел, в разделе боевые приёмы борьбы в первый семестр обучения. Практика показывает, что этого времени на начальном этапе подготовки, не достаточно для освоения техники этих приёмов.

Физическая подготовка представляет собой комплексный специализированный процесс развития, совершенствования, физических качеств и психических свойств личности. При выполнении физических упражнений осуществляется формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств как основных, так и специальных, необходимых для успешного выполнения служебно-профессиональных задач [2].

Однако в ходе проведения нами анализа было выявлено, что множество научных публикаций направлено на совершенствование педагогического процесса, в ходе которого курсанты развивают специальные физические качества, формируют умения и навыки, но единой методики формирования профессионально важных навыков нет, всё сводится к обучению боевым приёмам борьбы и к сдаче программных нормативов. Программа разработана так, что у преподавателей нет возможности уделять внимание развитию необходимых физических качеств, которые будут способствовать эффективному выполнению оперативно служебных задач.

Боевые приемы борьбы, как раздел физической подготовки сотрудников, направлен на решение задач прикладного характера, для обезоруживания, задержания и сопровождения правонарушителей в отдел полиции и поэтому здесь приобретает значение обеспечение высокой работоспособности сотрудников на протяжении всей службы в органах для успешного выполнения оперативно-служебных задач, что обусловливает выбор методики обучения [3]. Но для изучения боевых приёмов борьбы необходимы прикладные двигательные умения и навыки, а курсанты первого курса естественно ими не обладают ввиду их низкого уровня общей физической подготовленности. Педагогический процесс на первоначальном этапе обучения должен

носить подготовительный характер (выполнение простых акробатических упражнений, упражнений на координацию и т.д.).

Не стоит забывать, что курсанты на первоначальном этапе подготовки испытывают психологический стресс, что отрицательно влияет на их физическое состояние. Так как уровень физической подготовки у них не одинаковый, то в данном случае преподавателю необходимо:

– применять индивидуальный подход в обучении;

– осуществлять контроль за физическим состоянием в период проведения занятий;

– проводить мониторинг и оценку развития физических качеств и двигательных навыков.

Из вышеизложенного можно заключить, что на первоначальном этапе педагогический процесс физической подготовки курсантов необходимо пересмотреть. Для этого следует развивать профессионально важные умения и навыки, физические качества с целью эффективного выполнения оперативно-служебных задач в процессе учебно-боевой деятельности.

Список литературы:

1. Приказ МВД России от 27.06.2020 № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 01.07.2017 №450 и от 23.11.2017 №880.

2. Бобровик А.П., Любаков А.А. Физическая подготовка сотрудников полиции: проблемы и пути их решения // Физическая культура и спорт, в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Посвящается 300-летию российской полиции: Материалы межведомственного круглого стола; отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. С. 10-14

3. Пряхин, А. С. Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу как базисная основа при изучении боевых приемов борьбы слушателями, проходящими первоначальное обучение / А. С. Пряхин // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2015. - С. 191-193.

© Шайдулин М.Р. 2022

Шахваледов Марат Наримановович,
старший преподаватель
кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Донской Александр Николаевич,
преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У СПОРТСМЕНОВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *в данной статье раскрыта работоспособность организма спортсмена, утомление в тренировочном процессе, различаются объективные и субъективные признаки утомления, оценивается степень утомления функциональной системы организма, служба сотрудников органов правопорядка протекают на фоне огромных нагрузок, вызванных стрессовыми факторами в окружающей среде, очевидно, что связанные с ролью физической подготовки в профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *функциональных резервов организма, локальное чувство, утомление, физиологическая реакция, работоспособность.*

Работоспособность организма спортсмена во время тренировочного занятия во многом зависит от развивающегося утомления.

По своей биологической природе организм человека приспособлен к выполнению достаточно интенсивной мышечной деятельности. В том случае, когда деятельность весьма длительная или очень интенсивная, развивается утомление. (х) Это естественная физиологическая реакция, что согласно биологической сути предполагает защитный отклик организма, а по физиологическому механизму-уменьшение работоспособности и прежде всего корковых нервных центров.

(Х)- Утомление – это вызванное кратковременной интенсивной или менее интенсивной, но более длительной нагрузкой ухудшение дееспособности организма, которая выражается в изменении количества и ухудшении качества работы, развитии неспецифических изменений вегетативных функций организма и проявление субъективного ощущения – чувства усталости.

Заключительное считается фактором торможения и в собственную очередность, объясняет значительные сдвиги в пребывании регуляторных концепций и вспомогательного агрегата.

Утомление как физиологическая реакция диалектична по своей природе. С одной стороны, утомление отрицательно действует на выполнение специфической деятельности, так как приводит к снижению работоспособности, неэкономному расходованию энергии, уменьшению функциональных резервов организма[1,2].

С иного края оно мешает лишнему истощению организма и переходу его в болезненное положение, упражняет функции организма, улучшает их формирование, закаляет волю, повышает в целом резервные возможности организма.

Понятно, что при выполнении профессиональной деятельности на производстве, при участии спортсменов в соревнованиях, появление и развитие утомления – факт нежелательный. Оно снижает качество выполняемой работы, приводит к отказу от работы. А как относиться к утомлению в тренировочном процессе? Утомление в тренировке отнюдь не является нашим врагом и, наступив сегодня во время работы, является предпосылкой повышения работоспособности завтра, так как отодвигает своё наступление. «Нет высоких достижений, говорил известный физиолог труда М.И. Виноградов [3], - если нет борьбы за них, нельзя достигнуть высокой работоспособности, если не обеспечить тренировки и совершенствования функциональных отравлений путём преодоления утомления». Таким образом, в тренировочном процессе нужно не столько бояться утомления, сколько стремиться к нему.

Утомление, как динамическое явление, имеет отрицательные и положительные стороны (табл. №1)

Таблица №1

Диалектика утомления

Положительные стороны	Отрицательные стороны
1. Препятствует чрезмерному истощению функциональных резервов и переходу функциональных состояний органов и систем в патологическое состояние.	1.Снижает количество и качество выполняемой работы.
2. Сигнал к отдыху.	2.Неэкономомно расходует резервный потенциал.
3.Тренирует функции, совершенствует их развитие.	3.Вызывает прекращение работы («отказ» от работы)
4.Закаляет волю.	4. Уменьшает резервные возможности организма (после тренировочного занятия)
5. Повышает резервные возможности	

организма (в процессе тренировочного процесса)	

Причины, вызывающие утомление спортсмена, многообразны, но их условно разделяют на три группы (Табл.№2)

Таблица №2

Причины утомления

Основные	Дополнительные	Сопутствующие
Соревнования	Нарушение спортивного режима	Нарушение ритма и качества питания
Контрольные прикидки	Усиленная умственная или доп. физ. нагрузка	Недостаточная физическая тренированность
Тренировочные занятия	Различные переживания бытового характера	Наличие хронических и острых заболевании

Черты утомления, равно как и предпосылки его спровоцировавшие, крайне многообразны. Их эксплицитность находится в зависимости с нрава исполняемой деятельность на тренировке и функционального состояния организма [2,3].

Различают объективные и субъективные признаки утомления. К объективным признакам относятся – количество и качество выполняемой работы, нарушение координации движений, развитие неспецифических изменений функциональных систем организма.

К субъективным показателям утомления причисляют единое и локальное чувство утомления, что проявляется:

а). в возникновении недомогай и эмоции онемения в конечностях, пояснице, мышцах шеи;

б). в возникновении головных болей, ряда зрительных нарушений, чувства шума в голове, ощущения нехватки воздуха;

в). в чувстве сбоев в работе сердца, недомогай из-за грудиной, вибрации в висках;

г). в возникновении эмоции тошноты и единой бессилия;

д). в возникновении желания прекратить работу или хотя бы изменить её ритм и интенсивность.

В связи с тем, что различные функциональные системы организма утомляются по разному, оценка степени утомления должна быть комплексной и производиться с учётом [4,5]:

- субъективного чувства усталости (методике САН – самочувствие, активность, настроение и др.);

- количества и качества выполняемой работы (по прямым или косвенным показателям работоспособности);

- психофизиологических показателей (данные корректурных и игровых таблиц);

- функционального состояния анализаторных систем;

- состояния вегетативных функций (пульс, артериальное давление, частота дыхания, потребление кислорода, энерготраты и т.д.)

- биохимических показателей (концентрация молочной кислоты в крови, гормонов и др.);

- внешнего вида занимающихся.

Для тренеров весьма важным является возможность оценки степени утомления спортсменов по внешним признакам утомления (табл.№3).

Таблица №3

Наружные черты утомления

Признаки	Степень утомления		
	Небольшие	Незначительные	Сильные
Окраска кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение (побледнение; синюшность)
Потливость	Небольшая испарина на лбу	Сильная испарина (выше пояса)	Очень сильная испарина (ниже пояса, выступление соли)
Дыхание	Учащенное, ровное, через нос	Глубокое, учащенное периодически наступающее через рот	Резкое, учащенное, поверхностное, непрерывное через рот, одышка
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг	Резкое покачивание, появление не координированных движений
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость	Кроме перечисленных жалоб, жалобы на головную боль, боль в груди, тошноту и рвоту

Более значимым признаком уровня утомления, а также восстановления функций организма и готовности спортсмена к повторной нагрузке, является работоспособность организма.

Список литературы:

1. Козлова, К. В. Физиологические аспекты физической культуры и спорта / К. В. Козлова // Студенчество России: век XXI : Материалы VI Всероссийской молодёжной научно-практической конференции: в 4-х частях, Орел, 13 декабря 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2019. – С. 394-397.

2. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта: Электронный ресурс / М. Х. Спатаева, Т. П. Ефимова; Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет. – Омск: Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), 2020. – 120 с.

3. Актуальные проблемы физиологии труда [Текст] / М. И. Виноградов, проф. д-р биол. наук. - Москва: Знание, 1967. - 32 с.

4. Романова, А. П. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом / А. П. Романова, Э. Д. Лесовая, Н. М. Кирюникова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 590-597.

5. Баландина, Т. А. Методы реабилитации спортсменов / Т. А. Баландина // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 101-106.

© Шахваледов М.Н., 2022
© Донской А.А., 2022

Шляхтина Анна Александровна,
преподаватель кафедры
спортивной медицины и адаптивной физической культуры
Смоленского государственного университета спорта;
Федорова Наталья Игоревна,
заведующая кафедрой
спортивной медицины и адаптивной физической культуры
Смоленского государственного университета спорта,
доктор педагогических наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Аннотация: *в статье рассматривается вопрос включения профессионально ориентированных задач в процесс профессиональной подготовки студентов. Коммуникативная компетенция является важной составляющей эффективного общения и предполагает взаимодействие с другими людьми; умение выполнять различные социальные роли в коллективе. Представлена методика формирования коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».*

Ключевые слова: *коммуникативная компетентность; студенты; адаптивная физическая культура; практико-ориентированный подход*

В настоящее время образование в российской федерации начинает развиваться по инклюзивному пути, чему способствуют законы, принятые на федеральном и региональном уровнях. Инклюзивное образование представляет собой процесс развития доступности обучения для всех категорий населения нашей страны. Однако разработке и внедрению инновационных программ обучения специалистов, обладающих коммуникативной компетентностью в сфере адаптивной физической культуры, реализующих в будущем инклюзивное обучение, уделяется недостаточно внимания [2].

Придать прикладной характер процессу профессиональной подготовки студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» возможно за счет увеличения доли практико-ориентированных учебных занятий [4]. Одним из направлений в этой работе является включение профессионально ориентированных задач

в процесс профессиональной подготовки студентов в целях создания возможностей во время учебных занятий осуществлять практическую отработку умений и навыков, обучающихся в области инклюзивного обучения, формируя тем самым необходимые компетенции [1].

Практико-ориентированный подход и погружение в реальные условия инклюзивного общения при подготовке будущих педагогов позволит им в дальнейшем распространять успешный опыт в процессе формирования коммуникативной компетентности для взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья в различных сферах жизнедеятельности, а также выступать координаторами при организации различных массовых инклюзивно-физкультурных мероприятий.

Целью исследования явилась теоретическая разработка методики формирования коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Коммуникабельность влияет не только на профессиональное развитие и реализацию студентов, но и важна для поддержания личных и дружеских отношений, в коллективе. Коммуникативные качества формируются в процессе общения, закрепляясь в поведении, что в свою очередь способствует развитию таких свойств личности, как направленность на общение, интерес к людям, социальная перцепция, эмпатия. Все эти качества можно считать необходимыми для работы в сфере адаптивной физической культуры, где работа связана с общением с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Организаторские способности, проявляются в способности к самостоятельному принятию решений, особенно в трудных ситуациях, в проявлении инициативности, в общении, в планировании деятельности.

Нами был проведен опрос студентов 1-4 курсов ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет спорта по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) с целью выявления уровня коммуникативных и организаторских способностей. В опросе приняло участие 64 студента.

В ходе исследования была использована анкета для оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1) [3]. В результате проведенного анкетирования у 59 % опрошенных преобладает средний и ниже среднего уровень коммуникативных и организаторских способностей. Студенты не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение. практически отсутствует инициатива в общественной деятельности, всячески избегают принятия самостоятельных решений.

У 41 % опрошенных преобладает высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. Студенты быстро находят друзей, они занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, активно участвуют в организации общественных мероприятий, в трудной ситуации способны принять самостоятельное решение.

В ходе проведения исследования использовались такие диагностики, как тестирование, метод кейсов и метод эссе.

Результаты теоретического анализа и данные, полученные по итогам проведения исследования, послужили основой для разработки методики формирования коммуникативной компетентности студентов, состоящей из 4 этапов:

– прогностического (цель, подходы, принципы),

– методического (профессиональные ситуации в соответствии с функциональным направлением деятельности специалиста),

– технологического (активация профессионального мышления, навыки самостоятельной работы, потребность саморазвития),

– результативного (сформированность коммуникативной компетентности студентов).

Таким образом, разработанная методика формирования коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в настоящее время внедряется в учебный процесс подготовки студентов Смоленского государственного университета спорта. Предполагается, что данная методика позволит сформировать коммуникативную компетентность студентов, необходимую им в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Арсений, Р.М. Современная научная трактовка понятия «профессионально-ориентированная задача» / Р.М. Арсений // Образование. Наука. Научные кадры. – 2018. - №1/18. – С. 141-143

2. Основы инклюзивного взаимодействия с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья [Текст]: методические рекомендации/ 103 Урал.гос.пед. ун-т; авт.-сост. И.А. Филатова [и др.]. – Екатеринбург: 2017. – 20 с.

3. Самойлова М.В. Методика диагностики ценностно-мотивационного компонента исследовательской компетентности будущих педагогов профессионального обучения / М.В. Самойлова / / Педагогический эксперимент: подходы и проблемы. – 2018. – Выпуск 4. – С. 65-69.

4. Федорова Н.И. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2015. – № 6 (69). – С. 278-280.

© Шляхтина А.А., 2022
© Федорова Н.И., 2022

Шумихина Ирина Ивановна,
доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры
Удмуртского государственного университета,
кандидат биологических наук, доцент
Гуштурова Ирина Вадимовна,
доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры
Удмуртского государственного университета,
кандидат биологических наук, доцент

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *с применением методов антропометрии, динамометрии, исследования частоты сердечных состояний, артериального давления, жизненной емкости легких; результатов ортостатической пробы, пробы Мартинэ и психологического тестирования дана оценка физического развития, функционального состояния кардио-респираторной системы и психологического статуса сотрудников специальных подразделений МВД г. Перми. Показано, что работа в подразделениях приводит к росту уровня напряжения сердечно-сосудистой системы и ухудшению показатели психологического статуса.*

Ключевые слова: *сотрудники специальных подразделений; адаптация; физическое развитие; кардио-респираторная система; психологический статус.*

Одним из важнейших факторов профессиональной подготовки сотрудников различных подразделений органов внутренних дел является высокий уровень их функциональной подготовленности, обеспечивающей надлежащие выполнение служебных обязанностей [4,5,6]. Особенностям профессиональной деятельности органов внутренних дел и, в частности, требованиям, предъявляемым к личности и профессионализму полицейских, посвящено большое количество исследований и разработок [1,2,3,7]. Однако, вопросы изучения функционального состояния и выявления адаптивных возможностей организма у сотрудников внутренних дел в процессе профессиональной деятельности мало изучены.

Целью исследования явилось изучение адаптивных возможностей организма сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел г.Перми.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие **методы исследования:** антропометрические измерения (рост, вес); динамометрия (сила мышц кисти, становая тяга); исследование функционального состояния кардио-респираторной системы (частота сер-

дечных состояний, артериальное давление, жизненная емкость легких); метод контрольных испытаний (ортостатическая проба, проба Мартинэ, расчет адаптационного потенциала); психологическое тестирование (опросник PEN Айзенка, опросник Тейлора, корректурный тест (кольца Ландольта), математико-статистическая обработка результатов.

Результаты исследования. В результате изучения физического развития сотрудников специальных подразделений МВД выявлено, что длина тела у исследуемых колеблется от 172 см до 185 см, при среднем весе 72,1±1,3 кг.

При соответствующих стандарту антропометрических характеристиках, у исследованных сотрудников МВД средний показатель силы мышц спины оценивается как выше среднего, уровень развития мышц кисти - средний. Средний показатель ЖЕЛ, характеризующий функциональное состояние дыхательной системы составляет 4712,5±150,52 мл, результат оценивается как выше среднего значения.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по показателям частоты сердечных сокращений, артериальному давлению и адаптационному потенциалу системы кровообращения, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у сотрудников специальных подразделений МВД

Группа	ЧСС (уд/мин)	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)	АП (ус.ед)
Сотрудники	73,3±2,6	118,8±2,9	77,5±3,3	2,2±0,2
Норма	65-80	110-129	70-81	<2,1

ЧСС в среднем составляет 73,3±2,6 уд/мин, данный результат оценивается, как физиологическая норма. Показатели САД также находятся в пределах физиологической нормы. При оценке адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения выявлено, что средний результат у сотрудников составляет в среднем 2,3±0,2 усл.ед., что оценивается как напряжение механизмов адаптации. По нашим данным, лишь у 37,5% сотрудников адаптационный потенциал оценивается, как «удовлетворительная адаптация», что говорит о том, что стрессовые условия профессиональной деятельности оказывает значительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы сотрудников МВД.

Показатели профессионально-прикладной психической подготовленности сотрудников МВД представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели психологического статуса у сотрудников МВД г. Перми

Группа	Скорость внимания (усл. ед.)	Концентрация внимания (%)	Тест Айзенка (усл.ед.)	Тест Тейлора (усл. ед.)
Сотрудники	1,32±0,2	82±2,3	12±0,9	16,9±6,5

Психологический статус сотрудников МВД оценивался по факторам: концентрация внимания и скорость внимания. Средний результат концентрации внимания у исследованных нами сотрудников МВД составляет 82±2,3%, что соответствует «высокому уровню» концентрации внимания. Со «средним» и «выше среднего» результатом скорости тест прошли 75%исследуемых, с результатом «ниже среднего» –25%. Скорость внимания в среднем составляет 1,32±0,2 усл.ед., что соответствует уровню «выше среднего».

Для оценки психоэмоционального статуса используется критерий эмоционального состояния – уровень тревожности, определяемый по опроснику Тейлора. Результаты по тесту Тейлора у тестируемых сотрудников в среднем составил 16,9±6,5 усл.ед., что соответствует оценке «хорошо». Низкий уровень тревожности (оценка «отлично») отмечен у 75% исследуемых, «средний» уровень тревожности отмечается у 25%.

Средний результат в тесте Айзенка, используемый для выявления нейротизма, составил 12±0.9 усл.ед., что соответствует оценке «хорошо» и указывает эмоциональную стабильность испытуемых на начальном этапе исследования.

При повторных исследованиях через 6 месяцев статистически значимых изменений в изученных показателей физического развития выявлено не было. Наблюдается тенденция к увеличению мышц спины, результат в динамометрии кисти увеличился на 4,9%, что говорит о росте силы мышц кисти. Однако сдвиги в этих показателях были неоднозначны. Выявлено, что у 75% сотрудников в тесте становая сила, характеризующего силу мышц спины результат повышается, а у 25% снижается. В тесте динамометрия кисти результат повышается у 87,5% сотрудников и у 12,5% снижается.

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у сотрудников специальных подразделений МВД представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у сотрудников специальных подразделений МВД г. Перми

Группа	ЧСС (уд/мин)	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)	АП (ус.ед)
Сотрудники	73,3±2,6	118,8±2,9	77,5±3,3	2,2±0,2
	76,5±2,3	125±1,9	83,8±2,1	2,34±0,1
Прирост в %	4,4	5,2	8,3	6,4

При анализе динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у сотрудников МВД на втором этапе исследования отмечается тревожная тенденция к повышению показателей сердечно-сосудистой системы. Так частота сердечных сокращений повышается на 4,4%, систолическое артериальное давление на 5,2%, диастолическое артериальное давление на 8,3% и адаптационный потенциал повышается на 6,4%. Увеличение показателей свидетельствует о росте напряжения со стороны сердечно-сосудистой системы. О напряжении сердечно сосудистой системы, также свидетельствуют результаты ортостатической пробы, которая характеризует активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, при проведении ортопробы, отмечается напряжение симпатического отдела вегетативной нервной системы и снижение резервных возможностей организма. Динамика показателей пробы Мартине также подтверждает, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у исследованных нами сотрудников МВД за период исследования снижается. Хотя во всех исследованиях у сотрудников выявлен нормотонический вариант реакции на пробу, следует обратить внимание на затяжной период восстановления у многих их них.

При повторных исследованиях психологического статуса выявлено, что скорость внимания у сотрудников специальных подразделений МВД снижается на 3,1%, концентрация внимания снижается на 2,9%. По тесту Айзенка отмечается рост тревожности на 16,6% и уровень нейротизма (по тесту Тейлора) повышается на 7,7%.

Снижение скорости внимания, концентрации внимания, повышение уровня тревожности и нейротизма у сотрудников специальных подразделений МВД г. Перми свидетельствует об развитии утомления, функциональные возможности организма снижаются, что может превести к развитию различных

профессиональных заболеваний. Необходимо применение специальной психологической тренировки, которая бы помогла снизить уровень тревожности и нейротизма у сотрудников.

1. Выявлено, что на начальном этапе исследования физическое развитие сотрудников специальных подразделений МВД г. Перми соответствует стандартным нормативам. Показатели функционального состояния кардио-респираторной системы в пределах возрастной нормы. Средний показатель адаптационного потенциала системы кровообращения указывает на напряжение механизмов адаптации. При этом у тестируемых сотрудников МВД выявлена высокая скорость переключения внимания, эмоциональная стабильность и «низкий» и «средний» уровень тревожности.

2. При повторных исследованиях выявлены недостоверные изменения в показателях силы мышц кисти, силы мышц спины и жизненной емкости легких. Наблюдается тенденция к увеличению силы мышц спины и кисти. При этом отмечается тревожная тенденция к повышению показателей сердечно-сосудистой системы (ЧСС, СД, ДД), адаптационный потенциал повышается на 6,4%, что свидетельствует о росте напряжения со стороны сердечно-сосудистой системы и снижении резервных возможностей организма.

3. Ухудшатся и показатели психологического статуса. Снижается скорость внимания (на 3,1%), концентрация внимания (на 2,9%), отмечается рост уровня тревожности (на 16,6%) и уровня нейротизма (на 7,7%).

Список литературы:

1. Андреев Н.В. Формирование групп и работа с личным составом ОВД в особых условиях: Методическое пособие. М.: Академия МВД России, 2006.-42 с.

2. Грачев В.А., Управление профессиональной подготовкой сотрудников ОВД на основе исследования закономерностей их физической работоспособности: Дис. ... канд. тех. наук / Академия ГПС МВД РФ. - М., 2021. - 219 с.

3. Желтышев М.Н., Шумихина И.И. Оценка функционального состояния и профессионально-прикладной физической и психической подготовленности у сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] / М. Н. Желтышев, И. И. Шумихина // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молод. ученых, аспирантов, магистрантов,

соискателей и студентов (16-17 дек. 2021 г., г. Омск) / под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2022. - Ч. 2. - С. 15-18.

4. Жиляев, А.Г. Перспективы мединского и медико-психологического сопровождения деятельности специалистов экстремальных профессий // Материалы IX Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье» и IV Всероссийского съезда врачей-профпатологов. – М., 2010. – С. 190.

5. Муртазов, А.М. Сердечно-сосудистые и психические расстройства у сотрудников специальных подразделений ОВД [Текст] / А.М. Муртазов, А.А. Эльгаров, А.Г. Шогенов // Кардиология без границ: материалы конгресса кардиологов стран СНГ. – М., 2007. – №5-С.42-48..

6. Федорова, Е.Ю. Роль психоэмоциональных перегрузок в процессе каждодневной деятельности спасателя в формировании сердечно-сосудистых нарушений [Текст] / Е.Ю. Федорова // Современные подходы к медико-психологической реабилитации лиц опасных профессий: тез. докл. 4-й Всерос. науч.- практич. конф., Москва 11-12 нояб., 2004 г. – М., 2005. – С. 97-98.

7. Ященко Ю.Г. Педагогические особенности физической подготовки сотрудников подразделений криминальной милиции МВД России. Автореф. дис. ... канд. пед. наук,-М.: 2005,-18 с.

© Шумихина И.И., 2022
© Гуштурова И.В., 2022

ТРИБУНА МОЛОДОГО УЧЁНОГО

Баран Анастасия Дмитриевна,
магистрант кафедры теории и методики
циклических видов спорта
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта

Научный руководитель:
Башта Людмила Юрьевна,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент

СОСТОЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ 5-10 КЛАССОВ

Аннотация: *в данной статье представлены результаты показателей скоростно-силовой подготовленности, обучающихся в военном кадетском корпусе с 5 по 10 классы. Изучена возрастная динамика и взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовленности кадетов. Возрастающая динамика показателей была отмечена с 5 по 9 класс. Наибольшие темпы прироста выявлены с 5 по 6 класс в прыжке в длину, в вертикальном прыжке со взмахом руками и поднимании туловища за 15с, с 6 по 7 класс в сгибании-разгибании рук за 15с и прыжковых тестах, кроме вертикального прыжка без взмаха руками, с 8 по 9 класс в сгибании-разгибании рук за 15с. У кадетов 10 класса наблюдалась нисходящая динамика скоростно-силовых показателей.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность; скоростно- силовые способности; кадеты 5-10 классов; динамика скоростно- силовой подготовленности; педагогические тесты.*

Важнейшей частью в образовательной системе кадетского образования является физическое воспитание. Качественное формирование военно-прикладных навыков, обеспечение высокого уровня физической и психологической готовности к будущей военной деятельности представляют собой важную часть образования в кадетских училищах [1,2].

В настоящее время предъявляются высокие требования к уровню профессионально-прикладной физической подготовленности будущих офицеров. Успешность выполнения поставленных задач во мно-

гом зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей кадетов [3,4].

Проблема исследования заключается в необходимости научного обоснования методики развития скоростно-силовой подготовленности кадетов в современных условиях.

Объект исследования - процесс физической подготовки кадетов.

Предмет исследования - методика развития скоростно-силовой подготовленности кадетов.

Цель исследования - совершенствование методики скоростно-силовой подготовленности кадетов.

Гипотеза: если в процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре постоянно выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся, то уровень подготовленности этих качеств у кадетов значительно увеличится.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастную динамику и взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовленности кадетов 5-10 классов.

В работе использовались общепринятые методы педагогического тестирования и математической статистики.

Исследование было начато с сентября 2022 года и продолжается по настоящее время на базе Омского военного кадетского корпуса Министерства Обороны Российской Федерации в нем принимает участие 58 кадетов 5-10 классов.

В процессе исследования получены следующие результаты.

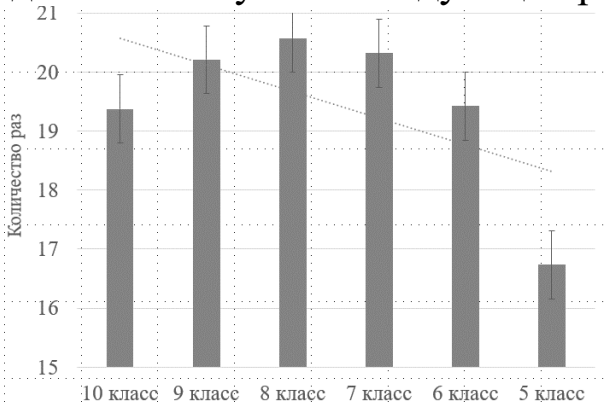


Рис. 1 - Поднимание туловища из положения лежа на спине.

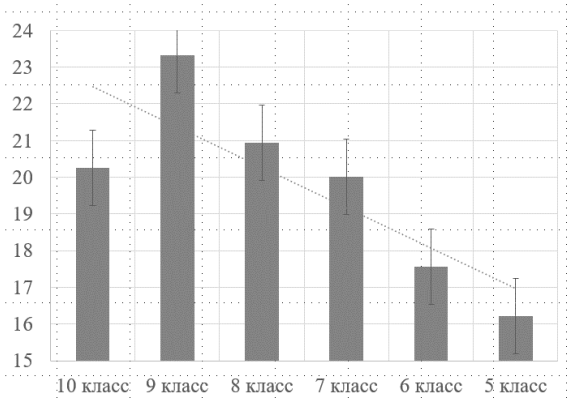


Рис. 2 - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

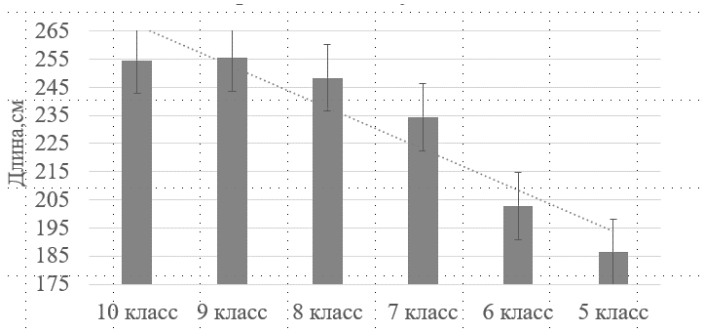


Рис. 3 - Прыжок в длину с места.

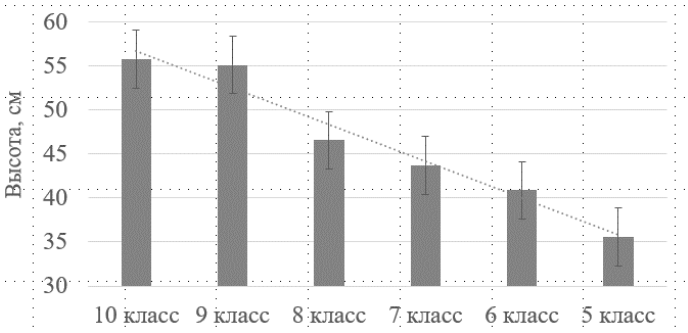


Рис. 4 - Прыжок вверх без взмаха руками.

В тестах, определяющих скоростно-силовую подготовленность мышц туловища и верхних конечностей, была выявлена достоверно положительная динамика показателей испытуемых с 5 по 8 класс в тесте поднимание туловища и с 5 по 9 в тесте сгибание-разгибание рук. В 9-10 и 10 классах было обнаружено достоверное снижение изучаемых показателей.

Далее в группах испытуемых была изучена динамика показателей прыжковых тестов, преимущественно определяющих скоростно-

силовую подготовленность мышц нижних конечностей. Была зафиксирована достоверно положительная динамика показателей кадетов с 5 по 9 класс в тестах прыжок вверх без взмаха руками и прыжок в длину с места. В 10 классе не выявлено достоверных изменений.

В тесте прыжок вверх со взмахом руками показатели достоверно улучшались от класса к классу включая 10 класс.

На наш взгляд, полученные данные подтверждают тот факт, что у кадетов в возрасте 16-17 лет мышцы рук обладают наименьшими темпами роста.

Для изучения степени взаимосвязи показателей применялся метод линейных корреляций.

Было выявлено, что у кадетов в 5, 6, 9 и 10 классах преобладал высокий коэффициент взаимосвязи между показателями только прыжковых тестов – 2 вертикальных прыжка и прыжок в длину с места.

В 8 классе высокий коэффициент взаимосвязей наблюдается между горизонтальным прыжком и прыжком вверх со взмахом руками, между вертикальными прыжками, а также в тесте прыжок в длину с места и сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

В 7 классе нами было отмечено наибольшее число статистически достоверных взаимосвязей между показателями, как прыжковых тестов, так и тестов для оценки скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса и туловища.

Таким образом, проведенное поисковое исследование позволило получить актуальные сведения о состоянии, её возрастной динамике и взаимосвязи показателей скоростно-силовой подготовленности кадетов 5-10 классов. Возрастающая динамика показателей была отмечена с 5 по 9 класс. Наибольшие темпы прироста выявлены с 5 по 6 класс в прыжке в длину, в вертикальном прыжке со взмахом руками и поднимании туловища за 15с, с 6 по 7 класс в сгибании-разгибании рук за 15с и прыжковых тестах, кроме вертикального прыжка без взмаха руками, с 8 по 9 класс в сгибании-разгибании рук за 15с.

У кадетов 10 класса наблюдалась нисходящая динамика скоростно-силовых показателей, а наибольшее количество взаимосвязей показателей было отмечено у кадетов 7 класса.

Список литературы:

1. Боброва, Г.В. Педагогическая технология реализации военно- профессиональной физической культуры в кадетском училище / Боброва Г.В.// Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: мат-лы международ. науч.-практ. конф.- Пенза: Наука и просвещение, 2016.- С. 128–130.

2. Жигалова, Е. А. Особенности профессиональной подготовки сотрудников МВД России / Жигалова Е. А. // В сб.: Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: мат-лы 26-й Всерос. науч.-метод. конф. — Иркутск, 2021. — С. 36–40.

3. Рябчиков, И.В. Практические аспекты физического воспитания подростков в условиях Казанского суворовского военного училища / В.И. Айдаров, И.В. Рябчиков // Разработка и внедрение инновационных педагогических технологий в спорте и системе физкультурного образования: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. -- Набережные Челны: Изд-во КамГИФК, 2007. – С. 138-141.

4. Сорокин, К. В. Структура модели построения физического воспитания и формирования военно-прикладной физической подготовленности в довузовских образовательных учреждениях МО РФ в условиях единого образовательного пространства / К. В. Сорокин, Д. В. Сорокин // Мир образования - образование в мире. – 2018. – № 4(72). – С. 158-165.

© Баран А.Д., 2022

Булавин Дмитрий Александрович,
командир отделения факультета
обеспечения безопасности на транспорте
Белгородского юридического института
МВД России им. И.Д. Путилина

Научный руководитель:
Клименко Сергей Сергеевич,
преподаваель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России им. И.Д. Путилина

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Выявлены проблемы, возникающие при осуществлении дистанционного обучения. Установлено, что дистанционная форма обучения курсантов образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» может не в полной мере решать задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник органов внутренних дел; задачи физической подготовки; профессиональная деятельность; курсанты; служебно-прикладная подготовка.*

Физическая подготовка является эффективным средством повышения профессионального мастерства сотрудников полиции в процессе выполнения оперативно-служебных задач. Можно привести множество примеров применения физической силы как сотрудниками подразделений патрульно-постовой службы, так и сотрудниками уголовного розыска. В физическом воздействии на правонарушителей играет непосредственную роль уровень физической подготовленности сотрудников.

Ухудшилась организация физической подготовки во время недавнего карантина. В таких условиях заниматься спортом стало сложнее, а некоторых сотрудников во время карантина перевели на дистанционную службу в связи с их физическим здоровьем, болезнями и т.д. Во время карантина большая часть курсантов и вовсе перестала заниматься физической подготовкой, что впоследствии способ-

ствовало потере физической силы, скорости и других физических качеств, а также к набору лишнего веса.

Отрицательную роль карантин сыграл с курсантами выпускных курсов, так как они с низким уровнем физической подготовленности прибыли к новому месту службы.

В процессе пандемии необходимо уделять больше внимания выполнению физических упражнений в часы самостоятельной работы.

Во время карантинных мероприятий большую роль играет ежедневная утренняя физическая зарядка, которая позволяет не только укреплять иммунитет, но и поддерживать физическую подготовленность, но для эффективности и достижения результатов необходимо ее ежедневное выполнение.

Необходимыми являются комплексные тренировки на все группы мышц, состоящие из 6-8 упражнений, направленные на повышение выносливости и силовых показателей (в такие тренировки обычно входят приседания, подтягивания, отжимания, скручивания пресса и т.д.). Такая тренировка в день для поддержания физической формы должна составлять не менее 45 минут [1].

Кроме таких тренировок необходимы конечно же и короткие разминки, чтобы разрядить организм, залежавшийся или засидевшийся в такое неактивное время.

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям перечисленным ранее, в отношении продолжительности физической активности в течение недели [2].

Вы можете взять за основу 4-5 не сложных для выполнения упражнения на определенную группу мышц, и провести круговую тренировку по 3-4 подхода.

В современном мире существует множество онлайн и офлайн ресурсов, из которых можно подчеркнуть множество новых упражнений и выполнять их в домашних условиях, особое внимание нужно уделить мерам предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений.

Важным элементом в поддержании физического здоровья также непременно является правильно питание и достаточное потребление воды. ВОЗ в свою очередь рекомендует пить чистую минеральную воду безо всяких примесей, то есть не употреблять для утоления жажды и в течении дня сладкую воду, магазинные соки и т.д. Необходимо обеспечивать достаточное количество витаминов для организма, которые можно взять из фруктов и овощей. Необходимо сни-

зить потребление сахара, жиров и соли, так как во время карантина их сложнее выводить из организма и сжигать во время тренировок.

Во время карантина необходимо все время повторять уже изученный в учебном заведении материал, такие как боевые приемы борьбы [2].

Без регулярных повторений такого аспекта как боевые приемы борьбы ухудшается техника выполнения приема и эффективность его применения, что играет важную роль в повседневной деятельности сотрудника полиции.

В заключении данной темы стоит отметить, что физическая подготовка является эффективным средством для выполнения оперативно тактических задач.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов. – Красноярск, 2002.

© Булавин Д.А., 2022

Голод Елизавета Петровна,
слушатель 5 курса факультета подготовки сотрудников
для подразделений по работе с личным составом
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Марченко Елена Михайловна,
заместитель начальника кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: *в современных реалиях обучающимся ведомственных образовательных организаций важно сформировать не только личностные и профессиональные качества, но и поддерживать хорошую физическую форму, иметь крепкое здоровье. Это связано с ускорением ритма жизни и влиянием учебных и служебных нагрузок на организм. Важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни играет физическое воспитание.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, обучающиеся, культура здоровья, физическое образование.*

Поддержание здорового образа жизни на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных проблем среди представителей молодежи. В первую очередь, это связано с важностью становления здоровой нации, снижением общего уровня заболеваемости среди молодого поколения, повышением социальной и умственной активности людей. Освоение навыков здорового образа жизни также помогает бороться с такими негативными явлениями, как вредные привычки и гиподинамия, которые оказывают сильное отрицательное воздействие на качество и продолжительность жизни.

Под здоровым образом жизни понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально – психологических ситуаций [1].

Одним из направлений физкультурного образования в ведомственных образовательных организациях является формирование и поддержание здорового образа жизни курсантов и слушателей в процессе физического воспитания. Главной задачей в данном аспекте является приобщение всех обучающихся к нормам и правилам соблюдения здорового образа жизни не только в период обучения, но и в последующей профессиональной деятельности. Определенные сложности возникают в связи с повышенной нагрузкой и затратой энергии сотрудников органов внутренних дел как в период обучения, так и во время дальнейшего прохождения службы, что оказывает сильное влияние на общее состояние организма, питание, сон и работоспособность. Учитывая специфику деятельности сотрудников ведомственных структур и нагрузку, которой они подвергаются, важно подобрать наиболее эффективные методы их приобщения к нормам и правилам здорового образа жизни в рамках физического воспитания.

Фундаментом здоровья человека служит соблюдение здорового образа жизни, и прививать его основы следует с самого раннего возраста, поэтому так важно, контролируя этот вопрос среди сотрудников органов внутренних дел, уделить внимание формированию и поддержанию основ рационального подхода к своему здоровью среди самых юных сотрудников, а именно, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При анализе форм и методов привития основ здорового образа жизни обучающимся, важно учитывать их ритм жизни в период межсессионной учебы и экзаменационной сессии, а также загруженность в период несения службы [2]. Помимо этого, важно провести оценку роли и места физической культуры и спорта в жизни обучающихся.

Учитывая загруженность курсантов и слушателей высших образовательных организаций МВД России, физическую нагрузку, в рамках привития основ активного образа жизни, следует распределять в рамках проведения занятий по физической подготовке, однако отдельные задания следует давать на самостоятельную подготовку или на отработку в домашних условиях. Регулярные занятия спортом позволят укрепить общее состояние организма, повысить его выносливость и силу.

В случаях, когда личной мотивации обучающихся на занятие физической активностью недостаточно, их показатели снижаются, на занятиях проявляется пассивность и нежелание заниматься, преподавателю следует уделить особое внимание слабоуспевающим курсан-

там и слушателям. Провести беседу, выяснить причины снижения успеваемости, проинформировать о датах и времени занятий для слабоуспевающих.

Зачастую отсутствие желания заниматься спортом и отрабатывать выполнение необходимых для сдачи нормативов приводит к неудовлетворительным результатам. В таких ситуациях у обучающегося появляется внешний стимул дополнительно заниматься физической активностью. Так, например, при недостаточной подготовке к сдаче кросса курсант или слушатель может не уложиться в установленные критерии и не сдать норматив. Тогда ему предоставляется дополнительное время на подготовку к повторной сдаче, а также преподавателем даются рекомендации по наиболее эффективным и безопасным тренировкам. В этот период обучающийся на занятиях и в личное время регулярно отрабатывает технику бега, увеличивает выносливость, улучшает временной показатель. Все это благоприятно отражается не только на его результатах последующей сдачи норматива, но и на состоянии его здоровья, поскольку регулярные тренировки по бегу укрепляют организм, делают его более сильным и выносливым, а также после пробежек обучающийся чувствует прилив энергии, поскольку данный вид спорта снижает уровень беспокойства и тревожности, бег стимулирует каннабиноидные рецепторы и выработку эндорфинов [3].

Другое положительное влияние физического воспитания на привитие обучающимся здоровых привычек заключается в том, что преподаватели по физической подготовке в ходе лекционных и практических занятий заостряют внимание на том, какое негативное воздействие на организм оказывают вредные привычки.

В качестве примера подобной подачи информации можно привести лекцию по физической подготовке для курсантов 2 курса Санкт-Петербургского университета МВД России на тему «Основы здорового образа жизни», в которой раскрываются понятия о физическом, психическом и нравственном здоровье.

Другим примером может послужить негативное влияние вредных привычек на организм обучающихся, которое они четко замечают во время занятий спортом, что заставляет их переосмыслить свое отношение к пагубным пристрастиям и зачастую отказаться от них. Здесь можно рассмотреть отдышку во время выполнения челночного бега, спровоцированную курением. Такой физиологический процесс не только ухудшает показатели, но и сигнализирует об истощенности

организма в результате негативного воздействия табака на легкие. В подобных ситуациях обучающимся важно заострить внимание на появлении такой симптоматики, отказаться от вредной привычки, показаться врачу.

В период пандемии вопрос поддержания высокого уровня физической активности обучающихся был затруднен вследствие необходимости в самоизоляции и применении дистанционных технологий обучения. Многие преподаватели высылали обучающимся нормативные правовые акты, закрепляющие правильное выполнение элементов отработки боевых приемов борьбы; видеоролики, фото выполнения упражнений и иное, чтобы у курсантов и слушателей была возможность уделять внимание спорту даже в непростой период общественной жизни.

Также лучшие спортсмены МВД России присоединились к акции «Тренируйся дома. Спорт - норма жизни», победители и призеры международных соревнований демонстрировали в домашней обстановке упражнения и призывали зрителей к занятиям спорта. Как отметила официальный представитель МВД России Ирина Волк, в акции приняли участие старший сержант полиции Евгений Рылов - пловец, бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года, капитан полиции Никита Крюков - лыжник, олимпийский чемпион 2010 года и другие [4].

Подводя итог, хочется отметить, что только сознательная потребность в физических упражнениях, их необходимость помогут овладеть специальностью, улучшат и укрепят состояние здоровья, опорно-двигательный и нервно-мышечный аппарат, мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Чем в большей степени удовлетворяются потребности индивида в сохранении и укреплении здоровья, тем существеннее и значимее его вклад в развитие и совершенствование общественных и государственных структур. Существенный вклад в формирование и поддержание здорового образа жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России оказывает физическое воспитание и самодисциплина.

Список литературы:

1. Парфенов Александр Сергеевич Основные направления педагога в сохранении и улучшении здоровья студентов // Наука-2020. 2016. №4 (10).

2. Лигута В.Ф. Мониторинг физического состояния курсантов и слушателей ДВЮИ МВД России как основа совершенствования их физической подготовки. / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.В. Мороз // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2010. – Т. 1 – С. 154-161.

3. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. С.152.

4. Статья «Спортсмены МВД показали, как вести здоровый образ жизни в самоизоляции». [Электронный ресурс]: https://ren.tv/news/sport/687290-sportsmeny-mvd-pokazali-kak-vesti-zdorovyi-obraz-zhizni-v-samoizoliatsii (дата обращения: 06.11.2022 г).

© Голод Е.П., 2022

Голубева Людмила Александровна,
курсант факультета подготовки сотрудников
для следственных подразделений
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Мелех Елена Александровна,
курсант факультета подготовки сотрудников
для следственных подразделений
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Торопов Виктор Алексеевич,
профессор кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации

КОММЕНТАРИЙ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО МАТЕРИАЛАМ ПРОФЕССОРА ЛАВРОВА В. Н. ОБ ОБОСНОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ НОВОГО НАСТАВЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *в данной статье рассмотрены предложения профессора Лаврова В.Н. о внесении изменений в содержание Наставления по организации физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел. Мы с пониманием отнеслись к просьбе принять активное участие в обсуждении этого материала и внесли свои предложения.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, боевые приемы борьбы, рукопашный бой, реорганизация, термины и понятия.*

Проанализировав и обсудив предложенный материал профессора В.Н. Лаврова по обоснованию содержания НОФП, который в течение многих лет вносил конструктивные предложения по его изменению и не был услышан специалистами физической подготовки ДГСК. Методом логического объяснения он пытался убедить ответственных лиц за подготовку и разработку НФП. Все своевременные предложения и рекомендации Владимира Николаевича почему-то оставались без внимания. В настоящее время, в силу каких-то причин, ответственные лица за создание НОФП решили форсировать этот процесс и обратились с просьбой к специалистам физической подготовки об-

разовательных организаций МВД РФ проанализировать рекомендуемые материалы [1-6].

Изучив содержание этих документов, мы пришли к выводу, что профессор В.Н. Лавров обеспокоен сложившимся состоянием физической подготовки в системе МВД РФ на данный момент. Он подчеркивает, что его конструктивные предложения по реорганизации содержания физической подготовки остаются без внимания ответственными специалистами ДГСК за эту учебную дисциплину. Бьет тревогу за то, что происходит деградация профессионально значимой учебной дисциплины для сотрудников полиции.

С его замечаниями мы полностью согласны, но эпистолярная дискуссия здесь не уместна, так как Вы дали на рецензирование всего лишь две недели. Для того чтобы разрешить эту проблему на организационно-конструктивном уровне необходимо проводить коллегиальные обсуждения НФП на научно-практических конференциях. Что касается содержания предложенных документов, то их текст изобилует опечатками и орфографическими ошибками. Предложения и обоснования поменять название раздела «Боевые приемы борьбы» на раздел «Служебно-боевые приемы» в этом нет никакого смысла, так как переход в положение для стрельбы лежа, различные изготовки для стрельбы называются «служебно-боевыми приемами». В результате чего может возникнуть непонимание в перечисленных понятиях. Качество организации и проведения учебного процесса по физической подготовке от этого не улучшится.

Понятия НФП и НОФП отличаются друг от друга одним словом – организация, которая включает в себя: планирование документов по учебной дисциплине; подготовку руководителей занятий; материальное обеспечение и контроль. В результате чего слово «организация» непроизвольно сокращает содержание Наставления по физической подготовке. А нам необходимо обосновать и разработать само содержание Наставления по всем разделам физической подготовки. Это: гимнастика; ускоренное передвижение и легкая атлетика; боевые приемы борьбы; преодоление препятствий; плавание; лыжная подготовка и спортивные игры. Предложить эффективные упражнения для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), формирования прикладных навыков. Владимир Николаевич полностью согласен с этим, но почему-то с его предложением не считаются. Он рекомендует для проверки развития силы оставить упражнение «Подъем переворотом на перекладине», а «Жим, толчок

гири» комплексные силовые упражнения оставить для развития и совершенствования этого качества.

Что касается раздела «Преодоление препятствий», то мы предлагаем за основу взять общее контрольное упражнение (ОКУ) на единой полосе препятствий, как в НФП ВС МО. А что касается специальной полосы препятствий, то этот вопрос можно оставить на усмотрение кафедр по физической подготовке и от состояния учебно-материальной базы (как это сделано в Нижегородской Академии МВД РФ).

Мы предлагали переименовать раздел БПБ в раздел «Рукопашный бой», мотивируя тем, что содержание этих разделов одинаковое, это, во-первых, а во-вторых, чемпионат образовательных организаций проводится не по боевым приемам борьбы, а по рукопашному бою. Это говорит о том, что разногласия в руководящих документах могут вносить путаницу в организацию и проведение учебного процесса.

Мы говорили о том, что раздел «Боевые приемы борьбы» перенасыщен приемами. С этим мнением были согласны В.Г. Колюхов, А.И. Щипин, Д.А. Сафонов и другие, и что от этого страдает качество обучения и эффективность применения этих приемов. Нас не услышали. Следует отметить, что действующая учебная программа перенасыщена боевыми приемами борьбы. Это препятствует качественной отработке и совершенствованию технике боевых приемов борьбы. В данном случае диалектический принцип «переход количества в качество» не срабатывает, целесообразно использовать тезис «лучше меньше, да лучше». Такое понимание легло в основу экспериментального исследования В. Я. Кикотя и В. Г. Колюхова (2006) для выявления наиболее эффективных приемов, которые часто применяются в практической деятельности сотрудников и на практике обеспечивают не только надежное и эффективное задержание правонарушителей, но и их личную безопасность.

С целью определения таких приемов они провели исследование по практике пресечения противоправных действий и силового задержания сопротивляющихся правонарушителей сотрудникам полиции.

Для выполнения поставленной цели с помощью специально разработанной анкеты было опрошено 2 334 сотрудника патрульно-постовой службы, уголовного розыска, вневедомственной охраны, отрядов полиции особого назначения городов Москвы, Барнаула, Владимира, Волгограда, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Челя-

бинска, Свердловской области, Красноярского и Ставропольского краев.

Опрос сотрудников проводился по перечню боевых приемов борьбы, предусмотренных программами по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации, а также для образовательных организаций МВД России, утвержденными ДГСК МВД России.

Характеризуя атакующие действия сотрудников в ситуациях силового единоборства с правонарушителями, необходимо подчеркнуть, что большинство опрошенных наносили удары как рукой, так и ногой. Приоритет следует отдать нанесению ударов кулаком (почти 90 % опрошенных сотрудников). Такие результаты позволяют сделать вывод о необходимости формирования у сотрудников соответствующей ударной техники.

Из болевых приемов наиболее часто применялись загиб руки за спину спереди (69,5 %), рычаг руки наружу (63,9 %), рычаг руки внутрь (67,6 %) и т. д.

Для защиты от ударов 72,3 % сотрудников использовали уходы и 66,0 % — уклоны. Часто применялись загиб руки за спину сзади, рычаг руки наружу и внутрь. Относительно реже применялись в практике оперативно-служебной деятельности болевые приемы лежа.

По всей вероятности, невостребованность болевых приемов лежа объясняется их слабым практическим эффектом, поскольку большинство этих приемов относится к спортивному разделу борьбы самбо.

Помимо рассмотренных болевых приемов, сотрудниками применялись различные удержания и уходы из опасных положений. Все эти приемы выполнялись в положении лежа. Необходимо отметить, что по отзывам опрошенных сотрудников они испытывали наибольшие трудности в задержании правонарушителей именно при единоборстве в положении лежа.

Следует подчеркнуть, что для пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей опрошенные сотрудники чаще всего применяли заднюю подножку. Например, 321 человек применял ее в своей практике свыше 10 раз. Такое активное использование характерно только для данного броска. Далее следуют передняя подсечка и бросок «передняя подножка». Эти броски в своей практике при задержании преступника использовало более половины опрошенных.

А над такими понятиями как «сковать наручниками» и «ограничить свободу передвижения боевыми приемами борьбы» были удивлены не только преподаватели кафедры рукопашного боя, но и все преподаватели Военного института физической культуры и говорили: «Чем они там занимаются?».

В заключении мы предлагаем Вам создать рабочую группу по разработке и научному обоснованию НФП, а не НОФП, из компетентных специалистов по ФП. Можно пригласить специалистов ВИФК, и периодически на конференциях, которые проводят образовательные организации МВД РФ обсуждать эту проблему.

Список литературы:

1. Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: Проект (Заказ ДКО МВД России 21/14/1880 от 06.03.2007 г.) с дополнениями в целом https://cloud.mail.ru/public/QWue/NtL9FdEfr или раздел 2 проекта НФП-2008 с дополнениями 2021 https://cloud.mail.ru/public/w9tS/1TZJX1eKs

2. Комментарии к разделам НОФП-2017: к разделу 1 Общие положения НОФП-2017.

https://cloud.mail.ru/public/DURe/fA6MsvdxL

3. Комментарий к описанию мест проведения занятий по физической подготовке в НОФП-2017

https://cloud.mail.ru/public/F6AF/acCjJKHQg

4. Комментарий к разделам II Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, III Легкая атлетика и ускоренное передвижение, IV Преодоление препятствий, V Лыжная подготовка, VI Плавание https://cloud.mail.ru/public/3WfK/wYeD3xTq9

5. Комментарий к разделу VII Боевые приемы борьбы https://cloud.mail.ru/public/HtWr/mk1atPRAg

6. Комментарий углубленный к изменениям в НОФП-2017, утвержденных приказом МВД России от 27.07.2020 г. № 522

https://cloud.mail.ru/public/teqG/UHSM7b752

© Голубева Л. А., 2022
© Мелех Е. А., 2022

Дудин Антон Юрьевич,
адъюнкт кафедры спортивных и подвижных игр
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации;
Школьников Алексей Владимирович,
старший преподаватель кафедры
спортивных и подвижных игр
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
кандидат педагогических наук

ОЦЕНКА СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИГРОКОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация: *в данной статье рассматривается оценка скоростно-силовых возможностей игроков по баскетболу сборных команд ВУЗов в тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *баскетбол, оценка скоростно-силовых возможностей, контрольное упражнение.*

Достижения высоких спортивных результатов в баскетболе зависит от длительности и качества предварительной подготовки. Совершенствование функциональной деятельности происходит в результате приспособительных реакций, глубина и направленность которых определяется продолжительностью влияния используемых средств тренировки, поэтому организация, содержание и построение тренировки являются важнейшими факторами обеспечения постоянного роста спортивного мастерства на всех этапах многолетней подготовки.

На данном этапе развития спортивных игр, баскетбол – требует от игроков атлетичности, быстроты, скоростно-силовая подготовка должна быть на высоком уровне, все это дает баскетболистам выполнять филигранные действия с мячом и другие элементы игры, которые повышают интенсивность и динамику баскетболиста [1].

При имеющейся тенденции развития баскетбола, выраженной в доминировании высокого темпа перемещений как мяча, так и баскетболистов, с активным противодействием соперника во всех фазах игры, возникает необходимость развития и оценки скоростно-силовых возможностей баскетболистов.

Скоростно-силовые возможности развивают все необходимые физические качества: силу, быстроту, координацию движений, лов-

кость. Основным средством повышения скоростно-силовой подготовки являются физические упражнения. Наблюдения показывают, что во время игры 75% движений баскетболиста являются скоростно – силовыми в ограниченное время. Это требует от игроков специальной подготовки [3]. Они должны проявлять силовые качества в минимальный промежуток времени – взрывная сила. В баскетболе взрывная сила необходима в технике передвижения: прыжки, финты, повороты, бег.

Выполняя ряд определенных упражнений, баскетболист развивает мышцы плечевого пояса, которые увеличивают процент попаданий с ближней, средней, дальней дистанции и при выполнении штрафного броска. Чем лучше развиты скоростно - силовые возможности, тем выше работоспособность и эффективность баскетболиста в игре, как в защите, так и в нападении.

В литературе недостаточно раскрыты вопросы оценки скоростно-силовых возможностей баскетболистов сборных команд ВУЗов.

Поэтому вопросу по оценке скоростно-силовых возможностей команд требует дальнейшего изучения. С этой целью нами был проведен педагогический эксперимент на базе ВИФК, с игроками сборной командой ВИФК по баскетболу.

В эксперименте участвовали 15 человек. Учебно-тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю по 120 минут в спортивном комплексе ВИФК в течение месяца.

Скоростно-силовые возможности являются комплексным качеством, которые необходимо оценивать тестами.

Для оценки прыгучести часто используется «вертикальный прыжок». Выполнение этого теста происходит следующим образом: испытуемый встает на контактную площадку (размер 50 на 50 см.) и выполняет прыжок с максимальной силой вертикально вверх. Контактная площадка соединяется с электронным секундомером (точность измерения 0,01 с). Секундомер включается в тот момент, когда испытуемый отталкивается ногами от платформы. Выключается секундомар в момент приземления испытуемого на площадку. По времени безопорной фазы прыжка вычисляется высота выпрыгивания по формуле:

$$H = \frac{gt^2}{8},$$

Где H – высота выпрыгивания, g – ускорение свободного падения, равное 9, 79 м/с; t – время безопорной фазы прыжка.

Каждому испытуемому дается три попытки. Результаты фиксируются в протоколе. Учитывается результат лучшей попытки. Испытуемый должен выпрыгнуть с платформы и обязательно на нее приземлиться. Степень прыгучести баскетболиста и уровень его спортивной формы можно оценить, учтя специальные критерии (таблица 1).

Таблица 1. Оценка критерии прыгучести баскетболистов

Показатель скоростно-силовых возможностей	Оценка	Разыгрывающие	Атакующие защитники	Центровые
Максимальная высота прыжка, см.	«неудовлетворительно»	<56.0	<53,3	<53,6
	«удовлетворительно»	56,0 – 57,3	53,3 – 56,4	53,6 – 56,4
	«хорошо»	57,0 – 59,0	56,5 – 57,7	56,5 – 58,2
	«отлично»	>59,0	>57,7	>58,2

При исследовании прыгучести необходимо следить за тем, чтобы во время прыжка испытуемые не сгибали ноги. Это может искажать истинные результаты. Необходимо также учитывать, что получаемые с помощью этой методики показатели уступают аналогичным показателям, получаемым с помощью устройства Абалакова или тензодинамометрии. Однако ряд важных преимуществ этой методики (в частности, относительно простая и доступная аппаратура в сочетании с высокой точностью измерения) выгодно отличает ее от других методик.

Оценка быстроты передвижений баскетболиста производится по времени выполняя контрольное упражнение по баскетболу (рисунок 1), разработанного на кафедре спортивных и подвижных игр Военного института физической культуры. Условия выполнения упражнения по баскетболу:

Исходное положение – игрок стоя с мячом в руках, на средней линии в центре площадки. По свистку (команде) выполняет ведение мяча в сторону баскетбольного щита, доведя мяч до линии штрафного броска выполняет передачу мяча двумя руками от груди в щит, при этом продолжает движение. Ловит мяч с лёта или с отскока от площадки, выполняет бросок по кольцу без ведения мяча. Ловит мяч, после заброшенного броска, начинает ведение в направлении противоположного щита, обводит 5 стоек, расположенных в 2-х метрах

одна от другой, выполняет бросок по кольцу в движении. При этом:

– секундомер включается по свистку (команде) и выключается при прохождении мячом плоскости кольца при попадании после броска по кольцу у второго щита;

в случае непопадания мяча в кольцо при выполнении броска подбирает мяч и выполняет повторный бросок до попадания. Контрольное упражнение оценивалось по времени: отлично – 11с., хорошо – 12 с., удовлетворительно – 14 с. [2, 4].

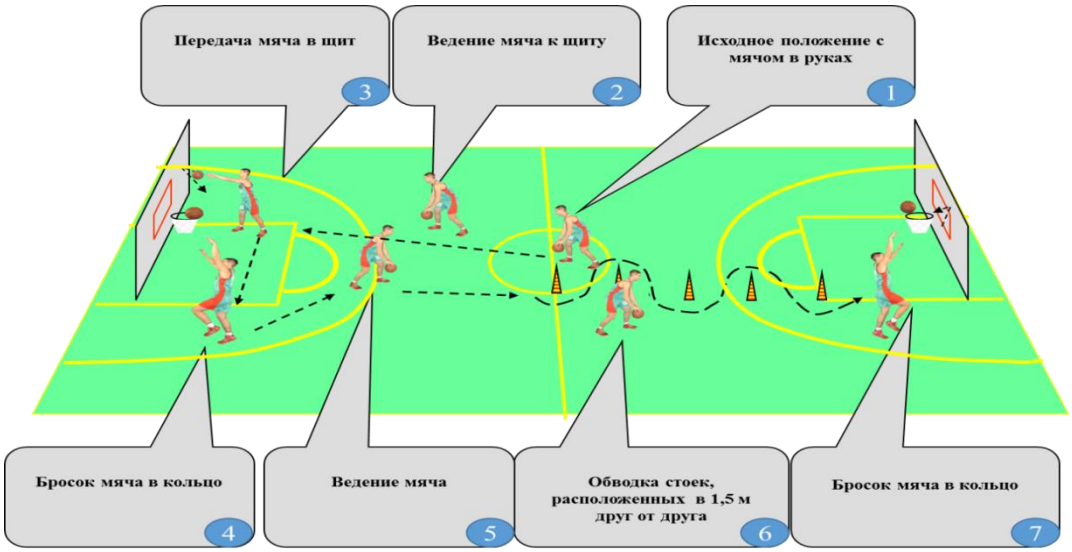


Рисунок 1 – Контрольное упражнение по баскетболу

Таблица 1. Оценка выполнения контрольного упражнения по баскетболу

№ п/п	Упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
		Оценка			Оценка		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1.	Контрольное упраж-нение по баскетболу.	4	6	10	8	10	2

Контрольное упражнение:

- 8 игроков выполнили за 11 сек., 10 игроков – 12 сек., 2 игрока – 14 сек.

В процессе учебно-тренировочных занятий мы оценили скоростно-силовые возможности баскетболистов сборной команды ВИФК при помощи выполнения контрольного упражнения по баскетболу и оценка прыгучести «вертикальный прыжок». Эти методики оценки просты и доступны для оценки игроков сборных команд по баскетболу различного уровня подготовки.

Список литературы:

1. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П. Спортивные и подвижные игры: учебник. Спб., ВИФК, 2019. 65–66 с.

2. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П., Ломако Е.А. Совершенствование физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: уч. пособие. Спб., ВИФК, 2021. 65–70 с.

3. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П. Спортивные и подвижные игры в системе физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации: учебное пособие. Спб., ВИФК, 2020. 54–56 с.

4. Дудин А.Ю. Повышение уровня технической и физической подготовленности баскетболистов в подготовительном периоде при подготовке сборной команды воздушно-космических сил Российской Федерации / А. Ю. Дудин, А. А. Тихончук, Е. С. Горовенко, А. С. Яцковец // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 2. – С. 103-109.

© Дудин А.Ю., 2022
© Школьников А.В., 2022

Духовникова Ксения Олеговна,
курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Сибирского юридического института МВД России;

Научный руководитель:
Панов Евгений Валентинович,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
кандидат педагогических наук, доцент

К ВОПРОСУ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ КУРСАНТОВ

Аннотация: *в данной статье собрана актуальная информация о формировании такого важного элемента здорового образа жизни как питание, на примере продуктов питания рассказано о воздействии некачественной пищи на организм, что еще раз подтверждает, насколько велика роль правильного и сбалансированного питания в жизни курсанта, а также проанализирована популяризация полезного и сбалансированного питания среди молодого поколения.*

Ключевые слова: *здоровье; сбалансированное питание; негативные факторы; курсанты; образовательные организации МВД России; организм; заболевания и патологии.*

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. К сожалению, многие люди не соблюдают простейших обоснованных наукой норм здорового образа жизни, а только лишь ухудшают свое здоровье вредными привычками [3].

В том числе негативное влияние на состояние организма курсантов оказывают достаточно большое количество факторов, например, таких как: отсутствие здорового сна, присутствие в жизни молодежи большого количества так называемого «фаст-фуда», малая физическая активность, загрязненная экологическая среда вокруг, наличие вредных привычек и множество других. В конечном итоге, когда все отрицательные факторы складываются воедино, это очень пагубно отражается на здоровье обучающихся образовательных организаций МВД России. Но курсанты способны снизить уровень негативного влияния вышеперечисленных факторов на свое здоровье путем изменения некоторых привычек, например, рассчитывать дневную активность так, чтобы сон составлял необходимое организму для вос-

становления количество часов, также изменить рацион питания и отказаться от вредных привычек. На наш взгляд, самым сложным в данном случае является составление здорового и сбалансированного рациона питания, так как у большинства людей сформировано неправильное представление «здорового питания».

В данной работе мы попробуем разобраться, что же такое «здоровое питание» и какое оно положительное влияние в перспективе окажет на физическое и моральное состояние курсантов.

Для многих из нас еда представляет собой не только удовольствие, но и конечно же, источник энергии, необходимой для жизнедеятельности организма. И для того, чтобы эта энергия, получаемая из еды, была наполнена необходимыми организму микроэлементами, витаминами и минералами, продукты питания должны быть качественными и правильно подобранными под рацион питания отдельного представителя образовательных организаций МВД России. По статистике, состояние организма курсантов примерно на 60% зависит именно от качественного питания и образа жизни в целом, соответственно пренебрежение качеством еды, дефициты микроэлементов и минералов в организме приводят в дальнейшем к печальным последствиям в виде развития серьезных заболеваний.

К большому сожалению, в настоящее время курсанты предпочтительно питаются так называемым «фаст-фудом», т.е. быстро приготавливаемой и также быстро усваиваемой организмом пищей, например шаурмой, пиццей, бургерами, чипсами, газировками и т.д. По нашему мнению, выбор такого питания у курсантов связан с тем, что достаточно большое количество времени уходит на выполнение служебных обязанностей, учебу, бытовые задачи, соответственно на приготовление качественной пищи практически не остается сил, а «фаст-фуд» позволяет съесть что-то на ходу, практически не отрываясь от своих задач. Но большая проблема таких приемов пищи состоит в том, что элементы, находящиеся в такой еде, содержат малую долю нужных организму питательных свойств. Более того, продукты, содержащие в большом количестве быстрые углеводы (полисахариды) и вредные жиры, могут стать катализаторами для появления и дальнейшего развития заболеваний и различных патологий, таких как: нарушение желудочно-кишечного тракта, гастрита, цирроза печени и т.д.

Легко усваиваемые элементы быстро расщепляются в организме и не насыщают его в полной мере, из-за чего в скором времени кур-

сант вновь станет испытывать чувство голода. Мы считаем, что правильное и сбалансированное питание – это подбор качественных продуктов, расчет объема поступающих в организм белков, жиров и углеводов, а также общей суммы калорий и необходимой жидкости, в то время, как под «жидкостью» понимается непосредственно количество воды, поступающей в организм, ни в коем случае в данный расчет не учитываются сладкие чаи, кофе, газировки и т.д., такие напитки не приводят в норму водно-солевой баланс.

Под качественными продуктами подразумеваются те, в которых содержание микроэлементов, витаминов и минералов преобладающее количество, например, овощи (свежий картофель, свекла, морковь, редис и т.д.), фрукты (яблоки, бананы, груши, виноград, апельсины и т.д.), мясо (говядина, курица и др.), а также обязательно рыба. Стоит учитывать, что сбалансированным питание будет таковым в том случае, когда потребитель станет максимально сочетать продукты питания, например, к мясу (в котором высокое содержание белков) необходимо добавить гарнир в виде крупы (которая является источником сложных углеводов (моносахаридов)), а также обязательным элементом приема пищи станет большое количество клетчатки, т.е. овощей (всем известно, что они полезны благодаря высокому содержанию витаминов). На примере Сибирского юридического института МВД России можно сделать вывод о том, что питание, предусмотренное довольствием образовательной организации, является сбалансированным, ведь меню разработано диетологами с учетом особенностей несения службы и нагрузки во время учебного процесса.

На данную тему рассуждают Морозова Е. В. и Макарова Л. Г., авторский коллектив Сибирского федерального университета, и они считают, что в питании детей соотношение белков, жиров и углеводов (г) в младшем возрасте должно быть равно 1:1:3, а в старшем возрасте 1:1:4.[1]. Мы согласны с такой позицией авторов и считаем, что такие значения в суточном рационе курсантов обусловлены энергозатратами, в т.ч. расходами энергии на рост и развитие. При соблюдении данной рекомендации прием пищи успешно насытит организм, и у потребителя выработается большое количество энергии на долгое время.

Многие из нас также любят перекусить чем-то сладким или закончить прием пищи за чаем с шоколадкой, но не подозревают, что такая вредная привычка может стать причиной развития диабета и инсулинорезистентности, т.е. резкий подъем сахара и инсулина в

крови, в дальнейшем это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, а именно: инфаркт, инсульт, потеря зрения. Для того, чтобы уменьшить риск развития таких заболеваний, но не отказываться от привычки, следует заменить шоколад на иные сладости с натуральным составом без сахара (например, пастила и заранее вымоченные сухофрукты).

Также важным условием является интервал между приемами пищи, т.е. рекомендуется, чтобы время между потреблением еды составляло 4-5 часов. На эту тему Омаров Р.С. в своем учебном пособии рассуждает о следующем: «Длительные перерывы могут привести к перевозбуждению пищевого центра, выделению большого количества активного желудочного сока, который, вступая в контакт со слизистой оболочкой пустого желудка, может оказывать раздражающее действие, вплоть до возникновения воспаления (гастрита)» [2], данные рассуждения основаны на физиологии человека, но стоит учитывать, что и короткие перерывы между приемами пищи негативно сказываются на здоровье курсантов, т.к. принятая пища не успевает перевариться и усвоиться к моменту следующего приема пищи.

Подводя итог всего вышесказанного, можно смело сделать вывод о том, что питание напрямую оказывает влияние на организм, соответственно, чем раньше курсанты задумаются над этим, тем скорее удастся предотвратить появление и дальнейшее развитие серьезных заболеваний и патологий. При этом мы выяснили, что правильное и сбалансированное питание приводит к улучшению уровня жизни, дает качественную энергию для продуктивных будней, что очень необходимо обучающимся образовательных организаций МВД России. Также важно помнить, что забота о здоровье заканчивается не только составлением рациона правильного питания и потреблением здоровой пищи, а это совокупность многих действий на пути к здоровому телу, таких как активный образ жизни, здоровый сон, отсутствие вредных привычек и т.д.

Список литературы:

1. Морозова Е. В. Физиология питания. Организация питания школьников: учеб. пособие / Е. В. Морозова, Л. Г. Макарова; Сиб. федерал. ун-т, Торг.-эконом. ин-т. Красноярск: СФУ. 2012. – 7 с. Режим доступа: https://bik.sfu-kras.ru/elib/view?id=BOOK1-61/M%2080-719078 (дата обращения 25.10.2022)

2. Омаров Р.С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та. 2018. – 10 с. Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau_00179.html (дата обращения: 20.10.2022).

3. Панов Е.В. Основы формирования здорового образа жизни в студенческой среде средствами физической культуры и спорта. // Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 211-214.

© Духовникова К.О., 2022

Зайцев Артур Евгеньевич,
заместитель командира взвода факультета обеспечения безопасности на транспорте Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Научный руководитель:
Муханов Юрий Викторович,
заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина, Кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК ЕДИНОБОРСТВ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются особенности применения методик различных спортивных единоборств, не включенных в соответствующие программы специальной подготовки, в учебном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке, влияние внедряемых методик на формирование у обучающихся навыков эффективного и правомерного применения, а также психологической и физической готовности к применению боевых приемов борьбы в практической деятельности по пресечению противоправных деяний и обеспечению личной безопасности сотрудника.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник органов внутренних дел; боевые приемы борьбы; профессиональная деятельность; физическая сила; служебно-прикладная подготовка.*

Цель учебного процесса в образовательных организациях МВД России состоит в том, что выпускники должны быть физически развиты, психологически готовы к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, знать и руководствоваться положениями законодательных актов Российской Федерации при применении физической силы. Данная цель достигается посредством решения определенных задач, которые реализуются профессорско-преподавательским составом при проведении занятий по служебно-прикладной физической подготовке. Задачи выполняются в различных направлениях: общефизическая подготовка курсантов и слуша-

телей, которая заключается в совершенствовании таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, а также служебно-прикладная, которая состоит в развитии у обучающихся навыков применения боевых приемов борьбы. С.В. Науменко верно отмечает, что физическая подготовка является неотъемлемой частью учебного процесса курсантов и слушателей, а Д.А. Рыбалкин говорит о том, что умелое и правомерное применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы позволяет эффективно решать возложенные на них задачи [1][2]. Стоит отметить, что по смыслу нормативных положений Федерального закона от 7 февраля 2011 года №3-ФЗ «О полиции», данный законодательный акт предусматривает обязанность для сотрудника полиции владеть на надлежащем уровне прикладными навыками физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы [3].

Процесс освоения курсантами и слушателями боевых приемов борьбы осуществляется с помощью определенных тренировочных методик, которые содержатся в нормативных актах МВД России, а также могут дополняться лично преподавателями кафедры физической подготовки [4]. Данные тренировочные методики содержат в себе ряд упражнений, благодаря которым обучающиеся осваивают боевые приемы борьбы, осознают механизм их действия, а также тактику их применения в реальной ситуации. Процесс обучения включает демонстрацию боевых приемов борьбы преподавателем в реальной ситуации, то есть полноценно, используя определенную тактику, а также посредством быстрого выполнения всех движений. Далее следует демонстрация боевых приемов борьбы по составляющим их двигательным действиям в замедленном варианте для лучшего восприятия обучающимися. В последующем курсанты и слушатели самостоятельно опробуют выполнение приемов, при этом преподаватель постоянно контролирует их выполнение, делает замечания, указывает на недочеты и способы их устранения. Также в рамках занятий могут проводиться имитации различных боевых ситуаций применения приемов при оказании пассивного или активного сопротивления. В целом такой процесс ведет к овладению обучающимися боевыми приемами борьбы, формированию у них четкого представления о тактико-технических действия в служебно-боевых ситуациях [5].

В рамках данной статьи предлагается осуществить внедрение базовых тренировочных методик различных единоборств для лучшего освоения курсантами и слушателями образовательных организаций

МВД России боевых приемов борьбы, особенностей их применения, а также построение в сознании обучающегося целостной картины действий при задержании правонарушителей с учетом особенностей оказываемого сопротивления, в том числе и уровня физической подготовки задерживаемого лица. Применение таких методик обусловлено прежде всего тем, что они позволяют курсантам и слушателям развить базовые навыки единоборств, такие как правильное и четкое передвижение в бою, обманные движения, применение защитных действий, которые не затронуты в нормативных актах МВД России, эффективный уход с линии атаки соперника, а также, помимо вышеперечисленного, воспитать у обучающихся уверенность в себе и своих действиях, снизить боязнь к правомерному нанесению ударов и оказанию болевых воздействий, а также к получению таковых.

Необходимо остановиться непосредственно на вопросе об использовании базовых тренировочных методик единоборств. Во-первых, эффективным будет обучение курсантам правильному передвижению в боевой стойке. К этому относятся упражнения, связанные с передвижением в боксерской стойке, включая развороты, повороты, отходы и подходы к сопернику с нанесением удара рукой, уклоны и удары после них. В данном случае можно применять упражнения, такие как «бой с тенью», то есть отработка передвижения и ударов по воображаемому противнику, так называемый «челнок», суть которого заключается в том, чтобы чередовать прямые удары левой и правой рукой с подскока и другие. Во-вторых, полезным будет использование тренировочных методик дзюдо и самбо, которые направленны на выведение соперника из равновесия, раскачка, способствующие эффективному выполнению броска или иного приема борьбы, захваты в стойке, в том числе за одежду или за части тела, и уход от них. В-третьих, прогрессивное воздействие на учебный процесс окажет применение базовых техник рукопашного боя, где объединяются тактики нанесения ударов руками и ногами в стойке, применение бросков и иных способов выведения соперника из равновесия. Особо стоит уделить внимание тренировке нанесения быстрых и сильных ударов ногами, которые могут быть использованы при нанесении расслабляющих ударов в уязвимые места задерживаемых лиц при выполнении задач на практике.

Применение указанных тактик положительно влияет на формирование физической и психологической готовности будущих сотрудников, что проявляется в следующем: правильная постановка ударов,

готовность защититься от встречных и неожиданных ударов, умение правильно передвигаться в бою и иные умения, которые формируются только при использовании тренировочных методик различных видов единоборств, во-первых, заметно увеличит результативность действий сотрудников по подавлению активного сопротивления сотрудникам органах внутренних дел при выполнении служебных задач, во-вторых, создаст такие условия в рамках занятий в образовательной организации, при которых обучающийся поймет алгоритм действий и возможность применения того или иного боевого приема борьбы в различных ситуациях, которые могут характеризоваться нестандартностью, например, когда сотрудникам необходимо задержать правонарушителя, обладающего большей физической силой, чем сам сотрудник, либо владеющий на определенном уровне навыками единоборств; в таких случаях полицейский уже имеет представление о том, как действовать в зависимости от сложившейся обстановки.

Резюмируя все вышесказанное, стоит отметить, что, в целом, комплекс указанных мероприятий поспособствует повышению эффективности учебного процесса, направленного на развитие прикладных физических навыков у обучающихся, позволит им более уверенно пользоваться боевыми приемами борьбы при непосредственном осуществлении деятельности сотрудника органов внутренних дел, а также поспособствует более эффективному применению физической силы при пресечении правонарушений и задержаниях.

Список литературы:

1. Науменко С.В., Торопов В.А., Чехранов Ю.В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. №1 (77). URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/metodologicheskoe-obosnovanie-ispolzovaniya-dzyudo-sambo-i-rukopashnogo-boya-v-protsesse-zanyatiy-po-fizicheskoy-podgotovke.

2. Рыбалкин Д.А. Использование соревнований по боевым приемам борьбы в учебном процессе по физической подготовке с курсантами и слушателями вузов МВД России // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2016. №4 (26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sorevnovaniy-po-boevym-

priemam-borby-v-uchebnom-protsesse-po-fizicheskoy-podgotovke-s-kursantami-i-slushatelyami-vuzov-mvd.

3. Федеральный закон Российской Федерации "О полиции" от 7 февраля 2011 № 3-ФЗ (с изм. и доп., 19.12.2016) // СЗ РФ. 2011. № 7. Ст. 900

4. Земляной А.И., Петренко Д.А. Опыт эффективной тренировки боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей системы МВД // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-effektivnoy-trenirovki-boevyh-priemov-borby-u-kursantov-i-slushateley-sistemy-mvd.

5. Троян Е.И., Астафьев Н.В. Подготовка сотрудников ОВД к решению типовых ситуаций служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. №3 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-sotrudnikov-ovd-k-resheniyu-tipovyh-situatsiy-sluzhebnoy-deyatelnosti.

© Зайцев А.Е., 2022

Закалюжный Никита Максимович,
курсант командно-инженерного
(автомобильно-дорожного) факультета
Военной академии материально-технического обеспечения
им. генерала армии А. В. Хрулёва

Научный руководитель:
Романова Ирина Константиновна,
доцент кафедры военно-политической работыв войсках (силах)
Военной академии материально-технического обеспечения
им. генерала армии А.В. Хрулёва,
кандидат философских наук

МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: *исследование мотивационной сферы курсантов-спортсменов различной квалификации может способствовать совершенствованию спортивной и воспитательной работы в военном вузе. Автор изучил мотивы 20 курсантов, среди которых 15 достигли весомых успехов в спортивной сфере, а 5 являются начинающими перспективными спортсменами, и выявил существенные различия между этими группами. Опираясь на результаты исследования, тренер может скорректировать программу подготовки к соревнованиям, чтобы добиться наилучших результатов.*

Ключевые слова: *курсанты военных вузов; мотивация; спорт; спорт высших достижений; квалификация спортсмена.*

Важное место в психологическом и педагогическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов, причем на протяжении спортивной карьеры роль мотивов в стимулировании активности спортсмена может претерпевать определенные изменения, кроме того, для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои мотивы.

Так, известный психолог Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт могут быть:

– стремление к самосовершенствованию;

– стремление к самовыражению и самоутверждению;

– социальные установки;

– удовлетворение духовных и материальных потребностей [1, с. 34].

Каждая из этих причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую значимость в зависимости от его ценностных предпочтений.

Не секрет, что для курсантов военных вузов важным мотивом для занятий спортом является материальное (денежное) стимулирование (70% к окладу за высший уровень). Это заставляет большинство курсантов в часы самостоятельной подготовки и в личное время заниматься тем или иным видом спорта. Однако для достижения по-настоящему весомых результатов необходимо опираться и на другие мотивы, иначе со временем углубленные занятия спортом неизбежно отойдут на второй план под напором многочисленных задач, стоящих перед молодым офицером.

Для исследования причин, побуждающих молодых военнослужащих к занятиям спортом, в октябре-декабре 2021 года в ВА МТО им. генерала армии А.В. Хрулева было проведено анкетирование среди курсантов 1-5 курсов с использованием методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас [2, с. 471].

Автор методики выделяет следующие мотивы занятий спортом:

– Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ).
– Мотив социального самоутверждения (СС).
– Мотив физического самоутверждения (ФС).
– Социально-эмоциональный мотив (СЭ).
– Социально-моральный мотив (СМ).
– Мотив достижения успеха в спорте (ДУ).
– Спортивно-познавательный мотив (СП).
– Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ).
– Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД).
– Гражданско-патриотический мотив (ГП).

В опросе участвовали 15 спортсменов высокой квалификации, хорошо зарекомендовавшие себя на российском и международном уровнях, и 5 начинающих спортсменов (речь идет о перспективных в плане спорта курсантах, на которых академия делает ставку, имея в виду их будущие достижения). Для сравнения мотивов этих двух категорий спортсменов были подсчитаны средние значения выборов, сделанных в этих группах.

В основном спортсмены высокой квалификации связывают занятия спортом с эмоциональным удовольствием (рис. 1). Второе-третье место заняли мотив физического самоутверждения и гражданско-патриотический мотив, что неудивительно, так как речь идет о представителях силовых ведомств.

Также из диаграммы видно, что спортсмены высокой категории выбрали только 6 из 10 предложенных в анкете мотивов.



Рис. 1. Выбор предпочтительных мотивов спортсменами высокой квалификации.

Как показало исследование, у начинающих спортсменов мотивы немного другие (рис. 2).

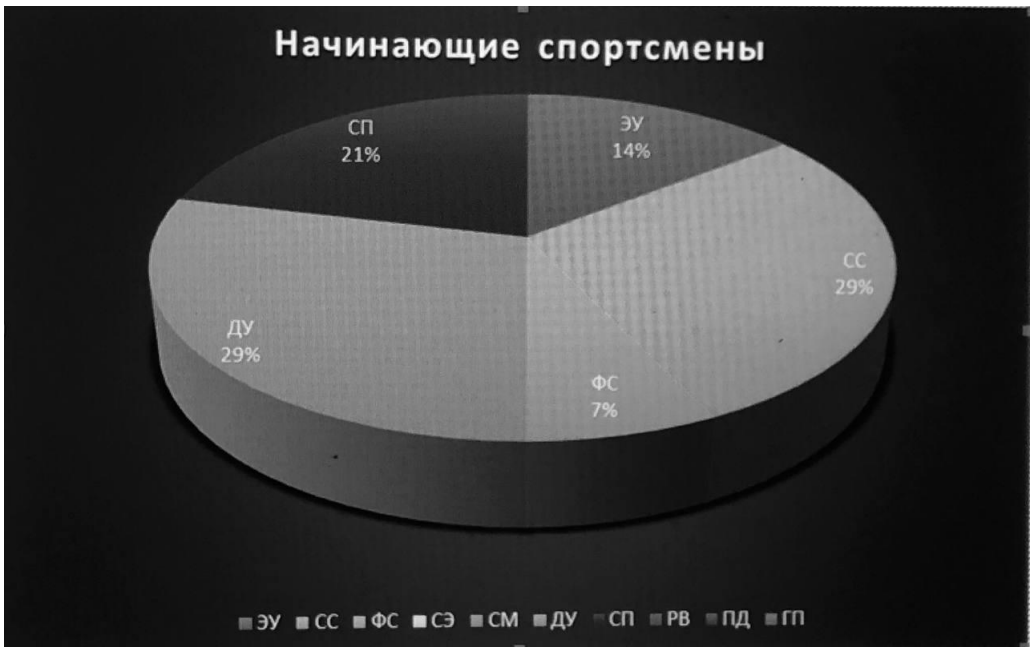


Рис. 2. Выбор предпочтительных мотивов начинающими спортсменами.

Из диаграммы видно, что первоначально мотивирует спортсменов на начальных этапах спортивной карьеры: это достижение успеха в выбранном виде спорта (так сказать, завоевание своего имени на спортивной арене) и социальное самоутверждение. У спортсменов

высоких категорий уже есть и имя, и статус, поэтому такие мотивы занимают незначительное место в их выборе.

С другой стороны, спортсмены высокой квалификации выбирают эмоциональное удовлетворение, ведь для уже состоявшихся спортсменов очень важна радость от того, что они делают, какие результаты показывают. Они больше зависимы от чувства победы, но не огорчаются из-за поражения, а анализируют и делают выводы, размышляют как выиграть следующие соревнования.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 312 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

© Закалюжный Н.М., 2022
© Романова И.К., 2022

Закржевская Эва Александровна,
курсант факультета подготовки сотрудников полиции
для подразделений по охране общественного порядка
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Стишак Анатолий Александрович,
доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. *Данная статья посвящена рассмотрению важных аспектов, касающихся факторов, которые влияют на физическую активность молодёжи, а так же анализу положительных и отрицательных явлений протекающих в жизни общества, сказывающихся на физическом благополучии юного поколения. Более того, уровень физической активности имеет прямое влияние и на работоспособность нашего мозга и психические здоровье, что не может не заинтересовать в рамках рассматриваемого вопроса.*

Ключевые слова: *экономические блага; семья; способности; молодёжь; мотивация; стремления; блага общества; цифровые технологии.*

Физическая культура, как важный показатель силы, выносливости, стойкости, способа реализовать себя и возможности достичь поставленных целей, занимает важное место среди молодёжи.

Но, к сожалению, в связи со стремительным развитием общества и неразрывно с ним развивающимся экономическим, социальным, информационным пространством, данный институт становления молодых людей постепенно теряет свою привлекательность.

Для раскрытия данного вопроса необходимо проанализировать вышеназванные сферы общественной жизни и обозначить какие именно факторы влияют на физическую активность молодёжи.

Экономическая сфера.

Развитие общества прямо пропорционально зависит от своего экономического благосостояния, от появления новых экономических отношений появляются новые общественные отношения, изменяются общественные установки и привычки принятые в обществе, поддерживаемые веками или десятилетиями.

Социальная сфера.

Большая часть действий человека зависит от общественного мнения. В последнее время развивается тенденция определенного нигилизма, проявляющегося в активном отказе молодых людей от общепринятых установок, даваемых страшим поколением, в том числе и в вопросе спорта.

Как правило люди ждут от человека, что бы он был успешен во всём. И в спорте тем более, так как это является весомым показателем, того силён ли человек, нужен ли он обществу, ведь победы в спорте говорят о том способен ли человек добиться той или иной цели в какой либо иной сфере, не связанной со спортом, ведь если у человека есть те волевые качества, названные выше то он тот кто нужен обществу.

И это порой отбивает у молодёжи заниматься споротом из-за нежелания следовать общественным установкам.

Развитие информационного пространства.

Современные технологии - то без чего современное общество не может существовать, это необходимая вещь в жизни практически каждого человека, сложно представить нынешнего человека без того или иного продукта данной сферы, они необходимы для жизни практически неотделимо связаны с ним, в тот или иной момент.

Информационное пространство привлекает молодёжь, заставляя проводить в нём наибольшую часть своего времени, тем самым отбивая желание заниматься спортом.

Таком образом, исходя из анализа вышеназванных сфер общественной жизни, можно определить какие именно факторы влияют на физическую активность молодёжи:

- социальный институт – семья, так как семьи разные, в них разное воспитание и отношение к спорту, в каких – то это обязательно, а в других наоборот пропагандируется сидячий образ жизни;

- нехватка времени в связи с очень быстрым темпом жизни вокруг, в котором надо всё успеть: учёба, секции, дополнительные занятия, экзамены, что непосредственно сказывается на правильном питании;

- сидячий образ жизни - большую часть времени молодёжь проводит сидя на занятиях, сказывающиеся на организме в виде повышенной усталости, что впоследствии пропадает любое желание заняться спортом;

- спорт должен быть актуальным для молодёжи, для неё информация о нём должна преподноситься таким образом, что бы они понимали её важность для самих себя;

- к сожалению, многие молодые люди попадают в «плохую» компанию, начинают употреблять алкогольные напитки, наркотические средства, после чего восстановиться крайне сложно;

- отсутствие ценностных ориентаций, даваемых страшим поколением, отрицаемые, как не нужные;

- молодёжь предпочитает пассивные виды развлечений, вместо активных.

Для поддержания интереса молодёжи к спорту проводится ряд мероприятий.

А именно:

- возвращение сдачи норм ГТО;

- привлечение молодёжи при помощи акций в виде бесплатных пробных занятий, в той или ной области спорта;

- приобщение молодёжи к спортивным праздникам;

- наглядные примеры из кино;

- строительство наибольшего количества спортивных сооружений, создание спорта доступным и бесплатным, так как молодёжь не имеет достаточных финансов для оплаты дорогостоящих занятий;

- организация спортивных мероприятий внутри студенческого коллектива, это одновременно и сплачивает и привлекает людей к спорту;

- вовлечение молодёжи в жизнь российских спортсменов, выступающих на тех или иных соревнованиях, которые своим примером показывают каких высоких результатов возможно добиться.

Таким образом, подводя общий итог, следует сказать, что физическая активность молодёжи является важным аспектом в жизни общества и для её развития возможно создать все необходимые условия, заключающиеся в реализации определённых мероприятий для развития спорта с учётом специфичности индивидуальных факторов и внешних факторов. Что в свою очередь увеличит результативность, приобщит как можно больше молодых людей к спорту и позитивно отразится на общем здоровье нации.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. *Скриптунова Е. А., Морозов А. А.* О предпочтениях городской молодежи. // Социологическое исследование. №1, 2005. 21 с.

3. *Айзман Р. Ц.* Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / Р. Ц. Айзман. М.: 2013. 27 с.

4. *Сырвачева И. С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

© Закржевская Э.А., 2022

Зыбин Павел Дмитриевич,
слушатель факультета подготовки
финансово-экономических кадров
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Ергина Ангелина Сергеевна,
слушатель факультета подготовки сотрудников полиции
для подразделений по охране общественного порядка
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Мясников Юрий Михайлович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

МОДЕЛИРОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *в статье рассмотрены особенности подготовки сотрудников полиции к выполнению оперативно-служебных задач, путем моделирования нестандартных оперативно-служебных ситуаций на занятиях по физической подготовке. Отмечено, что сотрудники полиции, выполняя служебные обязанности, ежедневно сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами, успешность выполнения которых напрямую зависит от качественной подготовки сотрудников.*

Ключевые слова: *нестандартная оперативно-служебная ситуация; физическая подготовка; сотрудник полиции; боевые приемы борьбы; морально-психологическая подготовка.*

Сотрудник полиции ежедневно выполняет возложенные на него обязанности по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, охране и поддержанию общественного порядке в экстремальных условиях, которые связаны не только со служебным временем (несением службы в темное время суток, ненормированностью рабочего времени, нехваткой времени на обдумывание ситуации и незамедлительного принятия решений), фактором как физической, так и морально-психологической усталости, но и с определенным риском, в том числе с угрозой личной безопасности сотрудника полиции.

Зачастую сотруднику приходится выполнять оперативно-служебные задачи в нестандартной, нештатной ситуации, эффектив-

ность выполнения которой напрямую зависит от качества подготовки сотрудника полиции. В связи с этим, моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций на занятиях по физической подготовке является актуальным методом подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России и играет определяющую роль при выполнении возложенных задач в процессе практической деятельности. Определим, что основной задачей профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России является качественная подготовка курсантов и слушателей к незамедлительному решению возникающих нештатных ситуаций, своевременное реагирование на возникающие факторы риска и угрозы личной безопасности, а также незамедлительное реагирование на угрозы общественной безопасности, на ситуации, угрожающие жизни и здоровью граждан.

Для формирования навыков незамедлительного реагирования и своевременного принятия решений, на занятиях по физической подготовке в образовательных организация МВД России необходимо проецировать все возможные нестандартные оперативно-служебные ситуации, а курсанты и слушатели в свою очередь должны самостоятельно, пользуясь рекомендациями преподавателей, принимать своевременные и объективные решения, которые в дальнейшем могут играть решающее значение при обеспечении личной безопасности, обеспечении безопасности граждан, пресечения преступлений и обезвреживания преступников.

Применение практико-ориентированного подхода в обучении является надежным средством поиска эффективных и надежных двигательных действий в решении типичных и нестандартных оперативно-служебных задач [1, с. 102]. В связи с этим, необходимо обеспечить комплексную подготовку, которая будет включать в себя, помимо физической подготовки, знания и навыки таких дисциплин, как тактико-специальная подготовка, огневая подготовка, а также правовая подготовка, которая включает в себя необходимые знания и юридические основания, дающие право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении задач в оперативно-служебной деятельности.

Моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций достигается путем проведения на занятиях по физической подготовке ролевых игр, учебных поединков (спаррингов), а также моде-

лирования различных ситуаций, возникающих в процессе служебной деятельности, например:

– задержание вооруженного преступника в здании или ином ограниченном пространстве;

– нападение на сотрудника полиции, в том числе с применением холодного или огнестрельного оружия;

– осуществление личного досмотра, досмотра вещей, а также транспортного средства после задержания правонарушителя;

– отражение нападения на сотрудника полиции несколькими правонарушителям;

– иные экстремальные ситуации, возникающие в процессе выполнения ежедневных оперативно-служебных задач.

Необходимо отметить, что подготовка курсантов и слушателей должна носить комплексный характер и осуществляться посредством взаимодействия кафедр огневой подготовки, физической подготовки и кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях. Это создаст необходимые условия для тщательной подготовки сотрудников полиции.

Для создания обстановки, приближенной к реальным условиям несения службы, на занятиях по физической подготовке, в целях формирования способности быстрого реагирования на нестандартные ситуации, при выполнении упражнений, особенно боевых приемов борьбы, необходим фактор внезапности. Для достижения данных условий целесообразно заранее не обозначать упражнение для курсантов и слушателей (при условии, что отработана техника правильного выполнения определенных приемов, а также техника выполнения самостраховки), при этом, курсанты и слушатели, выполняющие упражнения должны стоять спиной друг к другу и поворачиваться по определенной команде.

Если отрабатываются приемы защиты от ударов, обхватов и захватов, нет необходимости называть упражнение, ассистирующий курсант или слушатель выполняет удар (обхват, захват), в то время, как выполняющий упражнение курсант или слушатель, должен правильно и быстро сориентироваться и отразить нападение. Выполнение данного условия при отработке упражнения будет эффективно способствовать быстрому реагированию и принятию верного решения в практической деятельности, кроме того, развитию морально-психологической устойчивости и навыков эффективного применения физической силы (боевых приемов борьбы).

При проведении спаррингов, необходимо создать такие условия, чтобы оппоненты не поддавались друг другу. При выполнении служебных задач, сотрудники полиции практически всегда сталкиваются с сопротивлением, оказываемым лицом, совершающим противоправные деяния. В любом случае, нарушитель не будет стоять и спокойно ждать, он будет сопротивляться, поэтому необходимо требовать от курсантов-ассистентов, оказание достаточного сопротивления [2, с. 311].

Моделирование нестандартных ситуаций, встречающихся в служебной деятельности, также достигается путем использования подручных средств, которыми могут обладать лица, совершающие противоправные деяния и оказывающие сопротивление сотрудникам полиции. В данном случае курсантам (слушателям) – ассистентам, допускается использование муляжей огнестрельного или холодного оружия, палок (в том числе и специальных). Выполнение упражнений с использованием подобных средств позволит курсантам и слушателям выработать навыки по обезвреживанию вооруженных правонарушителей.

Моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций, а также их неоднократное повторение, позволит довести выполнение учебных упражнений «до автоматизма», что создаст условия для действия сотрудников без промедления в любой стрессовой ситуации при выполнении задач в повседневной деятельности.

Нередко, при выполнении служебных обязанностей сотруднику полиции, для задержания лиц, совершающих противоправные действия, необходимо преследовать преступников, в том числе, используя ускоренное передвижение. Для моделирования подобных ситуаций, курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке необходимо проводить контрольные занятия по сдаче нормативов в том числе челночный бег 10х10 м, 10х20 м, кросс на 1 и 5 км, маршброски, прыжки, специальные прыжковые и беговые упражнения, что позволит развить быстроту, скоростно-силовые качества и выносливость [3, п. 24, 26], также можно проводить различные игры, направленные на развитие навыков ускоренного передвижения.

Таким образом, моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций позволяет курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России лучше ориентироваться и своевременно реагировать на возникающие при выполнении оперативно-служебных задач нештатные стрессовые ситуации. Задача педагоги-

ческого состава кафедр физической подготовки состоит в том, чтобы путем моделирования нестандартных оперативно-служебных ситуаций, научить курсантов и слушателей быстрому и своевременному реагированию на нестандартные ситуации, что позволит качественно и эффективно выполнять стоящие перед сотрудниками полиции обязанности.

Список литературы:

1. Баркалов С.Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.

2. Силкин Н. Н. Формирование психологической устойчивости в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Н. Н. Силкин, А. А. Вяткин, А. С. Ергина // Педагогика и психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: интеграция теории и практики: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29 октября 2021 года / Под общей редакцией А.С. Душкина, Н.Ф. Гейжан; сост.: А. В. Демидов, М.Г. Баринова, Ю.А. Новикова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. – С. 309-312.

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

© Зыбин П.Д. 2022,
© Ергина А.С. 2022

Казаков Родион Алексеевич,
слушатель факультета подготовки сотрудников полиции для подразделений по охране общественного порядка Санкт-Петербургского университета МВД России;
Сидельников Никита Алексеевич,
курсант факультета подготовки сотрудников полиции для подразделений по охране общественного порядка Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Цыганок Алексей Олегович,
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Аннотация: *в статье автор анализирует проблемы организации изучения боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел, а также представляет возможные пути их решения. Автор приходит к выводу о том, что возможные решения позволят усовершенствовать у сотрудников навыки к успешному осуществлению деятельности в ОВД.*

Ключевые слова: *Проблемы организации подготовки сотрудников ОВД, пути их решения.*

Физическая подготовка сотрудников полиции – это знания, умения, навыки, к которым сотрудники обращаются на протяжении всей своей службы. Это закрепляется статьей 18 ФЗ «О полиции», которая предписывает сотрудникам необходимость прохождения специальной подготовки и периодической проверки на профессиональную пригодность [1]. На сегодняшний момент существует ряд проблем, который связан с профессиональным обучением и организацией изучения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции и выражается в следующем:

1)усредненность требований к сотрудникам по физической подготовке, что способствует формированию неравномерных навыков. В качестве основной причины нами было установлено, что изучение боевых приемов борьбы сотрудниками изначально осуществляется с

разным уровнем знаний и навыков – кто-то всю жизнь занимался, к примеру, прикладными единоборствами, а кто-то не имеет никакого опыта в данной сфере.[4]. Это приводит к тому, что сотрудники, которые ранее не имели опыта применения боевых приемов борьбы, вынуждены помимо общих часов по физической подготовке брать дополнительные. Но в то же время проблемы могут возникать и у тех сотрудников, которые, к примеру, занимались спортивными единоборствами, но, ввиду того, что применение физической силы жестко регламентировано 5 главой федерального закона «О полиции», могут отрабатывать данные приемы с чрезмерной силой, которые при применении их в практической деятельности могут повлечь тяжкие последствия [3].

В качестве решения данной проблемы видим применение индивидуального подхода к сотрудникам, указание им на их ошибки, строгую последовательность при изучении боевых приемов борьбы, исключение допущения «самотечных» ситуаций, когда допускается мысль о том, что данные приемы не пригодятся в ходе несения службы.

2) отсутствие у сотрудников понимания того, как необходимо осуществлять передвижение и перемещение при намерении применить боевые приемы борьбы [4].

Данный пробел может быть обусловлен следующими факторами:

- несформированный понятийно-категориальный аппарат в данной области (отсутствие знаний);

- продолжительное отсутствие занятий по физической подготовке.

Видим в качестве решения необходимость введения занятий на начальном этапе подготовки по передвижению, перемещению в стойках, переходы, установление дистанции, правильное сокращение дистанции, уходы с линии атаки.

3) Отрабатываемые приемы проходят в условиях, которые сложно сопоставить с реальностью. Для решения данной проблемы предлагаем ввести «неожиданность» и получение сотрудниками новой «вводной», что позволило бы отрабатывать боевые приемы борьбы в «экстремальной» ситуации. Немаловажным критерием при применении такого способа является разбор ошибок, чтобы сотрудник работал над собой не только в сфере совершенствования навыков применения приемов, но также вырабатывал навыки по устойчивости к неожиданным ситуациям.

4) Изучив наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел можно выделить такую проблему, как недостаточность информации по выполнению боевых приемов борьбы[2]. Это создает барьер, который блокирует сотруднику возможность в свободное от службы время самостоятельно рассмотреть выполнение приемов и отработать их.

Недостаточность информации заключается в следующем:

– отсутствие иллюстраций;
– отсутствие применения данных приемов в виде видеокурсов.

Разберем данные недостатки.

Отсутствие иллюстраций. Наличие поэтапного выполнения в картинках позволило бы получить наглядное представление о технике для выполнения приемов борьбы, сформировало бы понимание их правильного понимания.

Создание видеокурсов. Да, в настоящее время в интернет-пространстве существует множество обучающих видеороликов, однако выполнение приемов борьбы авторами этих видеокурсов не дают сотрудникам гарантии того, что их выполнение верно. Для установления гарантий необходимо издать методическое пособие с видеокурсами. Данные курсы не только упростят освоение приемов сотрудниками, но и облегчит процедуру оценки техники боевых приемов преподавателям.

5)Алгоритм действий. В данной ситуации видим алгоритм, как проблему, так как каждая ситуация столкновения с правонарушителем имеет свои специфические особенности, при которых четко сформулированный алгоритм действий может быть крайне неэффективным. В практике деятельности ОВД есть пример отказа от такого алгоритма. Так, в Приказе МВД РФ от 28.06.2021 №495 «Об утверждении наставления об организации служебной деятельности строевых подразделений ППСП территориальных органов МВД России» алгоритм действий сотрудников при пресечении правонарушений был убран, так как практика показала, что не бывает одинаковых ситуаций.

В качестве решения данной проблемы видим внедрение в наставление по физической подготовке большего количества приемов, а также крайне важно взаимодействие с зарубежными коллегами, чтобы использовать их навыки и опыт как новый источник расширения этой базы.

6) Отсутствие необходимых условий для проведения спортивных занятий в подразделениях.

Данная проблема состоит в том, что проведение спортивных занятий осуществляется централизованно, многие производятся парно (на базе закрепленной спортивной площадки с преподавателем), что существенно сокращает возможности сотрудников отрабатывать приемы борьбы наиболее часто, постоянно. Решение данной проблемы может быть решено путем увеличения штатной численности преподавателей по физической подготовке и приведение помещений при отделах полиции в состояние, удовлетворяющее условиям проведения спортивных занятий. Руководители подразделений должны устанавливать и контролировать время проведение таких занятий, чтобы каждый сотрудник отрабатывал приемы. [4]

Таким образом, нами были представлены актуальные на настоящее время проблемы, а также представлены некоторые варианты решений, состоящие в формировании у сотрудников навыков к успешному осуществлению деятельности в ОВД [3].

Список литературы:

1. Федеральный закон от 07.02.2011 г. №3-ФЗ «О полиции» // СПС «Консультант-Плюс»

2. Приказ МВД России от 01.07.2017г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Консультант-Плюс»

3. Доттуев Т.И. Концепция обучения боевым приемам борьбы сотрудниками ОВД России // Культура борьбы сотрудников ОВД России // Культура физическая и здоровье. 2019. №2 (70). С. 142-143

4. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения // Научный журнал Дискурс. 2019. №2 (28). С. 77-86.

© Казаков Р.А., 2022
© Сидельников Н.А., 2022

Карпова Виктория Андреевна,
курсант факультета подготовки сотрудников
для следственных подразделений
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Торопов Виктор Алексеевич
профессор кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник высшей школы
Российской Федерации

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация: *в данной статье автором была рассмотрена основная причина снижения работоспособности спортсменов – травмы, также были рассмотрены проблемы, проанализированы и систематизированы основные причины возникновения такого явления, как спортивная травма, а также приведены рекомендации и ряд комплексных подготовительных мероприятий, направленных на профилактику травматизма с целью повышения информированности по вопросу травматизма и его профилактики.*

Ключевые слова: *травматизм; травмы; физическая работоспособность; тренировки; соревнования.*

Основная причина снижения работоспособности спортсмена во время выступлений – это различные травмы. Поэтому проблема спортивного травматизма и его профилактика становится актуальной. Поскольку восстановление работоспособности спортсмена – основное условие спорта.

Контролировать процесс восстановления и состояние здоровья спортсмена необходимо в процессе профилактических обследований. В результате чего тренер может быть уверен в том, что нагрузки на тренировках и соревнованиях не приведут к органическим повреждениям. Спортсмен получает возможность пройти основное медицинское обследование у спортивного врача не раньше, чем он попадет в основной состав сборной команды. Добиваются этого в основном уже действующие спортсмены, а юноши и подростки такой возможности не имеют. Поэтому цель данной работы – обобщить, систематизировать и охарактеризовать основные причины травм и повысить информированность по вопросу их профилактики.

Ошибочно рассматривать травму как простую случайность, это скорее закономерность, вызванная просчетами в системе тренировок [1].

Основными причинами травматизма являются:

1. Недостаточный уровень информированности;
2. Малое количество времени, уделяемое для разминки;
3. Переоценка свих возможностей;
4. Перегрузки и переутомление;
5. Воздействие внешних факторов;
6. Низкий уровень организационной и воспитательной работы;
7. Неполноценное восстановление после тренировочных нагрузок.

Рассмотрим эти причины более детально.

1. Недостаточный уровень информированности. Параллельно с основанием техники любого вида спорта спортсмен должен изучать под руководством тренера приемы помощи, страховки и самостраховки для предупреждения травматизма [2]. Человек, активно занимающийся физической культурой и спортом должен обладать знаниями, умениями и навыками проведения самонаблюдения за состоянием своего здоровья, физической и функциональной готовностью организма к различным физическим нагрузкам.

Мышечная нагрузка в оптимальных размерах способна повышать эмоциональный тонус, являющийся основой для умственной деятельности и профилактике переутомления. Эмоциональный тонус повышает физическую работоспособность, вследствие чего увеличивается и уровень физической подготовленности.

Самосовершенствование во многом зависит от информационного обеспечения. Поэтому важную роль играет и учебно-методическая литература.

2. Малое количество времени, уделяемое для разминки. Без хорошей разминки увеличивается риск получения различных травм. Тренированные мышцы обладают гораздо более обширной сетью кровеносных сосудов, поэтому их нужно готовить к предстоящей тренировке. Разминка не должна быть вялой. Все группы мышц надо тщательно подготовить к предстоящей нагрузке при помощи упражнений на растяжку и расслабление. Разминка необходима не только мышцам, поскольку она способствует укреплению опорных тканей, особенно связок и сухожилий. Для спортсменов также необходима разработанность суставов, так как благодаря этому выделяется боль-

ше синовиальной жидкости, действующей как эластичная смазка между хрящевыми поверхностями, которая защищает трущиеся чувствительные плоскости от ушибов. Таким образом, физиологически совершенные процессы движения являются важными превентивными мероприятием против травматизма.

Лучшей профилактикой любого травматизма является хорошая разогревающаяся разминка до тренировки им хорошая растяжка после тренировки [3]. Отсутствие регулярной разминки и заминки может привести к снижению эластичности мышц и появлению их рассогласованности.

3. Переоценка своих возможностей. Эта причина также способствует получению травм. Зачастую вовремя тренировочного процесса, спортсмен старается выполнить физические упражнения, которые не соответствуют физиологическим возможностям его организма и физической подготовленности. Вследствие чего спортсмен рискует получить травму [4].

4. Перегрузки и переутомление. Среди очевидных причин возникновения травм можно назвать резкое увеличение объема тренировочных занятий, а также значительное снижение интенсивности занятий, к которым организм занимающегося пока не готов. Иногда причиной травмы служит стремительное изменение структуры основного двигательного навыка в связи с переучиванием или освоением нового элемента техники (в этом случае нагрузка осуществляется на группы мышц, которые недостаточно натренированы).

Некоторые тренеры стремятся как можно быстрее добиться результатов от своих воспитанников, увеличивая только специальную направленность занятий, в результате чего развиваются только те группы мышц, которые больше всего необходимы в данном виде спорта. На практике эта теория превращается в натаскивание спортсмена на результат, а в дальнейшем может стать причиной травмы, так как на общефизическую подготовку отводится гораздо меньше времени, чем на специальную. В результате чего возникает диспропорция в развитии некоторых элементов опорно-двигательного аппарата [5].

5. Воздействие внешних факторов. К внешним факторам в данном случае можно отнести: недостаточную материально-техническую базу; жесткое покрытие легкоатлетических дорожек; неровности футбольных и гандбольных полей; неправильный выбор трасс для кросса или лыжных гонок; плохое снаряжение занимающихся (одеж-

да, обувь); низкий уровень санитарно-гигиенических условий содержания залов и площадок.

6. Низкий уровень организационной и воспитательной работы. Ведущую роль играет недостаточная организационная или неорганизационная двигательная активность. Часто работа по профилактике травм не проводится в должном объеме или вовсе не проводится. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований сводятся к: нарушению инструкций; неправильному составлению программ по проведению учебно-тренировочных занятий или соревнований; неправильному размещению участников учебно-тренировочного или тренировочного процесса и соревнований по различным видам спорта; неправильному комплектованию групп (не учитываются возрастные и гендерные особенности и уровень подготовленности участников); отсутствие медицинского контроля и нарушения требований допуска к соревнованиям; отсутствие преподавателя или тренера на занятии или тренировке [6].

Низкий уровень воспитательной работы также может привести к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, нарушению страховки и спортивного режима в целом.

7. Неполноценное восстановление после тренировочных нагрузок. Тренировочный процесс состоит из двух противоположных частей: физическая работа и восстановление. Последнему очень часто уделяется недостаточно внимания. Чрезмерная нагрузка способна вызвать перенапряжение организма и истощение нервной системы. Поэтому восстановительные процессы занимают много времени (от нескольких недель, до нескольких месяцев).

Подводя итог можно сказать, что пренебрежение устранения причин травматизма приводит к снижению устойчивости организма к физическим нагрузкам, резервных возможностей организма, а в дальнейшем и спортивных результатов; травмам и патологиям различного вида.

Все вышеперечисленное необходимо учитывать преподавателям и тренерам при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Список литературы:

1. Кудин В.В., Торопов В.А. Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

2. Торопов В. А. Физическая подготовка – эффективное средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции / В. А. Торопов, В. И. Дудчик, Е. Е. Новаторов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сб. мат-лов II междунар. науч.-практ. конф. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С. 113-116.

3. Усачёв Н. А. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в вузе / Н. А. Усачёв // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. — М., 2015. — С. 270-275.

4. Башкиров В. Ф. Профилактика травматизма у спортсменов / В. Ф. Башкиров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 176 с.

5. Миронова З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. С. Миронова, Р. И. Меркулов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 155 с.

6. Торопов В. А. Подготовка руководителей занятий по физической культуре / В. А. Торопов, Г. Г. Дмитриев, В. П. Панков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: мат-лы VII Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина [и др.]. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019. – С. 167-170.

© Карпова В.А., 2022

Кодиркулов Азизжон Саидкул угли,
слушатель факультета подготовки иностранных специалистов
Санкт-Петербургского университета МВД России
(Республика Узбекистан)

Научный руководитель:
Арсеньев Василий Александрович,
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА: АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: *целью настоящей статьи является обзор существующих исследований влияния плавания на психологические характеристики индивида, а также выявление мотивов, побуждающих выбирать данный вид физической культуры.*

Ключевые слова: *психологические характеристики; плавание; физическая культура; упражнения, зарубежные исследования.*

Физическая культура позволяет освоить умения и навыки, эффективно формировать физические качества и двигательные способности, быть в тонусе и укрепить здоровье. Далее физическая культура в совокупности с другими кросс-культурными факторами участвует в становлении духовных ценностей народа, которые отражаются в этических догмах (поведение спортсмена на соревнованиях), эстетических достоинствах (спортивные мероприятия, физкультурные парады). Опираясь на вышесказанное, можно сказать, что физическая культура напрямую или косвенно проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека: в здравоохранении, образовании, воспитании, быту и т.д. [1].

Физические преимущества плавания в целом - это поддерживание физической формы, улучшение сердечно-сосудистой системы, а также выносливость мышц тела, снижение лишней массы тела и риска сердечных заболеваний, снижение психологических факторов и негативных симптомов, лечение целлюлита, улучшение кровообращения. Аэробные плавательные упражнения улучшают кровообращение и борются с ишемической болезнью, а также улучшают систему переноса кислорода от легких ко всем клеткам организма [5].

Результаты исследований и специализированных анализов показывают, что люди, регулярно занимающиеся плаванием, менее склонны к депрессии и имеют более низкий уровень тревожности по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Занятия спортом способствуют улучшению образа тела, самооценки и самовосприятия, чувству достижения, превосходства и реализации. Это связано с изменениями, вызванными активацией симпатической системы, а также с различными физиологическими изменениями.

Снижение тревожности с помощью физических упражнений зависит от интенсивности упражнений. Результаты различных исследований показали, что аэробные упражнения в большей степени способствуют снижению тревожности, поскольку устраняют страх перед водой, повышают уверенность в воде и помогают социализации при занятиях в группах. Berger и Owen [2] в своем исследовании в 1983 году заметили, что люди, участвовавшие в плавании, значительно улучшили свои эмоции. В целом, исследователи предлагают следующие типы упражнений: сначала ходьба, а затем плавание. Известно, что во время аэробного плавания выделяются эндорфины – одна из трех основных групп эндогенных опиоидов, вырабатываемых в мозге, причем наиболее известен бета-эндорфин, обладающий сильнейшим обезболивающим действием. Групповые упражнения, будь то аэробика в воде или обычные упражнения на суше, могут помочь людям социализироваться. Обмен историями, взаимные трудности, ощущение совместного выполнения «трудного» упражнения делают тренировку полезным опытом [8].

Опубликовано множество исследований, изучающих мотивы мужчин и женщин при выборе различных видов спорта. Согласно Biener [3], женщины чаще, чем мужчины, мотивированы на занятия спортом. На мужчин влияют внешние стимулы, в то время как на женщин - внутренние. Кроме того, мужчины не мотивируют женщин заниматься спортом, в то время как обратное происходит гораздо чаще. Согласно Meyer [4], здоровье является причиной номер один в шкале мотивации для женщин. Heuwinkel [6], с другой стороны, обнаруживает значительную разницу в оценке «хорошего самочувствия» у женщин (85%) по сравнению с мужчинами (55%). По данным Opaschowski [9], образ тела имеет гораздо большее значение для женщин - 26%, в отличие от мужчин - 6%. Очевидно, что в сознании женщин преобладают такие мотивы, как здоровье и хорошая физическая форма, снижение стресса, дружеское общение, хорошая работо-

способность и внешний вид [7]. Другое исследование привело к такому же выводу; женщины в большей степени склонны рассматривать физические упражнения как возможность достичь баланса между профессиональной деятельностью и домашними делами. В группе женщин мотивы занятия физической культурой распределились следующим образом: на первом месте – «здоровье», на втором – хорошая физическая форма и внешний вид, а борьба с тревогой – на третьем месте.

Плавание как вид физической культуры имеет много преимуществ не только в физическом, но и в психическом плане. Когда физические упражнения становятся образом жизни, они препятствуют появлению симптомов преждевременной старости и активизируют психический и человеческий потенциал, улучшая качество жизни. Многие исследования подтверждают, что водные упражнения могут способствовать не только формированию и совершенствованию личности, но и повышению восприятия и оценки себя через общее воздействие на физическое и психологическое благополучие. Занятие плаванием способствует формированию любви к активному образу жизни и спорту, тайм-менеджмента, самодисциплины, умений в постановке жизненных целей, а также развитию чувства собственной значимости.

Список литературы:

1. Вяткин, А. А. Физическая культура как основа для самосовершенствования студентов / А. А. Вяткин, А. С. Кодиркулов // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : Сборник материалов III Международной научно-практической интернет-конференции, Санкт-Петербург, 05 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2022. – С. 376-381.

2. Berger, B.G., & Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming-swimmers really do «feel better». Psychosomatic Medicine. 45(5), 425-433.

3. Chase, N.L., Sui, X., & Blair, S.N. (2008). Comparison of the health aspects of swimming with other types of physical activity and sedentary lifestyle habits. International Journal of Aquatic Research & Education. 2(2), 151-161.

4. Colado, J.C., Triplett, N.T., Tella, V., Saucedo, P., & Abellán, J. (2009). Effects of aquatic resistance training on health and fitness in

postmenopausal women. European Journal of Applied Physiology. 106(1), 113-122.

5. Deligiannis A., Bakirtzi E., Zaxopoulou E., & Giatsis, S. (2009). The effects of swimming on cardiac morphology and Function. Medicine Science and Research. 17, 97-98.

6. Doherty, M., & Dimitriou, L. (1997). Comparison of lung volume in Greek swimmers, land based athletes, and sedentary controls using allometric scaling. British journal of sports medicine, 31(4), 337-341.

7. Fletcher, G.F., Balady, G., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan, Froelicher, E.S, Froelicher, V.F., Pina, I.L, & Pollock, M.L. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology. American Heart Association. Circulation. 94(4), 857-862.

8. Nualnim N, Parkhurst K, Dhindsa M, Tarumi T, Vavrek J, & Tanaka H. (2012). Effects of swimming training on blood pressure and vascular function in adults & gt;50 years of age. American Journal of Cardiology. 109(7), 1005-1010.

9. Opaschowski, H.W. (2007). Sport inder Freizeit. Mehr Lust als Leistung. Aut dem Weg zu einem Sportverständris. Hamburg 37(2), 370-377.

© Кодиркулов А.С., 2022

Криволап Никита Алексеевич,
курсант факультета подготовки сотрудников
для оперативных подразделений
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Ткаченко Андрей Юрьевич,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ЛИЧНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *особенность темы изучения обусловлена системой обучения физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей путем применения различных способов, методов, приемов и направлений для формирования и совершенствования различных навыков и способностей, для развития профессиональных и специальных качеств личности, для преодоления, стоящих трудностей в решении задач и для поддержания здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, программа обучения, система, сотрудник ОВД, навыки и способности, ключевая роль, профессиональное становление личности.*

В настоящее время стоит уделить особое внимание физической подготовке. Помимо фактического значения этой дисциплины есть и специфические тонкости при обучении: роль и свойства; признаки совершенствования личности; особенности направлений развития; различные приемы; способы формирования некоторых особенностей; тенденции обновления; и другое.

Все эти элементы имеют свои специфические и относительные моменты.

Роль физической подготовки состоит в воспитании (в рамках государственного образования и вне его) у полицейских, будущих профессионалов навыков и умений для осуществления профессиональной деятельности. Также имеет большое значение понимание, что данная дисциплина будет всегда актуальна в любое время.

Рассматривая общую структуру направления в физической подготовке, стоит отметить, что каждый ее вид может развивать, совершенствовать и сформировывать определенные функции.

Функции, в свою очередь, имеют большое количество элементов и подфункций, из которых следуют самые разные особенности. Некоторые части их содержания образуют закономерности, которые и влияют на личность сотрудника полиции.

Взаимосвязь всех перечисленных выше моментов образует систему обучения физической подготовке. Закономерности связи установлены определёнными программами, расположенными в вузах МВД и в отдельных регламентированных документах.

Значение программ выражено в понятии, где трактуется важный момент реализации развития, становления и формирования профессионального звена[8].

Алгоритм программ имеет свои элементы: роль и ее особенные виды; общие и частные признаки; основные и дополнительные функции; первостепенные и последующие цели; структура и содержание; специфические обычные свойства; отдельные и главные задачи.

Программы имеют определенное содержание, которое показывает детализацию методик обучения: основная часть ведения; план (алгоритм задач и заданий); сравнительный анализ всего периода подготовки; итоговая сводка результатов и тенденция обновления.

Программы физической подготовки - это методики, без которых невозможно развиваться, формироваться как личность в профессиональной деятельности.

Также существуют относительные и специализированные теории развития сотрудника полиции в физической подготовке, которые направляют на определенный профиль его деятельности. Все это формирует понимание о важности дисциплины и объясняет особую важность в ее изучении.

Свойства направления на развитие, становление и формирование профессиональной личности сотрудника полиции, курсантов и слушателей тоже имеют свою специфику. Это общие, основные и частные элементы, которые способны определить основную цель деятельности профессионалов.

Задачи физической подготовки сформированы очень обширно и детально. Они помогают направить на точное осуществление и реализации не только программ, но и всего комплекса обучения.

Существуют виды задач:

1. Основные и общие;
2. Второстепенные и частные (специальные);
3. Относительные и специфические.

Все эти виды имеют толкование. Например, основные направлены на процессы становления, формирования и развития в целом. Общие показывают совокупность всей деятельности при подготовке. Второстепенные являются дополнительными в качестве реализации основных, общих и частных задач. Частные (специальные) указывают на детальную и узкую проработку заданий. Относительные определяют круг возможностей и допустимости занятий. Специфические или по-другому еще называют их «практико-игровые» способствуют практическому и интересному сценарию тренировок.

В общем, эти задачи показывают путь к реализации целей, исходя из планов и алгоритмов подготовки. Они сформулированы детально и четко, для успешного их решения.

Направления в подготовке физического характера является главным элементом. Оно включает в себя практически все. Стоит сказать, что именно данный компонент имеет динамический признак, который и побуждает ставить перед собой цели для будущих свершений[9].

Направления, как основной элемент, делятся на:

1. Направления развития – это определенные методы, которые способствуют совершенствованию не только теоретических познаний, но и практических умений и навыков;
2. Направления становления – это результативная модель совершенствования, которая показывает итог обучения и указывает на дальнейшее модернизирование способностей. Главным и отличительным признаком данного течения является устойчивость.
3. Направления формирования – это основной процесс развития и кульминации изученных навыков для создания профессионализма в лице сотрудников полиции.

Также направления могут делиться по признаку сферы воздействия:

1. Обучающие – это направления, включающие в себя: развитие, становление, формирование чего-либо;
2. Прикладные – это направления, которые исходят из определенной деятельности или стоящих задач;
3. Системные – это направления, которые базируются на периодах и событиях в мире.

Таким образом, физическая подготовка – это особенная практическая дисциплина. Чтобы рассмотреть все ее аспекты нужно начинать с основ изучения как теоретически, так и практически.

Именно поэтому многие ученые-правоведы и практики выпускают в свет большое количество научных статей, своих программ и рекомендаций. Они также перенимают зарубежный опыт для сравнительного анализа и выявления общих пробелов, чтобы на основе этого исключить их. Отсюда и вытекают тенденции обновления – систематизированное осуществление прогнозирования устраненных недочетов с помощью различных методов.

Список литературы:

10. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

11. Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 № 342-ФЗ (последняя редакция).

12. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ (последняя редакция).

13. Федеральный закон «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 19.07.2011 № 247-ФЗ (последняя редакция).

14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция).

15. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

16. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

17. Атапкина, О.Л. Проблемы оценки качества образования/ /Квалиметрия человека и образования: методология и практика. 5й симпозиум. М., 1996. 211 с.

18. Данильченко, В.М. Педагогические условия индивидуально творческой подготовки будущего учителя: Дисс. ... канд. пед. наук /В.М. Данильченко. М.: 1993. 236 с.

© Криволап Н.А., 2022

Оганесян Армаис Николаевич,
командир отделения курсов
Ставропольского филиала
Краснодарского университета МВД России

Научный руководитель:
Харечкин Алексей Николаевич,
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

АНАЛИЗ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТА (СЛУШАТЕЛЯ) И ЕЕ ПРОБЛЕМАТИКА

Аннотация: *самоорганизация в учебном процессе насущная проблема имеющая глубокие корни, проблемы в самоорганизации деятельности курсанта становиться все более очевидными, а психологическая составляющая такой деятельности имеет особое значение и вес. Кроме того, изменение мотивов в обучении, новые технологии в учебной деятельности, а также преобразование личного опыта в учебной деятельности, дает перспективы в закреплении знаний и умений, а также в стабилизации стереотипов деятельности по самоорганизации.*

Ключевые слова: *учебный процесс, самоорганизация, совокупности процессов; физиология; личностный компонент; профессиональный компонент; психологические механизмы.*

Когда мы говорим о возникающих проблемах в самоорганизации деятельности курсанта то, понимаем, что подобные проблемы имеют комплексный, системный характер. Наводя на вопрос о том, что необходимо взять за оптимальный вариант самоорганизации курсанта:

1. вариант – в котором сочетаются адекватное осознание обучаемым целей с его конструктивной деятельностью для их достижения при необходимом материально техническом обеспечении учебной деятельности. Однако, есть и другие варианты.

2. вариант - адекватное осознание обучаемым - целей, но деструктивная деятельность по их достижению;

3. вариант – неадекватное (несформированное) осознание обучаемым целей – при этом конструктивная деятельность с использованием всего потенциала материально технического обеспечения;

4. вариант - «неадекватное (несформированное) осознание – и деструктивная деятельность, в не зависимости от материально технического обеспечения».

Конечно, ведя разговор о проблемах в самоорганизации деятельности курсанта становиться, очевидно, что психологическая составляющая такой деятельности имеет особое значение и вес.

Обратимся к понятийному аппарату, для того чтобы сузить спектр проблем.

Что же такое - организация:

- это внутренняя упорядоченность, согласованность, взаимодействие более или менее дифференцированных и автономных частей целого, обусловленных его строением;

- это совокупность процессов или действий ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого.

В данном контексте проблема самоорганизации деятельности курсанта дает возможность и к механизмам самоорганизации применить понятия и упорядоченности, и совокупности процессов, и взаимодействия частей целого [1].

Но необходимо обратить отдельное внимание на три компонента готовности для реализации конструктивной деятельности в самоорганизации:

Первый компонент - Физиологический.

При нем готовность как таковая подразумевает оптимальное состояние всех основных функций организма обучаемого. С учетом его природных (врожденных) особенностях нервной системы которые безусловно будут сказываться на концентрации курсанта в достижении поставленных целей.

Второй компонент - Личностный.

К нему мы можем отнести особенности психологических состояний у обучаемого, а также явлений на социальном уровне в обществе (курсантской среде). И именно этот уровень крайне важен и необходим для решения обучаемым каких-то творческих задач поставленных в процессе учебной деятельности.

Третий компонент - Профессиональный.

И в аспекте рассмотрения профессионального компонента курсант может грамотно работать и действовать, но только имея базу из совокупности системно-специальных знаний, умений и навыков полученных в ходе учебной деятельности (как на учебных занятиях, так и во время самостоятельной подготовки), но здесь благоприятное

влияние оказало бы наличие опыта работы экстремальных ситуациях, например полученного в результате прохождения отдельных специальных дисциплин, либо учений, комплексных междисциплинарных занятиях и т. д.[2].

Исходя из вышесказанного будем относить к принципам, которые можно выделить как основные для конструктивной деятельности, и основе на которых строятся общие механизмы самоорганизации следующие

- согласования активности личности;
- сочетания особенностей и качеств индивида, заложенных природой под воздействием условий жизни;
- индивидуализации,
- оптимальности
- динамического равновесия и т.д.

Все вышеперечисленные принципы для самоорганизации являются основанием двух групп психологических механизмов.

Первая группа - психологические механизмы самоорганизации направленные на поддержание устойчивости деятельности в нестандартных условиях внешней среды (чрезвычайных) по отношению к деятельности [3].

И в этом случае самоорганизация строится на рефлексивных механизмах.

Которые получили всестороннее обозрение в акмеологических исследованиях из которых следует что рефлексия исследуется в четырех основных направлениях:

- интеллектуальном,
- личностном,
- коммуникативном,
- кооперативном.

При этом первые два выделяются в индивидуальные формы проявления сознания и мышления, а два другие – коллективные формы деятельности.

Именно в психолого-акмеологических исследованиях особое значение приобретает использование моделей учитывающих процессы самоорганизации, саморазвития, самосовершенствования.

Ко второй группе психологических механизмов самоорганизации направленных на поддержание устойчивости деятельности в стандартных условиях – отнесем механизмы стереотипизации.

Если сравнивать обе группы следует отметить, что они имеют различия:

- первое по уровню осознанности;
- второе по уровню энергозатрат;
- третье, по результатам самого процесса самоорганизации.

Говоря о первой группе мы видим что на первый план выходят – новые смыслы и отношения к учебной деятельности, изменение мотивов, новые технологии в учебной деятельности, а также преобразование личного опыта в учебной деятельности. Во второй группе – выступают закрепление в опыте существующих технологий самоорганизации, стабилизация стереотипов деятельности по самоорганизации [4].

Обобщая материал можно сказать следующее:

- Самоорганизацию учебной деятельности можно охарактеризовать как систематическую деятельность управляемую самим курсантом.

- Вариант - «адекватное осознание - конструктивная деятельность» - возможен только при совокупности принципов задействующих и индивидуальные и коллективные формы деятельности.

- Основой самоорганизации являются две группы психологических механизмов. Первая – механизмы рефлексии, которые позволяют при разрешении новой учебной задачи гармонично преобразовывать деятельность. Вторая – механизмы стереотипизации, позволяющие функционировать в условиях стандартных учебных задач в деятельности обучаемого.

Список литературы:

1. Архипова О.А., Гладких Д.Г., Крестникова Е.П. Теоретическая подготовка курсантов вузов мвд по спортивно- педагогическим дисциплинам // Национальная Ассоциация Ученых. 2021. № 65-1 (65). С. 8-10.

2. Пачев А.В., Проскурин С.М. Межпредметная связь физической и психологической подготовки // Здоровый образ жизни человека - национальная проблема современного общества. Электронный сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей. 2018. С. 154-158.

3. Палевич В.И., Кувалдина Е.В. Влияние спортивной специализации на формирование психологических качеств сотрудника полиции // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики.

материалы XVI Международной научно-практической конференции. 2019. С. 290-293.

4. Соловьев Г.М., Кашин С.Н., Петренко Д.А. Обоснование необходимости диалектического единства в теории и практике профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России Мир науки, культуры, образования. 2020. № 3 (82). С. 167-169.

© Оганесян А.Н.., 2022

Полончук Анастасия Александровна,
слушатель факультета подготовки сотрудников для подразделений по работе с личным составом Санкт-Петербургского университета МВД России;
Яцук Мария Витальевна,
курсант факультета подготовки сотрудников полиции для подразделений по охране общественного порядка Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Вяткин Антон Андреевич,
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: *статья посвящена изучению роли физической подготовки и спорта сотрудников ОВД, выявлены основные задачи, средства, методы, цели и основные направления реализации данного процесса. Автором определено, что физическая подготовка и спорт играют важнейшую роль в формировании профессиональных качеств сотрудников ОВД.*

Ключевые слова: *сотрудник ОВД; профессиональная подготовка; физическая подготовка; спорт; служебные обязанности; Министерство внутренних дел (МВД) России.*

Физическая подготовка в федеральном органе исполнительной власти в сфере внутренних является неотъемлемым компонентом учебного процесса и определяет уровень профессионализма сотрудников органов внутренних дел. По данному вопросу со стороны Министерства внутренних дел уделяется повышенное внимание, что напрямую прослеживается нормативно-правовыми документами, а именно приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный приказ определяет основные требования к процессу и содержанию физической подготовки переменного и постоянного состава ОВД [1]. Таким образом, под физической подготовкой следует понимать, как процесс, непосредственно направленный на формирование у сотрудников навыков

и умений необходимых для эффективного выполнения оперативно-служебных задач, а также на необходимое в повседневной деятельности сотрудников усвоения и закрепления теоретических знаний [5].

На сегодняшний день органам внутренних дел требуются аттестованные, добросовестные и мотивированные на профессию сотрудники. Поэтому, физическая подготовка и спорт выступают являются факторами, повышающими эффективность профессиональной деятельности и готовящими высококвалифицированные кадры.

Физическая подготовка и спорт играют важную роль в процессе совершенствования координации, развития движений, а также в процессе формирования необходимых двигательных качеств. Физическая подготовка укрепляет характер, волю, повышают навыки самоконтроля, способность быстро и точно действовать в опасных и сложных ситуациях, а также навыки принимать своевременные решения, обоснованно идти на риск или воздерживаться от него.

Физическая подготовка сотрудников отличается от остальных предметных дисциплин в зависимости от характера выполняемых действий. Направление образовательного процесса направлено на решение таких вопросов, как «воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения и тренировки; всесторонняя физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей их трудовой деятельности; приобретение необходимых знаний в области теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; развитие спортивного мастерства сотрудников; воспитание убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом» [5;7]. Безусловно, в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности сотрудников, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их профессиональной деятельности строится учебный процесс.

Общее руководство физкультурно-спортивной деятельностью, а также обеспечением наблюдения за состоянием здоровья сотрудников возлагается на руководящий состав, а конкретное их проведение осуществляется руководителями занятий. Кафедра физической под-

готовки несет непосредственную ответственность за организацию учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

Следует отметить, что занятия по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России проводятся и осуществляются на протяжении всего обучения сотрудников в различных связанных между собой формах, они дополняют друг друга и отражают единый процесс физического воспитания. Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия являются основной формой осуществления физической подготовки.

Лучшему усвоению учебного материала и увеличению времени физической подготовки способствуют самостоятельные занятия. Они ускоряют процесс физического развития и внедряют спорт в быт, отдых и оздоровление сотрудников [7].

Привлечение сотрудников правоохранительных органов к занятиям спортом актуально, поскольку применение физической силы в служебной деятельности не редкость. Она используется в целях противоборства с правонарушителями, и может обуславливаться травмами. Поэтому, готовность сотрудников ОВД к эффективному выполнению служебных задач, в том числе в условиях силового противоборства с правонарушителями обеспечивает физическая подготовка [5].

Занятия по физической подготовке и спорту в органах внутренних дел должны соответствовать современным стандартам развития, предъявляющему высокие требования к физической подготовленности сотрудников.

Из основных физических качеств, содействующих прогрессу физической подготовки, важными стоит считать скоростно-силовые качества. Успешному овладению техническими приемами содействует целенаправленное систематическое воспитание скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки [4].

Спорт необходимо рассматривать как один из педагогических методов становления будущих сотрудников и развития саморегуляции в профессиональной подготовке и используемый в учебно-воспитательном процессе. Спорт выступает также в виде инструмента для поддержания духовного и личностного профессионального роста сотрудников в формировании личности.

Постоянная систематическая подготовка сотрудников в различных видах спорта способствует эффективному развитию физических качеств, формированию необходимых профессиональных приклад-

ных навыков и воспитанию психолого-нравственных качеств специалистов, квалифицированных в области деятельности правоохранительных органов [6].

Вышеперечисленные качества выполняют важную роль в профессиональном развитии как переменного состава, так и постоянного состава системы МВД. Учитывая специфику оперативно-служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, следует сделать вывод, что наличие высокой физической подготовки, психологической стабильности, морально-нравственных качеств выступают фундаментом эффективной профессиональной деятельности [3].

Так же физическая культура и спортивная подготовка выступают как мощное средство становления личности человека, активного совершенствования профессионально значимых качеств и двигательной сферы. Физическое воспитание является важнейшим средством гармоничного, всестороннего развития личности, а спорт и физическая культура – важнейшим условием.

Большим нервным напряжением сопровождается служебная деятельность, так как приходится работать в нестандартных условиях, стрессовой ситуации, влияющих на качество выполнения задач. Поэтому занятия по физической подготовке проводятся не только в качестве совершенствования физических умений, но и для эмоциональной устойчивости и нервной разрядки [2]. Сотрудникам необходимо без замедления уметь подстраиваться под изменение обстоятельств и сочетать боевые приемы с умственными нагрузками. Таким образом, эффективное выполнение возложенных обязанностей связано как с коммуникабельностью и эрудицией в данной области, так и с общей выносливостью, силой, ловкостью, внутренним стержнем и смелостью.

На основании вышеизложенного можно сказать, что регулярные занятия спортом способствуют развитию многих качеств необходимых для выполнения служебных задач, а именно, таких как выносливость, быстрота, ловкость, сила и стрессоустойчивость. Занятия способствуют развитию личности в физической сфере и прививает необходимые морально-волевые качества, мужество, твердость духа, закаляет характер, а также влияет на чувство уверенности в своих силах. Именно физические упражнения, мотивирующие к личностному самосовершенствованию сначала сотрудника, а затем и системы в целом, помогают оценить уровень профессиональной готовности кадров для органов внутренних дел в Российской Федерации.

Список литературы:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

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

3. Байдаев М. М. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел российской федерации: проблемы и перспективы // Вестник Университета. 2014. № 2. С. 208-212.

4. Волошин Г. Г., Костин А. В. Роль физической подготовки в деятельности сотрудника ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (г. Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 24-27.

5. Карданов А.К. Актуальные вопросы планирования и организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 55—57.

6. Купавцев Т. С., Косиковский А. Р., Дурнев А. И. О совершенствовании методики огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России / // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы Международной научно-практической конференции (г. Москва, 30 октября 2019 г.). Москва: Проспект, 2020. С. 206-210.

7. Тезиков ДА. Физическая подготовка и спорт в профессиональной подготовке сотрудников МВД России // Достижения вузовской науки 2018: сб. ст. Междунар. науч. практ. конкурса: в 3 ч. 2018. С. 112—115.

© Полончук А.А., 2022
© Яцук М.В., 2022

Пузий Ирина Алексеевна,
курсант Сибирского юридического института МВД России,
Панов Евгений Валентинович,
доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

К ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *в данной статье рассмотрены аспекты, входящие в содержание физкультурного образования образовательных организаций МВД России. Каждый из рассмотренных аспектов имеет свою важную роль, при правильном и надлежащем выполнении данных аспектов обучающиеся приобретают необходимые знания, умения, навыки, достигают достаточно высокие результаты в учебной деятельности, а также в будущей профессии при выполнении служебных обязанностей.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; обучающийся; образовательные организации МВД России; физические упражнения; аспекты.*

В образовательных организациях МВД России много внимания уделяется повышению уровня физической подготовленности курсантов, а также воспитанию морально-волевых качеств будущих сотрудников органов внутренних дел [1].

С каждым днём ценность физической культуры и физической подготовки человека растёт, так эти две составляющие позволяют сохранять и поддерживать здоровье, физически развиваться. В образовательных организациях физической культуре и физической подготовке уделено огромное место среди других дисциплин.

Профессиональное физкультурное образование образовательных организаций МВД России включает только лишь физическую подготовку. Физическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, связанных с физическим совершенствованием знаний в умения, а умения в навыки по выполнению физических упражнений. В данном случае речь идёт именно о физической подготовке, а не о физической культуре, так как специфика образовательных организаций МВД России предполагает достаточно высокую физическую подготовленность будущих сотрудников по выполнению ими требований, поставленных служебными обязанностями.

О значимости физической подготовки в образовательных организациях МВД России можно сказать многое, но главным является тот аспект, что физическая подготовка проходит на протяжении всего курса обучения, в то время как каждому году обучения присущи свои дисциплины, что повышает значимость этой дисциплины. Физическая подготовка складывается из таких разделов, как боевые приёмы борьбы, силовые и беговые упражнения, лыжная подготовка, плавание и другое.

Важным аспектом профессионального физкультурного образования являются систематические занятия физической подготовкой, что позволяет запоминать и совершенствовать выполнение различных физических упражнений. В процессе начального осваивания данной дисциплины превалирует лишь теория, преподаватели оснащают обучающихся необходимыми знаниями для выполнения элементарных физических упражнений. При накоплении таких теоретических знаний появляются общие знания, а в особенности - понимание по выполнению тех или иных физических упражнений и приёмов. При систематическом применении теоретических знаний на практике, то есть в процессе обучения, как на занятиях, так и на самостоятельной подготовке, появляются умения. В дальнейшем эти умения необходимо совершенствовать, результатом чего будут выступать навыки по выполнению физических упражнений, а также приёмов.

В содержание профессионального физкультурного образования также входят такие аспекты, как медико-биологические, педагогические и социальные. Каждый из этих аспектов выполняет свою немаловажную функцию.

Так медико-биологические аспекты направлены на поддержание и укрепление здоровья, а также нормальное его функционирование. Стоить отметить, что биологические аспекты регулируют особенности организма каждого обучающегося. Исходя их этих особенностей, необходимо устанавливать уровень нагрузки, интенсивность занятий, постепенно увеличивая, так как резкое воздействие на организм может привести к проблемам со здоровьем различного характера. Этих правил необходимо придерживаться, чтобы не перенапрячь организм, причинив ему вред, а наоборот, укрепить и поддержать его здоровье.

Занятия физической подготовкой и спортом оказывают положительное влияние на организм. Они влияют на работу сердца, благодаря чему повышается работоспособность в течение дня, выносливость и сила. Также физические нагрузки благоприятно воздействуют на

дыхательный процесс, что приводит к росту иммунитета, и человек в меньшей степени поддаётся действию различных инфекций.

Физическая подготовка и спорт формирует здоровье, т.е. состояние, при котором высокие физические нагрузки, повышенный темп занятий переносится легче, органы работают в нормальном ритме, организм в меньшей степени поддаётся различного рода заболеваниям, человек более работоспособен и бодр.

Педагогические аспекты включают в себя:

- подход преподавателя к проведению занятия;
- составление плана занятия;
- передача собственных знаний, опыта в процессе занятия.

Психологические аспекты заключаются в эмоциональном состоянии обучающегося, которое может зависеть от различных факторов, рассмотрим некоторые их них:

1. Возраст обучающегося.

В процессе обучения каждый обучающийся приобретает знания, умения и в конечном результате навыки. В большинстве случаев от возрастного порога обучающегося зависит его уровень физической подготовленности, эмоциональное состояние на занятиях по физической подготовке. Если обучающийся на протяжении определенного времени систематически изучает конкретные физические упражнения и приёмы, соответственно, он с большей уверенностью будет чувствовать себя на занятиях.

2. Личные особенности обучающегося.

В процессе занятия каждый обучающийся должен воспитывать в себе волевые качества, которые помогут преодолеть страхи и какие-либо границы; волю и упорство в достижении высокого результата.

В результате всего процесса обучения у курсантов и слушателей вырабатываются необходимые умения и навыки применения физических упражнений и приёмов, волевые качества, формируются профессиональные знания, высокая производительность, нравственные и психологические основы для дальнейшего исполнения служебно-боевых задач и обязанностей [2].

Основная цель профессионального физкультурного образования в образовательных организациях МВД России сводится к воспитанию всесторонне развитых специалистов, способных находить эффективные решения оперативно-служебных задач, в том числе в экстремальных условиях.

Таким образом, вопросы, включенные в содержание физкультурного образования образовательных организаций МВД России, состоят из множества аспектов, каждый из которых вносит свою значимую роль. Но именно благодаря надлежащему соблюдению всего вышеперечисленного, обучающиеся достигают высоких результатов в процессе обучения, а также в своей дальнейшей профессиональной деятельности при выполнении служебных обязанностей.

Список литературы:

1. Панов Е.В. Формирование профессионально-нравственных качеств личности курсантов образовательных организаций МВД России путем участия их в спортивно-массовой работе // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIII международной научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. С.23-26.

2. Панов Е.В., Вологдина Я.В. Некоторые аспекты подготовки курсантов образовательных организаций СВД России к соревнованиям по легкоатлетическому кроссу // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании. Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова. Красноярск. СибЮИ МВД России, 2021. С.199-202.

© Пузий И.А., 2022
© Панов Е.В., 2022

Пузырева София Викторовна,
курсант Сибирского юридического институт МВД России

Научный руководитель:
Анисимов Вадим Алексеевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются этапы формирования навыка владения боевыми приемами борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Именно сформированный навык владения боевыми приемами борьбы помогает сотрудникам органов внутренних дел защитить свою жизнь и жизнь граждан в любых ситуациях столкновения с правонарушителями, в случаях, когда применение оружия и специальных средств запрещено.*

Ключевые слова: *боевые приемы борьбы; обучение курсантов; образовательные организации МВД России.*

Для успешного прохождения службы в органах внутренних дел сотруднику полиции необходимо владеть боевыми приемами борьбы. На сегодняшний день это один из наиболее эффективных способов защитить свою жизнь и жизнь граждан в любых ситуациях столкновения с правонарушителями, в случаях, когда применение оружия и специальных средств запрещено. Исходя из вышесказанного, такой навык должен формироваться еще на этапе обучения в образовательных организациях МВД. На занятиях слушатели и курсанты должны обучаться правильной технике и тактике применения боевых приемов борьбы.

Боевые приемы борьбы можно разделить на несколько разделов: «броски», «удары», «защита от ударов», «освобождение от захватов и обхватов», «защита от нападения на сотрудника с пистолетом», «пресечения действий правонарушителя в отношении сотрудника», «ограничения движения правонарушителя». Для последующей службы курсанты и слушатели должны освоить все эти разделы.

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Перед, собственно, обучением у курсанта и слушателя необходимо сформировать умение правильно приземляться на бок, спину,

живот. Это требуется для уменьшения травм при обучении и в последующей профессиональной деятельности.

Обучение боевым приемам борьбы, согласно нормативно-правовым актам МВД России, должно проходить в три этапа.

На первом этапе происходит создание начального представления о двигательном составе приема, что включает в себя:

Теоретическую основу выполнения приема, наглядную демонстрацию приёма преподавателем, выполнение подготовительных упражнений, которые выполняются по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнение приема в целом.

На втором этапе курсант разучивает рациональный способ выполнения данного действия, то есть усвоение правильного осознанного выполнения приема в целом в стандартных условиях, что достигается посредством многократного повторения этого действия в стандартных условиях;

На заключительном третьем этапе обучающееся должны совершенствовать применение в ситуациях оперативно-служебной деятельности. На данном этапе упражняются условия выполнения этого приема, путем постоянной смены партнеров разных по весу, роста, физическим качествам, с нарастанием сопротивления ассистента, после физической нагрузки, из разных положений и тому подобное.

Хотелось бы отметить, что особое внимание следует уделить разделу «Ограничение движения правонарушителя», ведь именно этот раздел особенно важен в профессиональной деятельности сотрудника полиции, так как он включает именно задержание правонарушителя. Если не уделить этому моменту должного внимания, может получиться так, что сотрудник сможет отразить удар и обезопасить свою жизнь, но далее не сможет его грамотно задержать, а правонарушитель может скрыться или, что еще хуже, он может нанести вред сотруднику, окружающим или самому себе, что на практике у неподготовленных сотрудников бывает отнюдь не редко.

Сотруднику полиции для того чтобы безопасно и успешно пройти службу в ОВД нужно владеть боевыми приемам борьбы, потому что на сегодняшний день, если верить официальной статистике, случаи нападения на правоприменителей только увеличиваются, Так на 2021 год случаев нападений на представителя власти было зафиксировано 10 тыс.

Резюмируя вышесказанное, чтобы безопасно и успешно пройти службу в полиции следует обучиться не только юридическим дисциплинам, но и служебно-прикладной физической подготовке, особенно в части «Боевых приемов борьбы».

Список литературы:

1. Паршин С.В., Даурбеков Г.М Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД. Текст научной статьи по специальности «Наука об образовании».

2. Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Мешев И.Х Тактико-технические основы применения боевых приемов борьбы слушателями образовательных организаций МВД России. Текст научной статьи по специальности 2Наука об образовании».

© Пузырева С.В., 2022

Свяженина Анна Андреевна,
слушатель факультета подготовки сотрудников полиции
Уфимского юридического института МВД России,

Научный руководитель:
Бабин Александр Владимирович,
доцент кафедры фтизической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОЕВОГО САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *представленная научная статья посвящена исследованию перспективного развития и внедрения основ боевого самбо в образовательных организациях и подразделениях системы МВД России. Проблемой данного исследования является, во-первых, не разработанность, не организация методических рекомендаций по применению тактик и техник боевого самбо в рамках физической подготовки, а, во-вторых, отсутствие внедрения в практическую часть обучения сотрудников полиции представленного вида единоборств. Поэтому рассматривая весьма актуальную тему, автор попытался раскрыть сущность и содержание боевого самбо, как одного из необходимых и важных элементов физической подготовки сотрудников ОВД, а также проанализировал перспективное его развитие в рамках образовательного процесса.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; единоборство; боевые приемы борьбы; боевое самбо; образовательный процесс; сотрудники полиции; МВД России.*

В условиях повышенной криминогенной обстановки, развертывания внутри общественных конфронтаций, нарушающих порядок и безопасность страны, внешне государственных противостояний, обеспеченность государственных органов, координирующих данные отношения, крайне важна. Под обеспеченностью в данном случае понимается не только техническое, материальное оснащение, но и также физическая подготовка государственных органов, одним из которых является Министерство внутренних дел Российской Федерации.

Безусловно, сотрудники полиции при реализации своих служебных обязанностей нередко сталкиваются с агрессивными правонарушителями, представляющими непосредственную опасность не только для общества, но и также для самого сотрудника. Успешное, а главное безопасное противостояние незаконной деятельности лица во многом обуславливается физической подготовкой сотрудника ОВД, а

именно развитостью его физических качеств и уровня владения навыками боевых приемов борьбы.

Современная образовательная программа в ведомственных вузам системы МВД России представляет собой комплексный подход, включающий в себя не только обучение курсантов теоретическим основам, но и практическим, которые позволяют в соответствии с нормативно-правовыми актами применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Так, по направлению физическая подготовка образовательный процесс выстаивается весьма целесообразно, поскольку включает в себя наряду с правовыми нормами также разучивание навыков и методов, позволяющих наиболее эффективно и безопасно осуществить обезвреживание, задержание и доставление правонарушителя. Фактическое ограничение свободы лица, осуществляющим незаконную деятельность, реализуется сотрудником правоохранительных органов посредством применения боевых приемов борьбы, причем такая практика весьма часто сопровождает выполнение служебных задач. От правильного, грамотного владения приемами зависит непосредственно оперативность решения функциональных задач, законность осуществляемой деятельности, обеспечение собственной безопасности, а также защиты других граждан. Поэтому данному вопросу в образовательных организациях системы МВД России уделяется особое значение.

Важно отметить, что сегодня активно внедряются в образовательный процесс тенденции развития, а также совершенствования основ таких видов единоборств, как: айкидо, бокс, самбо и иные. Зачастую методические рекомендации по организации и проведению физической подготовки включают в себя раздел боевых приемов борьбы, разработанные на основе такого единоборства как самбо.

Самбо – это самозащита без оружия. Представляет собой весьма современный вид единоборств, включающий в себя совокупность основ иных искусств. Новая система самозащиты начала практиковаться в период Великой Отечественной войны, когда нередко возникала необходимость оказания сопротивления противнику собственными силами. Далее создавались группы специального назначения из числа сотрудников Народного комиссариата внутренних дел СССР, а также Главного управления военной контрразведки «СМЕРШ», где их физическая подготовка включала не только развитие их физических качеств, но и также овладение приемами самбо [1].

Безусловно, овладение умениями, навыками применения приемов самбо предполагает длительный процесс, который включает в себя изучение теоретической части, усвоение фундаментальных основ и непосредственно совершенствование их. Все это предполагает годы систематических тренировок. Что касается образовательного процесса, то здесь также отведенные часы на усвоение бросковой, ударной техник, применение приемов борьбы не позволяют в полной мере совершенствовать данный процесс, что приводит зачастую к совершению ошибок уже при выполнении служебных задач.

К тому же еще одной весьма значимой проблемой не только образовательного процесса по направлению «Физическая подготовка» является недостаточная разработанность методических рекомендация и практических пособий по использованию и применению боевых приемов самбо. Такую проблему выделяют не только научные деятели и преподаватели ведомственных институтов МВД России, но и также действующие сотрудники ОВД.

Считается, что современная программа образования обязана организовываться в соответствии с требованиями индивидуальности, дифференциации и возможностей курсантов. То есть, внедрение основ самбо должно осуществляться с учетом характерных и физиологических особенностей обучающегося, разграничения лиц на основе психических возможностей. Также важно иметь ввиду его уже имеющиеся умения и навыки иных единоборств, которые, как правило, составляют основу самбо. В связи с этим важно отметить, что самбо, как один из видов единоборств, считается синтетическим. Объясняется это тем, что развитие данного вида ориентируется на техниках и тактиках таких боевых искусств, как дзюдо, джиу-джитсу, бокс, карате и др. Поэтому внедрение в физическое развитие основ самбо более эффективно будет сказываться на тех курсантов и действующих сотрудников ОВД, которые непосредственно имеют психофизиологические навыки представленных единоборств [2].

Таким образом, современная программа образования по направлению физическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя не только развитие физических качеств обучающегося, но и совершенствование его умений и навыков применения боевых приемов борьбы. В целом, методика использования техник и тактик боевых приемов борьбы имеет место быть, но именно внедрение специализированных единоборств – самбо, все же уступают в прикладном аспекте. Проблема отсутствия в образовательной

программе основ боевого самбо обуславливается некоторыми сложностями, во-первых, это отсутствие четко разработанных методических рекомендаций, во-вторых, ввиду сложности освоения и совершенствования такого вида единоборств, научно-преподавательский состав вовсе отказывается от применения его, поскольку в данном случае необходимо наличие у курсантов фундаментальных основ в иных искусствах, что зачастую не так. Здесь важно ориентироваться на индивидуально-дифференцированные методы обучения, что, как правило, невозможно обеспечить.

Поэтому на сегодня перед ОВД стоит одна из сложных проблем, детерминирующаяся необходимостью разработки наиболее эффективных и результативных методов и способов развития, а главное внедрения в образовательных процесс основ боевого самбо.

Список литературы:

1. Гричанов А.С. Социально-культурные факторы и условия формирования физической культуры курсантов вузов МВД России / А.С. Гричанов // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2015. - № 4 (63). С. 16-19.

2. Гребнев Д. Ю. Самбо как элемент профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 2. С. 244-246.

© Свяженина А.А.,. 2022

Соколов Илья Никитич,
студент-магистр
Национального государственного университета
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Научный руководитель:
Косьмина Елена Алексеевна,
доцент кафедры теории и методики
массовой физкультурно-оздоровительной работы
Национального государственного университета
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
кандидат педагогических наук

ВЛИЯНИЕ VR-СТРАЙКБОЛА И ЦИФРОВЫХ ИГР НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация: *в статье представлены результаты исследования влияния компьютерных и VR игр на физиологические показатели занимающихся. Научная новизна исследования, приведенного в этой статье, обусловлена тем, что развитие киберспорта и игровой индустрии в целом не стоит на месте. По итогу изучения научных статей и работ нами была обнаружена нехватка данных по влиянию компьютерных и VR-игр на физиологические показатели занимающихся.*

Ключевые слова: *виртуальная реальность; VR-страйкбол; polar; ЧСС; зоны интенсивности физических нагрузок; военно-тактические игры*

Виртуальная реальность (VR) помогает увеличить эффективность деятельности людей в различных сферах жизни с учетом как профессиональных, так и физических качеств пользователя. На основе трёхмерного моделирования в виртуальной реальности созданы системы военной подготовки, которые используются в США, Германии, Франции, Нидерландах, Италии, Великобритании, Турции и России. VR применяется для обучения личного состава вооруженных сил, военного планирования, а так же для создания и испытания оружия [1].Исходя из этих факторов, мы пришли к выводу, что использование VR-страйкбола в качестве тренажёра для служащих силовых структур и военных, может оказать положительное влияние на их подготовку. Для оценки влияния VR – страйкбола на физиологические показатели занимающихся мы провели эксперимент.

Целью нашего исследования являлась оценка влияния VR-страйкбола и компьютерных игр на физиологические показатели за-

нимающихся. Методами нашего исследования были пульсометрия, видеосъёмка, методы математической статистики.

Для получения данных о нагрузке исследуемых игр на организм участников мы использовали мониторы сердечного ритма «polar», а также мобильное приложение Polar Flow, анализировались следующие данные: ЧСС киберспортсменов, продолжительности их матча, пройденное во время матча расстояние и количество сожжённых килокалорий.

Эксперимент проходил в два этапа.

На первом этапе были сформированы две команды юношей, по 5 человек в каждой, не занимавшихся классическими видами спорта.

Для испытуемых была выделена специальная игровая VR-страйкбол арена, площадью 250 м2. Участники исследования могли свободно перемещаться по площадке, находясь в виртуальной среде при помощи VR-шлемов Oculus Quest 2.

Игровой матч включал в себя 3 игры по 10 раундов. Каждый раунд в игре длился по 3-4 минуты. Длительность игрового матча составляла 154 минуты. Перерыв между играми - 10 минут.

После завершения раунда производилась смена игровой карты.

Перед участниками ставились следующие задачи:

1. Передвижение по игровой карте с обходом препятствий;
2. Использование препятствий в качестве укрытий, затрудняющих прицеливание и ведение огня противником:
3. Сбор и использование вооружения;
4. Проведение тактических действий с целью поражения соперника.
5. Игровые очки назначались за эффективно проведённые атаки и поражение аватаров (игровых персонажей) противника.
6. Победа присуждалась за наибольшую сумму очков по итогам матча.

Таблица 1 - Сравнение показателей в военно-тактических играх

	VR-страйкбол	Военно-тактический лазертаг	Пейнтбол
Максимальное значение ЧСС	176,2±14,2 уд/м.	192,0 уд/м.	195,0 уд/м.
Среднее значение ЧСС	153,6±8,6 уд/м.	160,0 уд/м.	162,0 уд/м

Среднее значение ккал	768.8±50 ккал/час	887,4 ккал/час	895,6 ккал/час
Пройденное расстояние	7.24±2 км	5.3±1.1 км	7.1±1.5 км

Различия в показателях ЧСС можно объяснить наличием отягощений в виде веса оружия и физических препятствий. Как пример, неровности ландшафта игровой карты в лазертаге и пейнтболе.

Таблица 2. Зоны интенсивности физических нагрузок [2]

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
I - восстановительная	114-132
II - поддерживающая	138-150
III - развивающая	156-168
IV - экономизации	174-186
V - субмаксимальная	186-192
VI - максимальная	192 и более

Если провести оценку зон интенсивности физических нагрузок по С.М. Платонову, то можно сделать заключение о том, что военно-тактический лазертаг и пейнтбол выдают нагрузку на организм, соответствующую максимальной зоне. Уровень нагрузки VR-страйкбола на занимающихся находится выше зоны экономизации, но немного не дотягивает до субмаксимальной зоны.

На втором этапе исследования проведены аналогичные наблюдения в играх Just Dance, Echo VR, Beat Saber, Apex Legends, CS:GO и Dota 2. Для каждой из вышеперечисленных игровых дисциплин были сформированы группы испытуемых, по 10 человек в каждой.

Таблица 3. Сравнение показателей в цифровых играх

	VR-страйкбол	ECHO VR	Beat Saber	Apex Legends	CS:GO	Dota 2	Just Dance
Максимальное значение ЧСС	176,2±14,2 уд/м.	153,2±7 уд/м	156,0±4 уд/м	133,3±5 уд/м	153,0±7 уд/м	150,2±6 уд/м	176,4±10 уд/м

Среднее значение ЧСС	153,6±8,6 уд/м.	129,3±4 уд/м	130,6±5 уд/м	91,2±2 уд/м	123,2±5 уд/м	124,2±5 уд/м	148,6±7 уд/м
Среднее значение ккал	768.8±50 ккал/час	744,0±35 ккал/час	768,2±40 ккал/час	516.4±25 ккал/час	418.6±20 ккал/час	407.3±25 ккал/час	684,3±33 ккал/час

Наибольшие показатели максимального значения ЧСС исследуемые демонстрировали в Just Dance, на втором месте VR-страйкбол, на третьем Beat Saber. По среднему значению ЧСС исследуемые показали наибольшие результаты в VR-страйкболе, на втором месте Just Dance и третье место у Beat Saber. По среднему значению потраченных калорий лидером стал VR-страйкбол.

Таблица 4. Соотношение видов соревновательной деятельности с зонами интенсивности по С.М. Платонову

Вид соревновательной деятельности	Зоны интенсивности
Пейнтбол	VI - максимальная
Военно-тактический лазертаг	VI - максимальная
VR-страйкбол	IV - экономизации
Just Dance	IV - экономизации
Beat Saber	III - развивающая
ECHO VR	III - развивающая
Dota 2	II - поддерживающая
CS:GO	II - поддерживающая
Apex Legends	II - поддерживающая

Высокие показатели ЧСС в играх, не требующих активных действий в реальной среде, говорят о низком уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы занимающихся. Требуется включение в тренировочный процесс нагрузок, способствующих повышению уровня функциональной подготовленности. Помимо высокой моторной плотности VR-страйкбола, а также нагрузок, достаточных для развития выносливости, этот вид VR игр способен решать задачи тактической подготовки военных.

К примеру, на основании полученных разведданных возможно быстро создавать виртуальные арены, с высокой точностью имити-

рующие реальные объекты инфраструктуры, захваченные противником. Это позволит отработать тактические действия и снизить объем потерь личного состава спец. подразделения и спрогнозировать поведение противника.

Список литературы:

1. Тычков А. Ю. и др. Виртуальная реальность для вооруженных сил: обзор //Вестник Пензенского государственного университета. – 2020. – №. 4 (32). – С. 107-114.

2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997 - 583 с.

© Соколов И.Н., 2022

Туковская Анастасия Михайловна,
курсант факультета подготовки сотрудников
для подразделений по работе с личным составом
Санкт-Петербургского университета МВД России;
Шераков Никита Ибрагимович,
курсант факультета подготовки сотрудников
для оперативных подразделений
Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель:
Игнатьев Александр Владимирович,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация: *в данной работе рассмотрен достаточно важный аспект подготовки сотрудников полиции, а именно повышение уровня физической подготовленности курсантов женского пола на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России. Место данной подготовки нельзя недооценивать, поскольку ее совершенствование необходимо для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы и специальных средств. Данная подготовка формируется благодаря проведению специального комплекса мероприятий, направленных на улучшение физических свойств обучающихся.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; физическая подготовленность; учебные занятия; сотрудник полиции; курсант; образовательная организация.*

Актуальность работы обуславливается обязательностью проведения физической подготовки в отношении курсантов женского пола в образовательных организациях системы МВД России и интересом рассмотрения данного направления, поскольку от качества и правильности данной подготовки зависит компетентность и эффективное выполнение задач кадрами органов внутренних дел Российской Федерации (далее - ОВД РФ).

Главным требованием к сотруднику органов внутренних дел, который отвечает защиту конституционного строя России и обеспе-

чение законных прав и свобод человека, и гражданина является профессиональное мастерство.

Профессиональное мастерство сотрудников определяется тщательным и структурированным подходом к формированию и подготовке кадров органов внутренних дел России.

Формирование и подготовка кадров представляется нам как сложный и упорядоченный процесс укомплектования кадров ОВД и совершенствования навыков и получения знаний ныне действующих сотрудников ОВД. В процессе служебной и служебно-боевой деятельности сотрудники могут столкнуться с такими ситуациями, которые требуют принятия уверенных и правильных решений в целях обеспечения личной безопасности и безопасности граждан. И именно от уровня физической подготовки сотрудника к таким ситуациям и качества личной компетенции сотрудника зависит, сможет ли он правильно отреагировать на сложившуюся ситуацию, или он пострадает ввиду отсутствия необходимых физических кондиций и навыков.

Занятия по физической подготовке в МВД России проводятся в формах постоянно действующего семинара, лекции, практического занятия (инструктажем перед заступлением на службу, тренинга, моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учебного сбора, методического и показного занятий). «Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников организуется еженедельно в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени). В подразделениях органов, организаций и подразделений МВД России, сотрудники которых осуществляют сменный режим службы, обучение в системе профессиональной служебной и физической подготовки может быть организовано за пределами нормальной продолжительности служебного времени с предоставлением в установленном порядке соответствующих компенсаций» [1].

«Физическая подготовка в ОВД и образовательных организациях МВД России - это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности. В качестве учебной дисциплины физическая подготовка является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД и целостного развития его личности» [2].

«Физическая подготовленность повышает и общий уровень здоровья курсантов и слушателей, что в дальнейшем будет способствовать наиболее эффективному решению оперативно-служебных задач» [7].

Сотрудник ОВД и курсант образовательной организации МВД России должен сам осознавать значимость и обязательность получения указанной подготовки, ни в коем случае не уклоняться от ее проведения. Помимо организованных учебных занятий по физической подготовке, сотрудники ОВД должны сами следить за вектором развития собственной физической подготовки в целях улучшения конкретных физических показателей. «Самостоятельные физические нагрузки способствуют не только повышению уровня здоровья, общей работоспособности, тем самым способствуют успешности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел» [7].

В целом, становление и процесс подготовки женщины сотрудника представляет довольно сложную и системную работу. Помимо этого, девушки-курсанты адаптируются к новым условиям, которые от них требует служба в МВД России. Им необходимо привыкнуть к тем требованиям, ограничениям, которые возлагаются на сотрудника ОВД и курсанта образовательной организации.

Служебная адаптация девушек-курсантов образовательных организаций системы МВД России зачастую проходит через психологическое принятие существующих правил, эмоциональную усталость, определяемую сменой обстановки и быта, а также напряжения физиологического характера, например – повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Помимо общей – служебной адаптации, о которой было сказано выше, девушкам курсантам зачастую довольно сложно привыкнуть к требованиям и нормативам по физической подготовке и соответствующим физическим нагрузкам.

«От правильного дозирования физической нагрузки зависит эффективный результат от физических упражнений, а также процесс адаптации обучающихся к условиям учебной и служебной деятельности» [6].

Успешность процесса физической подготовленности девушек-курсантов определяется двумя важнейшими категориями:

1. системностью и периодичностью тренировочного и учебного процесса;
2. сформированность индивидуально-физических качеств и навыков опорно-двигательного аппарата.

Физическая подготовка курсантов-девушек имеет своей целью повышение уровня подготовленности к выполнению стоящих перед сотрудниками служебных задач, которые требуют наличие определенных навыков, умений, сил и приемов. Несмотря на общефизические упражнения, которые тренируют быстроту, ловкость и иные фи-

зические качества, на учебных занятиях образовательных организаций МВД России в отношении девушек-курсантов должен проводиться тщательный контроль выполнения ими упражнений боевых приемов борьбы.

Трудность осуществления процесса повышения уровня физической подготовленности курсантов-девушек обуславливается не только сложностью их адаптации на начальных курсах обучения в ВУЗе МВД и наличия определенных психико-физиологических особенностей, но и в большей мере, специфичностью комплекса физических и координационных двигательных действий, обуславливающиеся состояниями гибкости, силы, ловкости, обучаемости, возбудимости курсанта-девушки.

Если рассматривать мужчин-курсантов и девушек-курсантов, то характерным отличием в рамках осуществления процесса физической подготовки, является преобладание у мужчин силовых и двигательных качеств, связанных с выносливостью, и напротив, развитость гибкости и повышенная ловкость и координация мелких групп мышц у девушек.

В рамках проведения учебных занятий по физической подготовке в образовательных системах МВД России, требуется проведение комплекса мероприятий, направленных на восприятие и тренировку физических качеств посредством лекционных, практических занятий, зачетов. Разделы, в связи с этим, представлены общей теорией физической подготовки, занятия по боевым приемам борьбы и, непосредственно, занятия по развитию функциональных и физических качеств.

Построение системы повышения эффективности в рамках совершенствования уровня физической подготовленности курсантов-девушек требует наличия научно-практической обоснованности применения того или иного вида упражнения. Общефизическая подготовленность девушки-курсанта должна строиться с учетом женского организма.

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, прежде всего, с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность.

Процесс повышения физической подготовленности девушек-курсантов, помимо учета вышеназванных аспектов, должен проходить с участием профессионально-подготовленных преподавателей, которые путем личного примера, демонстрирования основ выполнения того или иного упражнения могут оказать помощь девушкам в

постижении физических результатов. Преподаватель должен выяснять причины пониженной успеваемости курсанта-девушки, обратиться к ее показателям сдачи нормативов и зачетов для индивидуализации подхода к повышению физической подготовленности.

«В силу гендерных различий, для курсантов женского пола устанавливаются несколько другие нормативы в беговых, силовых и других упражнениях. Но данное обстоятельство нисколько не снижает значения физической подготовленности курсантов женского пола» [3].

Таким образом, выделяя процесс реализации повышения физической подготовленности девушек-курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России, следует выделить определяющие принципы этой деятельности:

Во-первых, это осуществление физического воспитания в соответствии с нормами и наставлениями, являющимися базовыми при проведении физической подготовки. Нельзя допускать чрезмерного физического и, в этой связи, психологического переутомления.

Во-вторых, наличие и использование различных форм проведения мероприятий физической подготовки и воспитания. Требуется «не шаблонное» проведение занятий, целью которого не будет личный рост и достижение успеха девушки-курсанта в повышении физического уровня развития.

В-третьих, развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и постановка задач на повышение результатов в конкретных силовых или двигательных упражнениях (например, развитие мышечной силы, путем осуществления отжиманий от пола).

В-четвертых, необходимо применять «метод моделирования ситуаций, которые наиболее часто встречаются в реальной жизни, использовать упражнения, связанные с определенным риском, чтобы обучаемые учились владеть собой во время стресса. Обязательно применять спарринги с подготовленным и специально проинструктированным курсантом-мужчиной или с преподавателем, а также осуществлять подготовку, направленную на готовность к эффективному поведению в неопределенной ситуации.

Список литературы:

1. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. N 275 "Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) // https://base.garant.ru

2. Воротник, А. Н. Некоторые проблемы профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России / А. Н. Воротник // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 18-21.

3. Губанов, Э. В. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России / Э. В. Губанов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 75-78.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.

5. Моськин, С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России / С. А. Моськин // Наука и практика. – 2016. – № 4(69). – С. 131-133.

6. Осипов, Д. В. Адаптация девушек курсантов к физическим нагрузкам на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / Д. В. Осипов, Э. В. Губанов // Наука-2020. – 2018. – № 8(24). – С. 53-57.

7. Панова, О. С. Особенности самостоятельной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России / О. С. Панова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5(159). – С. 201-205.

© Туковская А.М., 2022
© Шераков Н.И., 2022

Финогеев Давыд Васильевич,
курсант Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации

Научный руководитель:
Аржаков Виктор Викторович,
профессор кафедры медико-биологических дисциплин
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации
кандидат педагогических наук, доцент

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Аннотация: *актуальность данной работы заключается в том, что на современном этапе развития физической культуры и спорта мы уже практически достигли потолка спортивных достижений. С каждым годом устанавливать рекордные результаты становится все сложнее, ведь ресурсы человеческого организма не безграничны, а различные физиологические и биохимические способы повышения результатов уже открыты. Помочь улучшить спортивные результаты может исследование такого понятия как социализация, ведь она играет немаловажную роль в достижении высоких результатов. Целью работы является изучение роли социализации и анализ процесса социализации в дошкольных спортивных коллективах. Задачами работы являются рассмотрение видов социализации и их особенностей, изложение рекомендаций тренерам для контролирования процесса социализации их спортсменов. Для исследования были использованы методы изучения литературы и анализ документов, анализ и обобщение.*

Ключевые слова: *социализация; дошкольник; процесс; социальный; результат.*

Социализация – процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе [1].

Социализация подразумевает коммуникацию с людьми разных возрастов, рас, профессий и социального статуса. В спортивной сфере социализация происходит при образовании определенного коллектива, группы, либо же при вступлении в уже сформировавшийся устойчивый коллектив. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нара-

батывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Социализация разделяется на несколько видов:

– Первичная социализация;
– Вторичная социализация (ресоциализация);
– Гендерная социализация;
– Досрочная социализация.

Первичная социализация продолжается от рождения ребёнка до формирования зрелой личности [2]. Первичная социализация очень важна для ребёнка, так как она является основой для всего остального процесса социализации. Наибольшее значение в первичной социализации имеет семья, откуда ребёнок и черпает представления об обществе, о его ценностях и нормах. [3]

Первичная социализация спортсмена – это сфера межличностных отношений (спортсмен – тренер, спортсмен – спортсмен)

При попадании дошкольника в спортивную секцию происходит его социализация, взаимодействие спортсменов между собой (выполнение различных действий индивидуально, группами и целым коллективом) положительно влияет на морально-психологическое состояние дошкольника, что способствует более качественному, быстрому и правильному выполнению задания. Сплочение коллектива также положительно влияет на достижение результатов. Целью тренера является обеспечение правильной социализации, он должен помогать «влиться» в коллектив тем спортсменам, которые по каким-либо причинам не смогли сделать это самостоятельно, иначе в дальнейшем это может привести к отсутствию роста результатов, ухода спортсмена из коллектива или вовсе уходу из спорта. Тренеру важно вникать в процесс социализации дошкольников, проводить индивидуальные и коллективные беседы учениками, использовать педагогические методы при проведении тренировок.

Вторичная социализация (ресоциализа́ция) (лат. re (повторное, возобновляемое действие) + лат. socialis (общественный), англ. resocialization, нем. Resozialisierung) — это приспособление человека к жизни в новом сообществе. [4]

Термин «вторичная социализация» охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивного клуба, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами

происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов.

Примером может являться переход спортсмена из младшей группы в более старшую или переезд в другой город и, как следствие, попадание в новый коллектив. Роль тренера здесь такая же, как и в случае с первичной социализацией.

Гендерная социализация – это процесс усвоения человеком норм, правил поведения и социальных установок в соответствии с предписанной гендерной ролью.

Деятельность в сфере физической культуры и спорта играет самую первостепенную роль в гендерной социализации, причем начиная еще с дошкольного возраста. Ученые считают, что физическая культура в силу своей специфики, соединяющей умственную, эмоциональную и физическую стороны человеческой личности, открывает дополнительные возможности для реализации гендерного подхода. *«Половая принадлежность ребенка к мужской или женской половине подрастающего поколения не обеспечивает ему автоматически мужественных или женственных черт характера. Поэтому, перечисленные выше качества должны прививаться детям в процессе каждодневных занятий и, в первую очередь, на занятиях по физической культуре», поскольку «двигательно-игровая деятельность детей создает наилучшие условия для моделирования ситуаций, в которых возможно во всей полноте ощутить свое природное начало. Она подразумевает формирование у мальчиков мужественности, а у девочек-женственности» (Л. В. Тарасенко)*.

Досрочная социализация — представляет собой «репетицию» будущих социальных отношений, не соответствующих текущему уровню физического, психологического и социального развития.

Различные психологические факторы связаны с процессом социализации, они напрямую влияют на достижения в спорте. Положительные факторы способствуют достижению высоких результатов, в то время как стрессовое состояние, напротив, оказывает отрицательное влияние. Боязнь подвести команду, тренера или родителей может негативно сказаться на конечном результате, ребенок может под страхом наказания не показать свой максимум, поэтому очень важно следить за психологическим состоянием спортсмена.

Стрессоры неопределенности, связанные с характером деятельности		Стрессоры значимости, связанные с ответственностью, т.е. предстоящей оценкой деятельности	
Внешние	**Внутренние**	**Внутренние**	**Внешние**
Возникают из-за недостатка информации об условиях борьбы, подготовленности и тактике соперников, возможных внешних объективных помех	Возникают в ситуации неуверенности в том, что важные для результата события в нужный момент не произойдут. Могут возникать сомнения в технике или тактике, в физических качествах, в функциональном состоянии	Проявляются в опасении неприятных эмоций, в боязни получения травм, поражения. Определяются субъективной оценкой реализации индивидуально значимых мотивов	Являются следствием неосуществления целевых установок, материального или командного ущерба. Определяются характером внешнего контроля и оценки результатов соревновательного выступления
Характерно для видов спорта, в которых многое зависит от действий партнеров и противника, от условий внешней среды (спортивные игры, единоборства, лыжные гонки…)	Характерно для видов спорта, связанных с воспроизведением тренировочного результата (легкая атлетика, тяжелая атлетика, гимнастика…)	Характерно для видов спорта, связанных с риском и опасностью (прыжки с трамплина, фристайл…)	Характерно для видов спорта, в которых большое значение имеет внутригрупповое взаимодействие (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол…)

Хороший тренер должен быть знаком с базовыми понятиями психологии, хоть это и не самое важное в его деятельности. Однако результаты спортсменов в будущем имеют зависимость от того, как прошла социализация спортсмена в детстве.

Список литературы:

1. [Электронный ресурс]. – URL:https://slovari.yandex.ru/ Большой психологический словарь / Сост.: Мещеряков Б., Зинченко В. — ОЛМА-ПРЕСС. 2004.

2. [Электронный ресурс]. – URL: https://wiki.fenix.help/sociologiya/vidy-sotsializatsii/ «Знание. Понимание. Умение» (2004).

3. [Электронный ресурс]. – Ковалёва, А. И. Социализация. № 1 / А.И. Ковалёва // Знание. Понимание. Умение. – 2004. – №2.

4. [Электронный ресурс]. – Перинская, Н. А. Ресоциализация / Н.А. Перинская // Знание. Понимание. Умение. – 2005. – №4. – С. 161–162.

© Финагеев Д.В., 2022

Шайдуллов Альберт Рамилевич,
адъюнкт кафедры спортивных подвижных игр
Военного института физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации

Научный руководитель:
Егоров Виктор Юрьевич,
начальник кафедры спортивных подвижных игр
Военного института физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация: *в статье рассматриваются спортивные и подвижные игры как средство развитие скоростно-силовых качеств войск национальной гвардии.*

Ключевые слова: *военнослужащие, войска национальной гвардии, скоростно-силовая подготовка, спортивные и подвижные игры.*

Рассматривая военно-профессиональную деятельность военнослужащих во многом зависит от хорошей физической подготовленности, методов и подходов, проводимых на занятиях по физической подготовки. Быстрое и качественное повышение военно-профессиональной деятельности служат скоростно-силовые качества. Для развития скоростно-силовых качеств эффективным средством являются спортивные и подвижные игры, благодаря которому достигается комплексный эффект путем переключения разных режимов работы мышц и вовлечения различных групп мышц в работу.

Спортивные и подвижные игры имеют ряд характеристик: возможность проявление личностных качеств; высокое психо-эмоциональное состояние.

Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании военнослужащих основываются на комплексе двигательных действий (технико-тактические действия, передачи и прием мяча, броски или удары по мячу), высокая двигательная активность напрямую связанна с развитием скоростно-силовых качеств[4].

При использовании спортивных и подвижных игр на занятиях по физической подготовке: повышается психо-эмоциональный фон военнослужащих, плотность занятия, внимание обучающихся повы-

шается для разучивания каких-либо элементов или приемов различных разделов физической подготовки.

В наставление по физической подготовки в войсках национальной гвардии Российской Федерации физическая подготовка военнослужащих (сотрудников) направлена на развитие, совершенствование и поддержания базовых физических качеств средствами преодоления препятствий, гимнастики и атлетической подготовки, лыжной подготовки, прикладного плавания, ускоренного передвижения и легкой атлетики, формирование военно-прикладных, служебно-прикладных и двигательных навыков, а также устойчивых навыков владения боевыми приемами [2]. Рассматривая раздел спортивные и подвижные игры было выявлено, что данный раздел требует совершенствования и дополнительного исследования, направленного на развитие специальных качеств и двигательных навыков, действий в составе коллектива, оценка местности или действий при повышенной психической и физической активности, повышению скоростно-силовые качеств. Спортивные и подвижные игры имеют ряд особенностей:

– разнообразие движений и действий в различных условиях;

– высокая психическая и физическая активность, вызывающая повышению центральных и вегетативных нервных систем;

– действия в составе коллектива, выполняемых в сложных игровых условиях.

Все эти особенности требуют от военнослужащего не только достаточного уровня развития физических и специальных качеств, но хорошего взаимодействия, взаимной выручки, проявление инициативы, творчества и находчивости [1, 4].

Гипотеза исследования явилось предложения о том, что дополнительная физическая нагрузка в виде спортивных и подвижных игр будет выступать адаптирующим инструментом к физическим нагрузкам для повышения скоростно-силовых качеств для успешного выполнения служебно-боевых, боевых задач военнослужащими войск национальной гвардии.

На базе войсковой части 5598 сил специального назначения приволжского округа в подготовительном периоде, было проведено экспериментальное исследование. В эксперименте участвовало две группы – экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ) по 28 человек в каждой. Все привлекаемые военнослужащие относятся:

– к 1 категории;

– 1-3 возрастной группе (от 21 до 33лет).

Эксперимент проводился в течение двух месяцев. Программа подготовки подразумевала включение в подготовительную и заключительную часть занятий спортивные и подвижные игры военно-профессиональной направленности для повышения скоростно-силовых качеств. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Во время проведения занятий по физической подготовке в подготовительную и заключительную часть занятия для повышения эмоционального фона занятия, а также для подготовки организма к предстоящей нагрузке и повышения скоростно-силовых качеств военнослужащих применением подвижных игр военно-профессиональной направленности такие как: «счет», «квадрат 44», «защитный мяч», «встречные огонь», «быстрый залп», «армейское регби», «десять передач», «снайпер», «крестики-нолики», «тяжелый-легкий», «смена мест», «будь первым», «поменяй позицию», «передавай последовательно»[3].

Исследованию подвергалось показатели физическая подготовленность:

– бег по квадрату (80 метров) со сменой направления;

– челночный бег со сменой направлений и дистанций;

– специальное контрольное упражнение для военнослужащих и сотрудников сил специального назначения;

– бег на 60 м в экипировке.

Таблица 1 - Динамика изменения физической подготовленности.

Этапы эксперимента	Испытуемые группы	Бег по квадрату (80 метров) со сменой направления (сек.)	Челночный бег со сменой направлений и дистанций (сек.)	Специальное контрольное упражнение для военнослужащих и сотрудников сил специального назначения (мин.)	Бег на 60 м в экипировке (сек.)
Начало эксперимента	КГ	18,4±0,4	49,2±0,5	3,28±0,9	9,9±0,2
	ЭГ	18,2±0,3	48,3±0,4	3,31±0,7	9,8±0,3
Конец эксперимента	КГ	18,3±0,3	47,15±0,3	3,24±0,04	9,8±0,3
	ЭГ	17,9±0,4	45,10±0,3	3,21±0,05	9,6±0,2

Результаты проводимого двух месячного эксперимента показали прирост в физической подготовленности в обеих группах, но в экспериментальной группе он убедительно больше с достоверной разницей

($\rho<0,05$). Данный эксперимент свидетельствует о повышение у военнослужащих скоростно-силовых качеств за счет применения спортивных и подвижных игр военно-профессиональной направленности.

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования по развитию скоростно-силовых качеств военнослужащих средствами спортивными и подвижными играми к повышению военно-профессиональной деятельности, можно убедительно утверждать, что полученные результаты по физической подготовленности достоверно значимо достигнуты в подготовительном периоде специальных подразделений войск национальной гвардии. Включение в занятия по физической подготовке спортивные и подвижные игры выступали с одной стороны, как дополнительное средство совершенствования физической подготовленности, а с другой для повышение скоростно-силовых качеств военнослужащих.

Список литературы:

5. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П. Спортивные и подвижные игры: учебник. Спб.: ВИФК, 2019. 2–10 с.

6. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018 № 100 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации».

7. Школьников А.В. Физическая подготовка операторов комплексов средств автоматизации радиотехнических войск к профессиональной деятельности по несению боевого дежурства. Дис… канд. пед. наук. – СПБ.: ВИФК, 2021–232 с.

8. Егоров, В. Ю. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитание курсантов военно-учебных заведений войск национальной гвардии / В. Ю. Егоров, А. Р. Шайдуллов, А. М. Приходько // Сборник статей научно-практической конференции профессорско-преподавательского и научного составов института за 2021 Г.: – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 22-24.

© Шайдуллов А.Р., 2022

Научное электронное издание

ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ (СТРУКТУРАХ): СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, ТЕХНОЛОГИИ, ОРГАНИЗАЦИЯ

Сборник статей
по материалам VIII международного научного конгресса
15–16 декабря 2022 года

Составители:
Науменко С. В., *кандидат педагогических наук, доцент;*
Марченко Е. М., *кандидат педагогических наук*

Публикуется в авторской редакции

Компьютерная верстка
Душкова Анна Юрьевна
Дизайн обложки
Шеряй Александр Николаевич

Системные требования: ПК с процессором Intel Core i3 и более; 512 Mb и более; CD/DVD — ROM дисковод; Microsoft Windows XP и выше; SVGA 800×600 .16 bit и более; Internet Explorer; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.

ISBN 978-5-91837-670-6

Подписано к использованию 17.12.2022.
Объем 20,07 усл. авт. л. Заказ № 183/22. Тираж 100 экз.
Санкт-Петербургский университет МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Лётчика Пилютова, д. 1