Министерство внутренних дел Российской Федерации

Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В.В. Лукьянова

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*Сборник научных статей*

Орёл
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова
2024

**Министерство внутренних дел Российской Федерации**

**Орловский юридический институт**
**Министерства внутренних дел Российской Федерации**
**имени В.В. Лукьянова**

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

***Сборник научных статей***

**Орёл**
**ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова**
**2024**

**УДК 796.011.3**
**ББК 75.1**
**С56**

**Редколлегия:**
С.Н. Баркалов (председатель); И.В. Герасимов (заместитель председателя);
М.Б. Кузнецов; В.И. Пахомов; А.В. Алдошин (ответственный секретарь)

**С56** **Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов :** сборник научных статей / редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орёл : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2024. – 287 с.
ISBN 978-5-88872-355-5

В сборник включены статьи и тезисы выступлений, представленные для участия во Всероссийском круглом столе «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов» (Орел, 20 июня 2024 г.). Авторами материалов анализируются проблемы профессиональной подготовленности сотрудников, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению оперативно-служебных задач в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также рассматриваются актуальные вопросы физической подготовки, физического воспитания, спортивной тренировки, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, физической культуры и спорта для всех.

Сборник предназначен для преподавателей и обучающихся, организаторов и инструкторов профессиональной служебной и физической подготовки, сотрудников правоохранительных органов.

В текстах статей сохранено авторское изложение, выполнено лишь техническое редактирование и сокращение объема некоторых представленных материалов, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

**УДК 796.011.3**
**ББК 75.1**

**ISBN 978-5-88872-355-5** **© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2024**

**Содержание**

***Агошков А.А., Бочарова В.И., Третьяков А.А.*** Исследование физического состояния курсантов первых курсов ……. 7

***Алдошин А.В., Кучмезов А.Н.*** Психологическая подготовленность курсантов и слушателей, обучающихся по профилю Госавтоинспекции, для ведения эффективных действий в особых условиях …… 12

***Алдошина Е.А., Дрожжаков А.И.*** Стретчинг-гимнастика как одна из форм нетрадиционной спортивно-оздоровительной деятельности ……. 17

***Алдошина Е.А., Смирнов В.Н.*** Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи …… 20

***Баженов А.Е.*** Необходимость изучения служебно-прикладной физической подготовки как основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел ……. 22

***Баженов А.Е., Долженков С.И.*** К вопросу о необходимости обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России …… 25

***Баркалов С.Н.*** Исследование проблемы формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности ….…… 30

***Биналиев А.Т.*** Организация маркетинга в сфере спорта …… 42

***Веденеев Д.Е.*** Использование статических и динамических упражнений для развития силовой выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся лыжной подготовкой …… 45

***Веденеева Е.Л.*** Актуальность физической подготовки курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя ……..... 49

***Гвоздков П.Ю., Ешенко С.Н.*** Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД России: история и современность ..…….. 52

***Герасимов И.В.*** Тенденции развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях …….. 57

***Горелкин С.И., Афонин Р.Е.*** Использование бросков для задержания правонарушителя …… 62

***Горынин Д.В.*** Оценивание и контроль полученных знаний слушателями учебных центров МВД России по физической подготовке …… 66

***Губанов Э.В.*** Безопасность психологического состояния личности в современном мире …… 69

***Губенков А.О.*** Некоторые аспекты деятельности специалистов в психолого-физиологическом сопровождении физической культуры и спорта …. 74

***Гуняев Е.В.*** Роль физического воспитания для будущих сотрудников ОВД ……... 78

***Денисенко К.В., Хроменков С.М., Ануфриев А.А.*** Вопросы подготовки к применению физической силы при выполнении служебных обязанностей в особых условиях …….. 84

***Еремин Р.В.*** Совершенствование учебно-методического обеспечения в сфере физической подготовки …… 88

***Зайцев В.В.*** Восстановление спортсменов после физических нагрузок средствами аутогенной тренировки ...……... 93

***Каленик Р.С., Насадюк Е.В.*** Тактический аспект в обучении курсантов МВД России боевым приемам борьбы ...…….. 97

***Каленик Р.С., Синянский В.А.*** Значение спортивно-массовой работы в образовательных организациях МВД России ...…… 101

***Ким В.О.*** Значимость педагогических умений, определяющих профессиональное мастерство преподавателя-тренера в образовательных организациях МВД России …… 105

***Ковтун В.В.*** Понятие и значение обеспечения личной профессиональной безопасности полицейских в особых условиях ……... 108

***Кузнецов М.Б.*** Самбо в системе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России …… 112

***Кучмезов А.Н., Алдошин А.В.*** Оптимизация системы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России ……. 117

***Лазаревич М.В.*** Результаты выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке слушателями, проходящими первоначальную подготовку, в период обучения на факультете профессиональной подготовки ….. 120

***Лазаревич М.В., Коноваленко Ю.Г., Козлов Л.Н.*** Результаты выполнения контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» у слушателей, проходящих первоначальную подготовку ……... 123

***Лысов К.Г.*** Влияние физической подготовки на мозговую активность и когнитивные функции ...…….. 125

***Магомедалиев А.М., Ячменёв С.П., Иванов А.В.*** Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России: исторический аспект ……. 128

***Магомедалиев М.М., Ячменёв С.П., Иванов А.В.*** Влияние регби на развитие общей физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России …….. 133

***Марченко И.Н., Хомутов А.М., Пилюгин В.А.*** Совершенствование развития силы у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации ...…….. 137

***Марченко И.Н., Долженков С.И.*** Дополнительная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России, направленная на улучшение выносливости ……. 141

***Махов С.Ю., Баркалов С.Н.*** Дифференциация упражнений для эффективного развития силовых показателей в процессе физической подготовки курсантов ….. 145

***Моськин С.А.*** Физическая подготовка в системе профессионального образования кадров для правоохранительных органов …….. 155

***Насадюк Е.В.*** Анализ и причины низкого уровня физической подготовленности курсантов МВД России на начальном этапе обучения ……... 159

***Науров Д.М.*** Физическая подготовка как ключевой аспект формирования профессиональной готовности и компетентности сотрудников ОВД …….. 163

***Носов С.А.*** Значимость участия курсантов и слушателей в спортивных соревнованиях в рамках Спартакиады МВД России среди образовательных организаций …… 166

***Панов Е.В.*** Участие обучающихся образовательных организаций МВД России в спортивных мероприятиях как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом (на примере Сибирского юридического института МВД России) …… 169

***Панферов Р.Г.*** Единоборства в образовательных организациях МВД России …… 172

***Пахомов В.И.*** История создания, структура, основные направления деятельности правоохранительных органов развитых африканских государств. Проблемные аспекты физической и психологической подготовки сотрудников полиции дружественных Российской Федерации африканских стран в части обеспечения личной безопасности …… 182

***Перескоков И.Е., Милованов С.В.*** Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи …….. 199

***Першин А.Ю., Боровенский А.А, Алексеев Н.А.*** Проблемные аспекты при осуществлении самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России……. 205

***Першин А.Ю., Чернявский Д.Р.*** Эффективность применения самостоятельных физических тренировок в процессе физической подготовки курсантов МВД России …….. 209

***Петров К.Н., Горынин Д.В.*** Секреты методики в тренировках по гиревому спорту ……. 212

***Пилюгин В.А.*** Средства и методы развития силы на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел …… 216

***Подрезов И.Н.*** Значение физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации ……... 220

***Пунтус С.А.*** Подготовка спортивных судей в системе образовательных организаций МВД России: некоторые вопросы и предложения по совершенствованию деятельности вузов и спортивных федераций ……..... 223

***Ретинская Ю.А., Анохина И.В.*** Воздействие занятий физической культурой и спортом на здоровье и физическое развитие обучающихся …… 227

***Серебрянников В.А.*** О требованиях к технике выполнения приемов защиты от ударов ножом……..... 230

***Симонтовский А.П.*** К вопросу увеличения количества повторений жима гири при сдаче общефизической подготовки сотрудниками полиции …….. 236

***Синянский В.А., Романов Р.В., Гапонова Л.В.*** Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности курсантов образовательной организации МВД России …… 239

***Струганов С.М., Лузгин К.А.*** Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на современную молодежь…..... 242

***Табурченко П.А., Парахин Д.И., Бруй К.Е.*** Формирование навыков физического самосовершенствования у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации ……... 247

***Тарасов В.А., Дыбов В.Е.*** Методические особенности физической подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях ……..... 252

***Тащиян А.А., Антоненко А.Э.*** Физическая активность и игры для детей, страдающих ожирением …..... 256

***Тащиян А.А., Панов Е.В.*** Формирование профессионализма в деятельности специалистов физической культуры и спорта ……..... 259

***Трущенкова И.Г., Степанов Д.С.*** Влияние физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на обучение стрельбе……..……. 262

***Ушакова Д.С., Кулиева Т.А.*** Формирование здорового образа жизни и влияние физической активности на профессиональную подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России……. 265

***Флусов Е.В., Ануфриев А.А.*** Некоторые аспекты тренировки сотрудников полиции к выполнению спринтерских беговых упражнений …… 270

***Цекунов С.О.*** Методические особенности обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств ……..……... 275

***Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Знаменский И.Ю.*** Повышение уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем…….. 279

***Юдин С.В.*** Применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы в условиях напряженной обстановки …… 284

**Агошков А.А., Бочарова В.И., Третьяков А.А.**

# Исследование физического состояния курсантов первых курсов

Статья публикуется при поддержке гранта РНФ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

**Введение.** Поступление и дальнейшее обучение в высшем учебном заведении является для молодых людей ответственным этапом в жизни. На данном этапе закладывается профессиональный фундамент и способности к дальнейшей самостоятельной жизни. Также в эти годы девушки и юноши сталкиваются с различными изменениями в физическом, психологическом и социальном плане. Они связаны с процессами, которые активно проходят на данном этапе, социализации, формирования мировоззрения и профессионального становления [1; 2; 3; 4].

Если рассматривать ведомственные образовательные организации, то бывшие школьники попадают в новые строгие рамки. Они связаны с началом профессиональной адаптации. Как отмечают ведущие ученые, профессиональная адаптация начинается в стенах средних и высших образовательных организаций. В связи с этим большая роль отводится поиску эффективных средств и способов для успешной адаптации первокурсников к образовательной среде [5; 6; 7].

Проведенный анализ литературных источников по проблеме адаптации молодых людей к образовательной среде показал, что достаточно много работ проводилось в гуманитарных и военных образовательных организациях. Рассмотрение особенностей, касающихся процессов адаптации курсантов образовательных организаций МВД России, проводилось немногими учеными. Данные работы подробно рассматривают психологические характеристики. Анализ характеристик, касающихся физического состояния частично представляются в исследованиях, и не дают общей картины адаптации курсантов [8; 9; 10].

В связи с этим появилась потребность в проведении анализа изменений в физическом состоянии молодых людей, обучающихся в образовательных организациях МВД России. Цель исследования заключается в проведении анализа динамики физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся на первых курсах.

**Организация и методы исследования.** Достижение цели осуществлялось с помощью организации и проведения исследования. Исследование проводилось в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина с курсантами, обучающимися на 1 курсе. В общей сложности в исследовании приняло участие более 100 курсантов (75 юношей и 32 девушки).

Измерения и тестирование молодых людей проводилось по окончанию семестров. Шагометрия и выполнение контрольных упражнений измерялось в 1-3 семестрах, а уровень соматического здоровья и психологическое тестирование проводились в 1 и 3 семестрах.

Для оценки физического состояния проводились шагометрия, с помощью шагомеров; оценка соматического здоровья, с помощью экспресс методики Г.Л. Апанасенко; тестирование физической подготовленности, с помощью контрольных упражнений (челночный бег 10×10 м, бег 100 м, бег 3 км, подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя).

Дополнительно проводилось психологическое тестирование с помощью методики МЛО «Адаптивность». Данная методика позволила оценить интегральные особенности психического и социального развития курсантов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обучение в образовательных организациях МВД России связано со значительным расширением двигательных режимов. Помимо учебных занятий в режиме дня курсанты выполняют свои служебные обязанности. Они могут быть связанны с различными физическими нагрузками. В связи с этим внимание было направлено на анализ двигательной активности молодых людей. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты шагометрии курсантов в течение недели

| День недели | | Рабочий день (без занятий ФП) | Рабочий день (с занятием ФП) | Выходной день |
|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | Юноши | 16384±233 | 18342±341 | 7144±136 |
| | Девушки | 14651±278 | 16947±289 | 5411±231 |
| 2 семестр | Юноши | 18564±291 | 21781±311 | 12223±305 |
| | Девушки | 17022±246 | 19401±354 | 9785±326 |
| 3 семестр | Юноши | 17565±284 | 20137±367 | 12568±214 |
| | Девушки | 15748±239 | 18093±409 | 10742±327 |

Выдвинутое предположение об изменении двигательных объемов в течение дня после поступления в образовательные организации МВД России подтвердилось. Так, у молодых людей объем двигательной активности в учебные дни вырос в полтора раза по сравнению с учебой в школе. Дни, в которые проводятся занятия по «Физической подготовке», отмечаются наибольшим объемом двигательной активности. В выходные дни курсанты предпочитают пассивный отдых, объем двигательной активности снижается вдвое. Максимальные величины двигательной активности на первых курсах обучения достигаются по окончании 2 семестра. Можно уверено говорить о том, что к этому моменту молодые люди в двигательном отно-

шении привыкают к режиму дня, и в последующем сознательно его регулируют.

Обучение в ведомственных вузах сопровождается регулярными физическими нагрузками. В служебных обязанностях сотрудник полиции предусмотрено, что его уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям к выполнению оперативно-служебных задач. Поэтому следующим этапом было предложено оценить уровень физической подготовленности курсантов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика физической подготовленности курсантов

| Контрольное упражнение | | Подтягивания / Отжимания (кол-во раз) | Наклон (см) | Бег 100 м (сек) | Бег 3 км (сек) | 10×10 м (сек) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | Юноши | 14,50±0,54 | 2,3±0,3 | 26,1±2,1 | 781±82 | 26,25±0,26 |
| | Девушки | 7,21±0,61 | 7,5±0,6 | 30,1±2,5 | 1060±101 | 29,88±0,28 |
| 2 семестр | Юноши | 14,73±1,12 | 2,5±0,4 | 26,0±3,2 | 775±91 | 26,52±0,24 |
| | Девушки | 7,45±0,78 | 7,6±0,3 | 29,5±2,1 | 1040±96 | 29,69±0,34 |
| 3 семестр | Юноши | 15,11±0,76 | 2,5±0,2 | 25,5±1,9 | 762±93 | 26,31±0,27 |
| | Девушки | 8,01±0,63 | 8,0±0,4 | 29,1±2,2 | 1031±112 | 29,02±0,25 |

Проведение оценки уровня физической подготовленности курсантов проходит два раза в год на протяжении всего периода обучения. Уровень подготовленности предусматривается нормативными документами на каждом курсе обучения. Так уровень физической подготовленности курсантов в 1 семестре соответствует оценке «удовлетворительно». К сожалению, можно утверждать, что низкий уровень подготовленности это следствие отсутствия эффективных занятий физической культурой в школьное время. Лишь спустя полтора года курсанты успевают достичь уровня физической подготовленности, соответствующего оценке «хорошо». Такая тенденция отмечена как у девушек, так и юношей.

Проблема физической подготовленности курсантов обуславливает их уровень соматического здоровья. Ведь они тесно связаны. Поэтому на следующем этапе измерялись показатели соматического здоровья с помощью методики, предложенной Г.Л. Апанасенко (табл. 3).

Анализ результатов соматического здоровья показывает, что поступая в образовательную организацию МВД России, молодые люди обладают уровнем – «средним». И после 1 семестра уровень соматического здоровья снижается до «ниже среднего», что, по-видимому, связано с процессом адаптации к новым условиям образовательной среды. А как показали предыдущие этапы исследования, изменились объем двигательной активности и физические нагрузки. Анализируя последующие результаты измерений, видим, что к третьему курсу исследуемый показатель восстанавли-

вается и достигает уровня «выше среднего». Это следствие регулярных занятий физической культурой.

Таблица 3

Уровень соматического здоровья курсантов

| Семестр | | Данные | Индекс Кетле | Баллы | Силовой индекс | Баллы | Жизненный индекс | Баллы | Индекс Робинсона | Баллы | Время восстановления после 20 приседаний | Баллы | Общий балл | Уровень здоровья |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Девушки | 1 | Среднее | 20,9 | 0,14 | 48,9 | 0,7 | 45,6 | 0,4 | 76,2 | 3,0 | 1,5 | 3,0 | 7,2 | средний |
| | | Ошибка | 2,2 | 0,4 | 9,8 | 1,4 | 8,4 | 1,4 | 2,1 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | |
| | 3 | Среднее | 21,4 | 0,14 | 44,9 | -0,14 | 47,2 | 0,7 | 77,6 | 3,0 | 1,5 | 3,0 | 6,7 | ниже среднего |
| | | Ошибка | 2,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 11,6 | 1,7 | 2,5 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | |
| Юноши | 1 | Среднее | 21,3 | -0,4 | 63,3 | 0,1 | 57,2 | 1,0 | 83,1 | 3,0 | 1,0 | 5,0 | 8,7 | средний |
| | | Ошибка | 1,8 | 0,7 | 8,1 | 1,3 | 8,2 | 1,3 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | |
| | 3 | Среднее | 22,4 | 0,0 | 65,6 | 0,6 | 60,9 | 1,1 | 85,0 | 0,4 | 1,0 | 5,0 | 7,1 | средний |
| | | Ошибка | 1,7 | 0,4 | 7,0 | 1,2 | 11,9 | 1,5 | 2,6 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | |

Помимо анализа физической подготовленности было проведено дополнительное обследование, опрос курсантов с помощью методики МЛО «Адаптивность». Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты психологического тестирования

| Контрольное упражнение | | Личный адаптационный потенциал | Нервно-психическая устойчивость | Коммуникативный потенциал | Законопослушность | Агрессия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | Юноши | 6,42±0,2 | 6,56±0,2 | 5,58±7,34 | 6,34±0,2 | 3,66±0,3 |
| | Девушки | 6,26±0,2 | 6,14±0,2 | 6,06±0,2 | 6,41±0,3 | 3,79±0,4 |
| 3 семестр | Юноши | 7,36±0,2 | 7,14±0,2 | 7,34±0,2 | 7,76±0,2 | 3,68±0,3 |
| | Девушки | 6,68±0,2 | 5,62±0,3 | 5,58±0,2 | 6,64±0,3 | 3,88±0,2 |

Результаты опроса рассматривались по нескольким показателям. Так, по окончании 1 семестра у курсантов личный адаптационный потенциал достигал нижних границ среднего уровня. Уже к концу обучения на 2 курсе эти же курсанты обладали личным адаптационным потенциалом, достигающим верхнюю границу среднего уровня. Рассматривая показатель нервно-психической устойчивости, можно отметить рост результатов, что указывает на рост способностей у молодых людей противостоять психоло-

гическим нагрузкам, реально воспринимать действительность и выбирать необходимые средства для решения проблем. Результаты показателя «коммуникативный потенциал» у юношей растут, что указывает на развитие коммуникативных способностей. У девушек результаты в данном показателе снижаются. Также оценивались в опросе законопослушность и агрессия. Обучение в ведомственном вузе позволило у юношей и девушек повысить результаты показателя «Законопослушность». Результаты показателя «Агрессия» за время проведения исследования не изменились.

**Заключение.** Проведение исследования позволило рассмотреть динамику результатов, характеризующих компоненты физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России. Тот аспект, что исследование проводилось с курсантами первых курсов, раскрывает частично процессы адаптации молодых людей к новой образовательной среде.

Можно отметить, что в образовательной организации МВД России у молодых людей значительно меняется объем двигательной активности. Происходит рост уровня физической подготовленности. Хотя при поступлении их уровень соответствует оценке «удовлетворительно». Уровень соматического здоровья девушек и юношей из-за новых условий образовательной среды снижается, но по истечении 1 курса он восстанавливается и увеличивается. Результаты психологического опроса указывают на рост адаптационного потенциала и нервно-психической устойчивости.

Данные изменения свидетельствуют о различных процессах, внешне не наблюдаемых, происходящих с молодыми людьми. Комплексный учет данных результатов может повысить эффективность учебного процесса, со снижением негативных последствий, и дать возможность раскрыть потенциал будущих специалистов.

---

1. Еремина А.С., Алдошин А.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России как направление их профессионального развития // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 143–149.

2. Мананников С.В. К вопросу о совершенствовании физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник учебного отдела Барнаульского юридического института МВД России. 2022. № 38. С. 146–148.

3. Павлова А.А., Подрезов И.Н.Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 61–66.

4. Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.

5. Старков М.А., Аракелян Г.Л. Особенности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Профессиональное образование и рынок труда. 2020. № 4 (43). С. 62–69.

6. Сучков С.Л., Филиппова В.А. Самостоятельная физическая подготовка как компонент физической подготовки курсантов вузов системы МВД // Вопросы педагогики. 2023. № 2-2. С. 36–39.

7. Хромов В.А., Разницын В.А., Ермолов П.С. Основные пути самосовершенствования физической подготовки курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя // Вестник экономической безопасности. 2020. № 4. С. 324–328.

8. Вяткин А.А., Стишак А.А., Шаров П.В., Ялышев С.Ш. Влияние обучающих консультаций на результаты экзамена по физической подготовке курсантов МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 428–433.

9. Шевченко А.Р. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Эпоха науки. 2020. № 22. С. 328–331.

10. Подрезов И.Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339–343. EDN UUXSWG.

**Сведения об авторах**

Агошков Владимир Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Бочарова Валерия Игоревна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

308000, г. Белгород, ул. Победы, д. 85.

Третьяков Андрей Александрович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.

308019, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

**Ключевые слова**

Физическое состояние; курсанты; первый курс; физическая подготовленность; соматическое здоровье.

**Алдошин А.В., Кучмезов А.Н.**

## Психологическая подготовленность курсантов и слушателей, обучающихся по профилю Госавтоинспекции, для ведения эффективных действий в особых условиях

Тактико-специальная подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников Госавтоинспекции к действиям по охране законных интересов граждан и государства от преступных посягательств, а так же составной частью цикла специальных дисциплин изучаемых в образовательных организациях МВД России. Она аккумулирует в единую составляющую и реализует на практике знания, умения и навыки, полученные курсантами и слушателями на других дисциплинах.

Главная задача дисциплины «Физическая подготовка» состоит в подготовке специалиста-выпускника, умеющего применять профессиональные знания, умения и навыки, необходимые для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях [1; 2].

Работа сотрудников Госавтоинспекции в особых условиях требует знания вопросов по основам организации и ведению специальных операций, повышенной мобилизации личного состава, создания надежной системы управления, поддержания четкого взаимодействия с местными органами власти и управления, всеми силами и средствами, задействованными в проведении специальной операции.

Необходимость повышения эффективности обучения тактико-специальной и физической подготовки вызвана изменением нормативно-правовых актов, изданных МВД РФ по действиям органов внутренних дел в особых условиях и в военное время, изменением тактики действий преступных группировок, которые сегодня хорошо организованы, вооружены и сведены в формирования. Существует реальная нехватка нормативных документов, регламентирующих права сотрудников использовать все имеющие средства и способы для пресечения и предупреждения преступлений в период ликвидации бандитских формирований. В таких условиях особенно остро стоит проблема снижения угрозы жизни и здоровья сотрудников при выполнении служебных обязанностей и, особенно, в особых условиях специальной операции. Безопасность участников специальной операции со стороны правоохранительных органов одно из основных условий показывающих эффективность проведенных действий [3].

Условия выполнения разнообразных по характеру боевых задач, в первую очередь – по задержанию вооруженных преступников, оказывают сильное психологическое воздействие на сотрудников Госавтоинспекции. Опасность для жизни, новизна и сложность обстановки вызывают у них отрицательные эмоции и затрудняют действия. Даже ожидание опасности уже является большой нагрузкой на нервную систему и психику сотрудника. Максимальное напряжение нравственных, умственных и физических сил – вот типичное состояние сотрудника в этих условиях. Поэтому психологическая подготовка – это первостепенная задача [4].

Естественно гражданин, выбравший профессию сотрудника Госавтоинспекции сознательно, поступая в образовательную организацию по профилю, далее на соответствующую должность, понимает повышенную меру риска своего физического и психического здоровья. И, тем не менее, есть ряд причин, по которым не все сотрудники могут справиться с психологической нагрузкой. Во-первых, не каждый способен оценить правильно свои силы, касаясь проведения специальных и иных операций. Во-вторых, даже самая психически устойчивая личность, подвержена различным стрессам, которые в свою очередь приводят к нежелательным последствиям, связанным с рабочими ситуациями. Но есть и такие сотрудники, которые не в полной мере понимают, что данная профессия требует от них предельной сосредоточенности и стойкости духа [5].

Проводимые исследования позволяют усомниться в том, что психологическая подготовка сотрудников Госавтоинспекции, их психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям в полной мере соответствуют предъявленным требованиям.

О низком уровне морально-психологической подготовки свидетельствуют, в частности, следующие данные анкетного опроса: 35,6 % – сотрудников Госавтоинспекции не уверены в том, что выполняя приказы они за это не будут в последующем наказаны, 59,9 % из них сомневаются, что

они не будут привлечены к ответственности, если станут действовать в соответствии с нормативными актами, 4,5 % опрошенных изъявили желание уволиться из ОВД после возвращения из зоны специальной операции.

Одно из главных направлений психологической подготовки сотрудников Госавтоинспекции – это воспитание у них бесстрашия, привитие настойчивости и решительности. Помня об этом, нужно постоянно вносить в практику обучения элементы напряженности, внезапности, опасности и риска, тщательно продумывать и организовывать строгое соблюдение мер безопасности. На всех занятиях и учениях они должны быть направлены не на отказ от опасных и рискованных ситуаций, а на предупреждение несчастных случаев и происшествий. Психологические качества необходимо формировать на тренировках, проводимых в неблагоприятных погодных и климатических условиях, при ограниченной видимости и в полной темноте, в специальной форме одежды, с установленным снаряжением и в средствах индивидуальной защиты. Кроме того, в ходе занятий следует применять интенсивные световые и звуковые раздражители, незнакомые обучаемым препятствия и заграждения, искусственно создаваемые «неисправности» оружия, внезапные встречи лицом к лицу с «преступниками».

Более того, необходим дополнительный психологический тренинг. Психология знает достаточно методов и подходов, которые в процессе обучения могут помочь молодым сотрудникам справится с закреплением учебного материала, как четкой инструкции к действиям, а так же развить некоторые внутренние способности человека, которые при жизненных ситуациях не могут быть раскрыты в полной мере. Кроме того, с помощью тех же методов можно выявить и тех, кто не может справиться с волнением, помочь перенаправить энергию стресса на абстрагирование от внешних раздражителей и погрузиться в решение проблемы, что и требует чрезвычайная ситуация [6].

Также нельзя забывать о сотрудниках ОВД, которые прошли обучение и испытывают стресс от того, что побывали в критических условиях и осознавали ситуации, угрожающие их жизни.

Моральное стимулирование по результатам проведения специальной операции, дающая человеку понять важность выполненной работы. Сюда может входить комплекс мер поощрения, начиная от публичного признания заслуг в виде вынесения благодарностей, до вручения государственных наград и денежных премий. Немаловажным фактором является своевременная выплата положенного денежного довольствия сотрудникам, прибывшим из командировки.

Социально-материальная компенсация в виде предоставления льгот в оплате коммунальных услуг, бесплатного лечения по месту жительства, предоставление путевок в санаторно-курортные учреждения, предоставление дополнительных отпусков, в частности добавление дополнительных

дней к основному отпуску за каждый месяц пребывания в зоне специальной операции.

Мероприятия психологической реабилитации. Сюда может входить работа с профессиональными психологами по индивидуальным программам, аутотренинг. Также работа должна вестись в комплексе не только с лицом, непосредственно находившимся в зоне специальной операции, но и с его окружением: семьей, друзьями, дабы они способствовали реабилитации, а не провоцировали срывы, в условиях которых все реабилитационные мероприятия могут оказаться напрасными и с человеком придется работать заново, возможно еще в более ухудшенной степени.

Кроме общих занятий и помощи психолога нельзя забывать о том, что каждый процесс обучения не может иметь эффективного действия, если сотрудник не тренируется самостоятельно. Продуктивность самостоятельных тренировок зависит от уровня подготовки личного состава и от того, как они организованы. Чтобы самотренировки были эффективными, необходимо каждому сотруднику определить задание и учебное место, создать группы из двух-трех человек, дать методические советы по практической отработке приемов, упражнений и иных действий. Самостоятельные тренировки требуют контроля или инструкторов-специалистов [7; 8].

Практические занятия или учения надо проводить на местности, широко используя имеющуюся материально-техническую базу. Условности и упрощения недопустимы. С целью приближения обстановки к той, которая может сложиться в ходе операции, повышения эффективности обучения, целесообразно использовать строения, сооружения, транспортные средства или их макеты в натуральную величину, на занятиях использовать боевое оружие [9; 10]. Главная ущербность обучения действиям в обычных условиях заключается в том, что она не в полной мере учитывает особенности изменившейся социально-экономической, политической и криминогенной обстановки, социальный характер экстремальности. При ее разработке ошибочно считалось, что если специалист умеет эффективно действовать в обычных условиях, то это автоматически проявится и в экстремальных [11; 12].

Данная система подготовки предусматривает изолированное обучение пожарных, спасателей, полицейских, медиков, и других категорий специалистов. Это верно лишь отчасти, для выполнения сугубо профессиональных функций узковедомственной направленности. В сложной же ситуации возникает необходимость их совместной деятельности, что невозможно без предварительного совместного обучения, тщательной отработки определенных умений и навыков.

Естественно, прежде чем решать проблему психической неготовности сотрудников Госавтоинспекции к выполнению их прямых профессиональных обязанностей, нужно решить проблему выбора – выбора цели обучения. Если государству необходимы профессионально подготовленные кад-

ры, то проблема учебного процесса кроится в специализации и разделении на подготовку сотрудников, готовых к действиям в особых условиях.

1. Баркалов С.Н., Макеева В.С., Махов С.Ю., Струганов С.М., Бакин А.В. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4, № 3. С. 79–87.

2. Струганов С.М., Гаврилов М.А. Необходимость внедрения в процесс обучения сотрудников силовых ведомств инновационных методов и методик применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 289–292.

3. Кузнецов М.Б., Маркин Э.В., Самойлова Т.В., Смирнов В.Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции методом круговой тренировки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1. С. 42–50.

4. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

5. Моськин С.А., Демидова А.В. Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 51–56.

6. Подрезов И.Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 148–153.

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

8. Герасимов И.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37–40. EDN CPCCPF.

9. Моськин С.А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197–200. EDN WHDUVL.

10. Панферов Р.Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 77–80. EDN YRYAZV.

11. Подрезов И.Н. Физическая подготовка слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 178–182. EDN AWXJOM.

12. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

**Сведения об авторах**

Алдошин Андрей Витальевич, профессор кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Кучмезов Арсен Нурбиевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

**Ключевые слова**

Физические качества; физическая подготовка; психологическая подготовленность; работоспособность; сотрудники Госавтоинспекции.

**Алдошина Е.А., Дрожжаков А.И.**

## Стретчинг-гимнастика как одна из форм нетрадиционной спортивно-оздоровительной деятельности

В современном мире проблема здоровья молодежи уже давно обрела ключевой характер. Проблемы со здоровьем, приобретенные в детском или юношеском возрасте, достаточно, сильно отражаются в студенческие годы под влиянием неблагоприятных фактором, таких как недосып, стресс, неправильное питание и не здоровый режим дня. Помимо этого, этот период жизни молодых людей является психоэмоционально сложным: меняется круг общения, происходит профессиональная самореализация, меняются цели и планы, происходит период взросления и развития самостоятельности. Все это оставляет отпечаток на здоровье молодого человека [1; 2].

Это является главной причиной разработки новых форм, методов и видов занятий физической культурой, чтобы она была доступна для всех. При этом ни для кого не секрет, что сейчас обрели большую популярность нетрадиционные формы спортивного оздоровления и с каждым годом привлекают все больше и больше людей [3; 4]. Нетрадиционные средства оздоровление – комплекс физических упражнений, направленных на достижение какой-либо цели в сочетании с деятельностью различного характера. К таким средствам оздоровление можно отнести множество видов физической нагрузки, например, шейпинг, спортивные танцы, степ-гимнастика, фитболл, стретчинг и т.д. Остановимся более подробно на стретчинг-гимнастике.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, развитие гибкости и подвижности суставов. Название имеет английское происхождение (stretching – растягивание). С помощью этого вида спортивной деятельности можно добиться определенных результатов, например: улучшается осанка; ускоряется обмен веществ в организме; каркас мышц становится более эластичным и крепким, что сокращает вероятность травм и растяжений; ускоряется кровообращение и укрепляется сердечно-сосудистая система; укрепляется дыхательная система и т.д., то есть при регулярных занятиях можно добиться значительных улучшений показателей здоровья [5; 6]. Суть стретчинга можно объяснить как плавное растягивание мышц всего тела, что способствует их укреплению. Регулярное занятие стретчингом способствует более быстрому наращиванию мышечных тканей и сокращению жировой. Это происходит за счет увеличения эластичности самих мышц, более быстрому кровотоку в них и ускорения обмена веществ, а также лимфоток в организме человека ускоряется. Пользу от стретчинг-гимнастики можно извлечь не только в комплексе с другими силовыми нагрузками, но и как от самостоятельного вида спортивной деятельности. Так, например, в качестве утренней зарядки стретчинг явля-

ется отличной нагрузкой. В процессе такой зарядки можно применять статический стретчинг, который предполагает сохранение определенной позы какое-то время. Это способствует заряду бодрости в течение дня, быстрой работе пищеварительной и лимфатической системы [7].

Все методики стретчинг-гимнастики нацелены на растягивание каких-либо групп мышц, а, следовательно, и тренировку центральной нервной системы. Мышцы сами по себе очень сложны по своему анатомическому строению, поэтому необходима правильная тренировка для их растягивания. Даже сухожилия и связки поддаются растяжению при правильном подборе нагрузок, потому что в них так же имеются нервные окончания, которые сигнализируют о состоянии опорно-двигательной системы и помогают двигаться в пространстве. Необходимо быть аккуратными при выборе методов растягивания мышц. Как было сказано ранее, мышца имеет сложное строение, поэтому рывковые и пружинистые движения могут вызвать сильные сокращения мышц, боли в них, а также травмы. Поэтому пассивные и активные методы стретчинга ориентированы на плавность движений, чтобы мышцы не испытывали сильных сокращений, а наоборот расслаблялись. Таким образом, стретчинг приводит в тонус мышцы и укрепляет нервную систему.

Комплекс упражнений стретчинг-гимнастики условно можно разделить на два типа упражнений, отсюда и вытекают два вида стретчинга: статический и баллистический. Баллистическим упражнениям характеры махи ногами и руками сгибания и разгибания каких-либо частей тела. Отсюда следует, что баллистический стретчинг предполагает активную и быструю тренировку. Он не способствует сохранению растянутого состояния мышц, а в мышцах часто бывают болевые ощущения и дискомфорт. Статическим упражнениям характерно медленное и поступательное их выполнение, а главное удерживание какой-либо позы в течение времени. Статический стретчинг пользуется большей популярностью, в связи с большей эффективностью. Растянутое состояние мышц, возможно, сохранять после тренировки. Основное преимущество в том, что риск получения травмы при таким виде стретчинг-гимнастики значительно ниже, чем при статическом, а также боли и дискомфорт в мышцах меньше выражены [8].

При любом виде тренировки необходимо соблюдать ряд рекомендаций. Одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движений. Упражнения необходимо выполнять на все группы мышц, чтобы соблюсти баланс и симметрии. Перед стретчинг-тренировкой необходимо уделять внимание небольшой заминке, что уменьшить риск травм. Рекомендуемая частота занятий стретчинг-гимнастики для достижения необходимых результатов три раза в неделю. Правильное дыхание имеет большое значение, поэтому ему так же необходимо уделять должное внимание. Тренировка должна состоять из различных упражнений, которые будут растягивать все волокна мышц [9; 10; 11].

Таким образом, стретчинг-гимнастика оказывает положительный эффект на здоровье человека в целом, развивается гибкость, ускоряется лимфоток, кровоток и пищеварение, укрепляется опорно-двигательная система, а также способствует заряду бодрости. Помимо этого, стретчингом можно заниматься самостоятельно, что способствует непрерывным занятиям спортивной культурой. Оздоровительный эффект можно достичь только с помощью сбалансированной тренировки, в соответствии с физическими возможностями человека.

---

1. Еремин Р.В. Лечебная физическая культура // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 150–152.

2. Моськин С.А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121–125.

3. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

4. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

5. Струганов С.М., Панов Е.В., Струганов В.С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49–54.

6. Белашова И.С., Еремин Р.В. Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 122–126.

7. Иванина Л.И., Алдошина Е.А. Лечебная физическая культура в системе общефизической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. Орел: ОГАУ, 2013. 72 с.

8. Дмитриева А.С., Пахомов В.И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 45–50.

9. Кузнецов М Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

10. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

11. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

**Сведения об авторах**

Алдошина Евгения Александровна, доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Дрожжаков Александр Иванович, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Среднерусский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

302028, г. Орел, Бульвар Победы, д. 5 А.

**Ключевые слова**

Стретчинг-гимнастика; оздоровление; физическая культура; нетрадиционная спортивно-оздоровительная деятельность, здоровье.

**Алдошина Е.А., Смирнов В.Н.**

## Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи

В настоящее время, проблема совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи остается одной из важнейших государственных проблем. Каждая образовательная организация призвана содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое четко оговорено в Федеральном законе «Об образовании».

Несомненно, важную роль в жизни каждого человека имеет физическая подготовленность. Она является основой для активной жизни и поддержания здоровья, как в физическом, так и в духовном плане. Студенческой молодежи важно поддерживать свое здоровье, поддерживать свое тело в хорошей физической форме, однако современные студенты сталкиваются с проблемами, которые затрудняют совершенствование физической подготовленности.

Главной проблемой является недостаток времени. Студенты, занимающиеся активной учебной и социальной деятельностью, часто испытывают нехватку времени для занятий спортом. Кроме того, из-за большой учебной нагрузки, многие студенты большую часть своего времени уделяют учебе, и они попросту не успевают, занимаются спортом [1].

Еще одной проблемой является отсутствие мотивации. Многие студенты не видят необходимости в занятиях спортом или физической активности, поскольку им это просто неинтересно, они не испытывают удовольствия от данных занятий, также, некоторые студенты зачастую испытывают страх перед тренировками или неуверенность в себе, в своих силах.

Еще одной актуальной проблемой является отсутствие доступности спортивных объектов и тренеров. Во многих университетах отсутствуют необходимые спортивные или тренажерные залы, что затрудняет для студентов доступ к тренировкам. Кроме того, непросто найти тренера, который разработает индивидуальную программу тренировок применительно для каждого студента [2].

Плохое питание также является одной из главных проблем. Большое количество студентов питается неправильно, потребляя в больших количествах продукты быстрого питания, сладости, таким образом, оказывая негативное влияние на физическое здоровье, что, в свою очередь, влечет проблемы для физической подготовленности студентов.

Для разрешения данных проблем нужно предпринять меры: университетам необходимо обеспечить студентов спортивными объектами, тренерами для проведения спортивных занятий, оборудованием, современными тренажерами. Необходимо информировать студентов для повышения вовлеченности их в спортивную деятельность, объяснять, что занятия

спортом улучшают физическую форму, повышают уровень энергии, помогают снизить стресс. Кроме того, очень важна возможность для занятий спортом в рамках учебного процесса. В университетах следует организовать спортивные секции, где ребята будут заниматься физической активностью. В итоге следует уделить внимание правильному питанию студентов: организация качественного питания с различными полезными блюдами, предоставление информации о правильном питании и его влиянии на физическую подготовленность.

Проблемы занятий спортом, физической активности студентов требуют серьезного подхода. Необходимо осознавать всю важность укрепления здоровья. В свою очередь, образовательные организации должны предоставлять возможность для занятий спортом и необходимую информацию для поддержания физического здоровья студентов. Совместными усилиями необходимо заниматься задачей совершенствования физической подготовки студентов [3].

Кроме того, одной из проблем, с которой сталкиваются практически все студенты, является сидячий образ жизни. Проведение большого количества времени за компьютером, в аудиториях, не обеспечивает должной физической активности, что приводит к снижению общей физической подготовки, увеличению риска развития различных заболеваний.

Активные методики обучения, которые будут включены в образовательный процесс, могут стать очень хорошим решением данной проблемы. Преподаватели могут использовать специальные упражнения во время лекций, могут организовывать занятия на свежем воздухе, что позволит молодежи вести более активный образ жизни и совершенствовать свою физическую подготовку [4; 5].

Важно также обращать внимание на психологическое здоровье студентов, которое влияет на их физическую активность. Стресс, депрессия и тревожность – это одни из главных проблем среди молодых людей, что пагубно влияют не только на душевное состояние, но и на физическое. В свою очередь, занятия спортом оказывают положительный эффект на психологическое состояние человека. Студентам необходимо оказывать психологическую поддержку, предлагать различные программы, которые будут включать в себя занятия спортом. Это должно оказать существенную поддержку в психологических трудностях, улучшая физическую подготовку [6; 7; 8; 9; 10].

Наконец, самым важным аспектом является атмосфера поддержки и мотивации в обществе. Студенческая молодежь должна ощущать поддержку со стороны преподавателей и сотрудников учебных заведений, молодые люди должны чувствовать себя ценными и важными в социуме. Различные спортивные мероприятия, соревнования, создание дружеских команд – это помогает студентам быть вовлеченными в физическую активность и спорт.

1. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

2. Струганов С.М., Струганов В.С., Кугно Э.Э. Фитнес как средство повышения силовых способностей и организации свободного времени обучающихся образовательных организаций силовых ведомств // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РИНХ, 2022. С. 261–266.

3. Белашова И.С., Еремин Р.В. Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 122–126.

4. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

5. Губанов Э.В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102–104. EDN YSLHNW.

6. Алдошин А.В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131. EDN TFNMEH.

7. Подрезов И.Н. Основные образовательные технологии формирования физической культуры личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 116–118. EDN IMIEYU.

8. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

9. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

10. Губанов Э.В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 61–63. EDN ZEPSTX.

**Сведения об авторах**

Алдошина Евгения Александровна, доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

Смирнов Виктор Николаевич, доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук.

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

**Ключевые слова**

Физическая подготовленность; студенческая молодежь; физическая активность; здоровый образ жизни; методы и технологии.

**Баженов А.Е.**

## Необходимость изучения служебно-прикладной физической подготовки как основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел

В настоящее время выполнение служебных задач сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) происходит в сложной и опасной окружающей обстановке, что обусловлено агрессивным поведением правонарушителей. Все чаще и чаще сотрудники ОВД при выполнении служебных задач сталкиваются с угрозой для собственной жизни и здоровья. Соответ-

ственно, каждый из сотрудников ОВД, независимо от подразделения, в котором он несет службу, должен обладать высокой физической подготовкой и выносливостью, что в свою очередь, служит гарантом личной безопасности в критической ситуации [1; 2]. Поэтому в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации, начиная с курсантских времен и в последующем на всем дальнейшем пути службы, ключевую роль в формировании профессионализма сотрудника ОВД играет служебно-прикладная физическая подготовка.

Служебно-прикладная физическая подготовка (далее – СПФП) – это дисциплина, заключающаяся в процессе накопления и совершенствования физических и умственных знаний, специальных двигательных навыков с целью подготовки сотрудников полиции к выполнению профессиональных обязанностей, а также развитию стрессоустойчивости в различных ситуациях [3; 4]. Как мы видим из определения, целью СПФП выступает формирование у каждого сотрудника готовности к успешному выполнению служебных задач, которое заключается в правильном применение физической силы (в том числе боевых приемов борьбы) [5; 6].

Для успешной реализации поставленной цели необходимо: освоение теоретической части, заключающееся в изучение методик и учебных материалов; моделирование различного рода ситуаций, которые могут возникнуть при несении службы, а также методы их решений; контроль за личной безопасностью путем легального применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Вышеуказанные компоненты достигаются путем практического изучения дисциплины СПФП в образовательных организациях системы МВД. Изначально, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД изучают теоретические основы, после чего приступают к практическим занятиям. Необходимость изучения теоретического материала обусловлена, в первую очередь, формированием представления у обучающихся тех или иных приемов и средств, которые в последующем будут использоваться, чтобы снизить риск получения травмы, а также более точного и правильного выполнения изучаемых упражнений. Практическое изучение включает в себя несколько этапов.

Первый этап заключается в проведении разминки. Прежде всего, разминка необходима для разогрева всей группы мышц, чтобы в дальнейшем снизить риск получения травмы. Чем больше времени уделить проведению разминочных действий, тем ниже шанс получения какой-либо травмы. Поэтому, независимо от тематики занятия и условий его проведения, всегда необходимо проводить данный этап.

Второй этап характеризуется повышением у обучающихся общефизических качеств, которые складываются из двух основополагающих элементов: повышение выносливости и скоростно-силовых спсобностей [7]. Данному этапу также следует уделять большое количество времени, по-

скольку их развитие способствует более успешному противодействию правонарушителям независимо от их комплекции и способностей.

И, наконец, третий этап – изучение и совершенствование боевых приемов борьбы. Данный этап является основой личной безопасности. Суть его заключается в изучении различных приемов, начиная от ударной техники и заканчивая самыми сложными элементами задержания преступников. На рассматриваемом этапе обучающимся необходимо проделывать один и тот же прием более тысячи раз, чтобы освоить идеальную технику, после освоения которой можно переходить к следующему приему. В последующем, при правильном освоении обучающимися комплекса боевых приемов борьбы, моделируются различные типовые ситуации, с которыми может столкнуться сотрудник при взаимодействии с правонарушителями. Здесь также необходимо отточить алгоритм действий тысячи раз с последующим усложнением ситуации. В рамках данного этапа смоделировано большое количество ситуаций и алгоритма действий к ним, начиная от простого сопровождения задержанного и заканчивая вооруженным нападением на сотрудника [8].

Например, одним из приемов борьбы является уклонение от удара ножом прямо в живот с последующим задержанием путем применения приема «рычаг руки наружу». Так, сотрудник ППС при патрулировании закрепленной территории увидел, как мужчина с ножом нападает на другого гражданина. При пресечении преступления на сотрудника было совершено также ножевое нападение. Благодаря профессионализму сотрудника, он не только увернулся от удара ножом, но и задержал преступника. Данная ситуация создавала угрозу жизни не только гражданину, но и непосредственно сотруднику полиции. В последующем в интервью средствам массовой информации сотрудник признался, что при задержании действовал согласно алгоритму, изученному на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке и наличие угрозы для его собственной жизни не создавало страха в его сознание, поскольку возникшая ситуация неоднократно им отрабатывалась в рамках занятий. Данный пример демонстрирует, как правильное практическое занятие СПФП способно не только предотвратить преступление, но и обезопасить самого сотрудника.

Приведем другой пример, описанный в работе И.В. Герасимова: сотрудник ППС проверял документы у неизвестного гражданина, который воспользовавшись отвлеченностью сотрудника, ударил последнего ножом в ногу, после чего скрылся в неизвестном направление [9]. Вышеуказанный пример показывает важность изучения служебно-прикладной физической подготовке для собственной безопасности.

Таким образом, изучение служебно-прикладной физической подготовки является фундаментом для личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. Правильное и грамотное освоение материалов изучаемой дисциплины, конечно, не может полностью гарантировать личную

безопасность сотрудника, однако, значительно снижает риск получения вреда для его жизни и здоровья.

1. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23. EDN TNPETT.

2. Струганов С.М., Глубокий В.А., Злобин М.Н., Малыхин А.В. Роль профессиональной служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 10. С. 276–280.

3. Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224–229. EDN WACKDR.

4. Баркалов С.Н., Макеева В.С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 42–49.

5. Ястребов А.А., Струганов С.М. Организация самостоятельной работы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях пандемии // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Нижний Новгород: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. С. 217–219.

6. Еремин Р.В. Дистанционное обучение иностранных слушателей и курсантов образовательных организаций в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации по физической подготовке // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 61–65.

7. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113. EDN ZRWIJD.

8. Герасимов И.В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107–110.

9. Герасимов И.В. Проблемные аспекты и пути совершенствования дистанционных технологий в проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 129–135.

**Сведения об авторе**

Баженов Александр Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Служебно-прикладная физическая подготовка; компоненты физической подготовки; боевые приемы борьбы; личная безопасность; моделирование ситуаций.

**Баженов А.Е., Долженков С.И.**

## К вопросу о необходимости обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России

В настоящее время непростая социально-экономическая и политическая ситуация оказала негативное влияние на криминогенную ситуацию в стране. Сотрудники полиции, стоящие на переднем крае борьбы с преступностью, ежедневно сталкиваются с неповиновением граждан, не вы-

полнением тех законных требований, которые выдвигаются сотрудниками и противодействием со стороны отдельных правонарушителей. В последнее время также увеличились случаи нападения на сотрудников полиции, зачастую с холодным или огнестрельным оружием. Так, 25 апреля 2024 г. в Казани сотрудника полиции в ходе задержания правонарушителя ранили ножом в живот [1]. 26 апреля 2024 г. в Санкт-Петербурге полицейские прибыли по вызову медицинских работников в квартиру к мужчине, который пытался покончить жизнь самоубийством [2]. В ответ на предложение сотрудников проехать в больницу мужчина выстрелил из огнестрельного оружия в одного из сотрудников полиции. Зачастую при нападении граждан, вооруженных холодным или огнестрельным оружием, сотрудники полиции оказываются не в состоянии защитить себя, особенно если находятся на небольшой дистанции с правонарушителем. Кроме того, ежедневно сотрудники полиции пресекают преступления и административные правонарушения путем применения физической силы, в частности, боевых приемов борьбы. Все вышеизложенное обусловливает актуальность указанной темы и ее важность для системы физической подготовки курсантов вузов системы МВД России.

Объектом исследования является система преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России, предметом – блок боевых приемов борьбы в рамках дисциплины «Физическая подготовка». Основной целью исследования является определение необходимости и целесообразности обучения боевым приемам борьбы курсантов вузов системы МВД России, а также выявление актуальных проблем в рамках преподавания указанного блока. Среди задач исследования можно выделить: 1) определение актуальности исследуемой проблемы; 2) выяснение причин, обусловливающих необходимость обучения боевым приемам борьбы; 3) выработка путей решений указанных проблем. Методы исследования: изучение и анализ данных научной и методической литературы.

Обучение боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России необходимо по нескольким причинам:

1. Физическая подготовка и самозащита. Обучение боевым приемам борьбы помогает курсантам развить физическую силу, ловкость, выносливость, координацию движений, что важно для их будущей профессиональной деятельности в качестве сотрудников полиции. Помимо этого, знание боевых приемов борьбы позволяет курсантам эффективно защищать себя и других людей в случае нападения.

2. Применение силы в соответствии с законом. Обучение боевым приемам борьбы также помогает курсантам понять, как правильно применять физическую силу в соответствии с Федеральным законом «О полиции». Это необходимо для того, чтобы избежать случаев превышения полномочий сотрудниками полиции, и для обеспечения соблюдения прав и свобод человека.

3. Психологическая подготовка. Обучение боевым приемам борьбы способствует развитию психологической устойчивости и уверенности в себе. Курсанты в период обучения контролировать свои эмоции и действия в стрессовых ситуациях.

4. Повышение авторитета полиции. Обучение боевым приемам борьбы повышает уровень профессионализма курсантов и, как следствие, авторитет полиции в обществе. Это способствует укреплению доверия граждан к правоохранительным органам.

5. Подготовка к выполнению служебных обязанностей. Изучение боевых приемов борьбы является частью общей подготовки курсантов к выполнению служебных обязанностей. Оно помогает им быть готовыми к различным ситуациям, которые могут возникнуть в будущей работе. Знание боевых приемов борьбы помогает повысить самодисциплину, уверенность в себе и способность принимать быстрые и обдуманные решения в стрессовых ситуациях [3; 4; 5].

Таким образом, обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России является важным элементом подготовки будущих сотрудников полиции. Оно способствует их физической и психологической подготовке, а также формированию навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

Как справедливо отмечают В.М. Гуралев и А.А. Евтушенко, «…в настоящее время некоторая часть сотрудников не способна противостоять преступникам, и эффективно применять физическую силу для подавления сопротивления. Основными причинами указанной проблемы являются: нерешительность при применении табельного оружия, низкий уровень сформированности навыков применения боевых приемов борьбы, а также неудовлетворительная физическая подготовка сотрудников» [6, с. 129]. Обучение боевым приемам борьбы должно включать в себя не только отработку конкретных приемов, но и воспитание умения принимать правильные решения в сложных с психологической и физической точек зрения ситуациях противоборства с правонарушителями.

Одной из основных проблем при обучении сотрудников боевым приемам борьбы и реализации этих навыков на практике является оценивание успешности выполнения приема лишь на основе технике выполняемого двигательного действия [7; 8; 9]. При этом ассистент, играющий роль правонарушителя, не оказывает даже незначительного сопротивления. На практике же зачастую сотрудники полиции при задержании правонарушителей сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. В такой ситуации ранее натренированные навыки применения боевых приемов борьбы на несопротивляющемся ассистенте могут оказаться неэффективными. Согласимся с В.М. Дворкиным, который полагает, что для решения данной проблемы необходимо моделирование в рамках обучения условий применения физической силы, приближенных к реальным [10].

Следующим аспектом, требующим внимания, является необходимость обучения всех курсантов, вне зависимости от специальности, навыкам применения боевых приемов борьбы. Так, например, вузы МВД России осуществляют набор на обучение по целому ряду различных специальностей, в числе которых: психология служебной деятельности, судебная экспертиза, информационная безопасность автоматизированных систем, правовое обеспечение национальной безопасности и др. Сотрудники, обучающиеся по данным специальностям, впоследствии будут проходить службу в подразделениях психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел, экспертно-криминалистических подразделениях, подразделениях информационных технологий, связи и защиты информации, а также подразделениях следствия. Несмотря на то, что их непосредственная повседневная деятельность не связана напрямую с охраной общественного порядка, задержанием правонарушителей и преступников, обучение боевым приемам борьбы необходимо, так как все указанные сотрудники проходят службу в системе МВД России, им присваиваются специальные звания полиции либо юстиции. В случае осложнения оперативной обстановки на территории обслуживания территориальных подразделений, в которых указанные сотрудники проходят службу, а также при проведении массовых мероприятий вышеуказанные сотрудники будут привлекаться непосредственно для охраны общественного порядка. Общественная безопасность будет напрямую зависеть от решительности сотрудников в действиях по пресечению правонарушений.

Как мы упомянули выше, необходимость обучения боевым приемам борьбы вызвана спецификой деятельности полиции как системообразующего органа, обеспечивающего общественный порядок и общественную безопасность и стоящего на переднем крае борьбы с преступностью. Тем не менее, проблемным вопросом остается недостаточность обучения будущих сотрудников уголовного розыска и участковых уполномоченных полиции боевым приемам борьбы. Фактически программа обучения боевым приемам у курсантов, к примеру, которых готовят к работе в следственных подразделениях, и курсантов, которых готовят к работе в оперативных подразделениях, почти идентична. Количество часов, уделяемых на обучение боевым приемам, различается незначительно. Особенностью деятельности оперативных сотрудников и участковых уполномоченных является непосредственный ежедневный контакт с правонарушителями, подучетным элементом, ранее судимыми и иными лицами, которые представляют большую угрозу для сотрудника полиции. По нашему мнению, необходимо кратное увеличение времени, выделяемого для обучения боевым приемам борьбы для курсантов, обучающихся по специальности обеспечение законности и правопорядка (специализации – оперативно-разыскная и административная деятельность полиции).

Таким образом, в настоящее время в связи с возрастающими угрозами деятельности полиции, особую актуальность приобретает качественное обучение курсантов вузов МВД России боевым приемам борьбы. Существующие проблемы в обучении связаны с недостатками образовательной программы и требуют скорейшего разрешения для более эффективной и качественной подготовки сотрудников полиции.

---

1. Полицейского ранили в живот во время драки в Казани [Электронный ресурс]. URL: https://mash.ru/news/190544 (дата обращения: 04.04.2024).

2. В Петербурге мужчина тяжело ранил сотрудника полиции [Электронный ресурс]. URL: https://www.rbc.ru/spb_sz/26/04/2024/662b6f299a7947b2573ce524 (дата обращения: 04.04.2024).

3. Анисимов В.А., Шевченко А.Р. Рукопашный бой как составная часть профессиональной подготовки сотрудников оперативных подразделений МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования, здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. С. 15–18.

4. Кузнецов М.Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 135–139. EDN ZCAQMT.

5. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113. EDN ZRWIJD.

6. Евтушенко А.А., Гуралев В.М. Некоторые вопросы обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 127–134.

7. Украинский С.В., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139–142. EDN CIOVEA.

8. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

9. 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. EDN ZEIAQV.

10. Дворкин В.М. Формирование навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования, здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. С. 51–54.

**Сведения об авторах**

Баженов Александр Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Долженков Сергей Игоревич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; боевые приемы борьбы; сотрудник полиции; образовательные организации МВД России; проблемы обучения; моделирование условий применения физической силы.

**Баркалов С.Н.**

## Исследование проблемы формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности

Личная безопасность сотрудников полиции означает подлинную безопасность их жизни и здоровья, целей, идеалов, ценностей и интересов от опасных влияний, прежде всего, в сфере профессиональной деятельности. Сотрудники взаимодействуют с разными категориями людей, особенно опасными из которых являются социально трудные, характеризующиеся антиобщественными взглядами, неконтролируемостью, агрессивностью и скрытым характером поведенческих действий. Поэтому сотрудники полиции должны быть готовы справляться со сложными задачами, которые часто решаются в условиях нехватки времени, когда возникают критические ситуации риска и угрозы для жизни.

Готовность сотрудников гарантировать личную безопасность в процессе служебной деятельности напрямую зависит от их профессиональной подготовленности, включая и физическую составляющую. В то же время физическая подготовка обладает уникальными возможностями, которые влияют не только на физическую (моторную) природу сотрудников, но и на физиологические, психические и, как часть этого, интеллектуальные и узкие личностные компоненты. При этом личностно и практико-ориентированные подходы, заявленные профессионалами в контексте комплексного обеспечения личной безопасности сотрудников полиции, в которой они нуждаются, практически не используются в их физической подготовке.

**Актуальность** обозначенной проблемы, прежде всего, обусловлена разрешением противоречий между возрастающими требованиями общества к личности и деятельности сотрудников полиции и востребованностью системного формирования их способности защитить себя в ситуациях взаимодействия с агрессивной средой, а также с учетом других компонентов целостной готовности к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности, используя для этого различные средства и методы физической подготовки.

Теоретико-методологический анализ проблемы обеспечения личной безопасности позволил сформулировать **цель исследования**, которая заключается в изучении и разработке комплекса практических мер, направленных на формирование психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки.

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах исследования:**

- выявить роль, значение и специфику формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности;

- разработать структуру и модель формирования психофизической готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности в условиях взаимодействия с агрессивной средой;

- осуществить подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности и разработать практические рекомендации по их использованию.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что целенаправленные функциональные силовые тренировки, не требующие значительных затрат времени и использование специального спортивного оборудования и инвентаря, способствуют формированию профессионально значимых физических способностей, морально-волевых качеств, психологической устойчивости и эффективно влияют на психофизическую готовность сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности.

**Теоретическую основу исследования** составили научные труды в области физической подготовки, а также специальная литература, относящаяся к проблематике исследования. Эмпирическую базу составили нормативные правовые акты, относящиеся к вопросам исследования, материалы совещаний, круглых столов и научно-практических конференций, применялись также результаты эмпирических исследований, полученные другими авторами, по проблемам, имеющим отношение к теме настоящей работы.

**Методологической основой исследования** являлся комплекс методов научного исследования, включающий анализ литературных источников, нормативных правовых актов, видеосюжетов и иных материалов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка, тестирование психофизической подготовленности.

**Научная новизна исследования** заключается в выявлении роли, значения и специфики психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в условиях взаимодействия с агрессивной средой, разработке структуры и модели ее формирования, позволяющих осуществить адекватный подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в развитии принципов системно-структурного исследования проблемы формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки. На основе использования разработанной концептуальной модели обосновывается связь содержания профессиональной подготовки с особенностями обеспечения личной безопасности сотрудников в процессе их служебной деятельности. Полученные результаты вносят вклад в уточнение научных представлений о системе формирования

психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности, что обеспечивает результативность целостного процесса профессиональной подготовки.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанный по результатам проведенной опытно-экспериментальной работы комплекс средств, методов и форм физической подготовки, основывающийся на личностно и практико-ориентированном подходах в обеспечении личной безопасности сотрудников применительно к их правоохранительной деятельности, может быть использован руководителями занятий (инструкторами, преподавателями) по физической подготовке в образовательных организациях и территориальных органах МВД России, а также сотрудниками полиции, включая курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, в процессе самостоятельной физической подготовки.

Готовность сотрудника полиции к обеспечению личной безопасности в значительной мере определятся его профессионализмом и уверенностью в себе [1; 2]. Анализ особенностей и структурных элементов полицейской деятельности показывает, насколько она сложна и многогранна, предъявляя к сотруднику множество различных требований, среди которых одно из самых важных – обладание развитыми профессионально значимыми личностными качествами. В первую очередь к ним относят:

- психологическую устойчивость (умение владеть собой в чрезвычайных ситуациях, разумную склонность к риску, быстроту реакции и ориентировки в сложной обстановке);
- развитые морально-волевые качества (целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка);
- высокий уровень коммуникативных способностей (умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, поддерживать доверительные отношения, оказывать психологическое воздействие на людей при решении оперативно-служебных задач);
- сформированные познавательные (интеллектуальные) способности (профессиональная наблюдательность, внимательность, память, творческое воображение, профессиональное мышление, сообразительность, развитая интуиция) [3; 4].

Другими словами, основу целостной готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции, составляет их психофизическая готовность к результативному и качественному выполнению оперативно-служебных задач – это состояние сознания, психики, физиологических функций и физических способностей, отражающее их нацеленность, активность, настроенность и мобилизованность на преодоление возможных трудностей. В структуре такой готовности выделяются следующие категории (компоненты) (рис. 1).

| Компоненты готовности | Показатели готовности |
|---|---|
| КОГНИТИВНЫЙ | Степень сформированности профессионального восприятия, гибкости и быстроты мышления, находчивости, а также системы знаний об особенностях профессиональной деятельности. Характеристики среды выполнения оперативно-служебных задач. Алгоритмы выполнения оперативно-служебных задач, команды управления. Схемы профессионального поведения, обеспечивающие эффективное выполнение оперативно-служебных задач. |
| МОРАЛЬНО-ЦЕННОСТНЫЙ | Система ценностно-нравственных координат, соблюдение которых позволит сотруднику чувствовать себя человеком долга, чести и достоинства. Сотрудник ориентируется в ценностях и моральных нормах общества, понимает границы между добром и злом, правдой и ложью, честью и подлостью и т.д. Убежден в справедливости и правоте своих действий. |
| МОТИВАЦИОННЫЙ | Совокупность установок и мотивов, побуждающих сотрудника действовать в процессе выполнения оперативно-служебных задач активно, самоотверженно, строго соблюдая требования законов. Социальные мотивы (любовь к Родине, верность долгу и народу, стремление к справедливости и др.). Коллективные мотивы (стремление быть полезным своим сослуживцам и т.д.). Мотивы личного плана (быть хорошим специалистом и т.д.). |
| ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ | Позитивный настрой сотрудника на выполнение оперативно-служебных задач, отсутствие мешающих деятельности сомнений и страхов. Самообладание, самоконтроль, решительность, настойчивость, инициативность, волевые усилия. |
| ФИЗИЧЕСКИЙ | Соответствие состояния здоровья, физического развития и подготовленности сотрудника к обеспечению личной безопасности. Эффективное владение боевыми приемами борьбы, специальными средствами, огнестрельным оружием, тактикой оперативных действий. Способен корректировать физического состояния средствами физической культуры. |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ | Способность управлять уровнем психофизиологической мобилизованности, создавать и удерживать важнейшие психофизиологические, психологические и соматические кондиции в интервале, обеспечивающем эффективные действия по выполнению задачи. Методы эмоционально-волевой мобилизации и психологической релаксации. |

Рис. 1 – Структура психофизической готовности сотрудника полиции

Для повышения уровня той или иной группы компонентов психофизической готовности нами была разработана модель ее формирования (рис. 2). Сконструированная модель состоит из взаимосвязанных элементов (условий, факторов и критериев, структурных категорий и условий реализации), целью которой является формирование психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

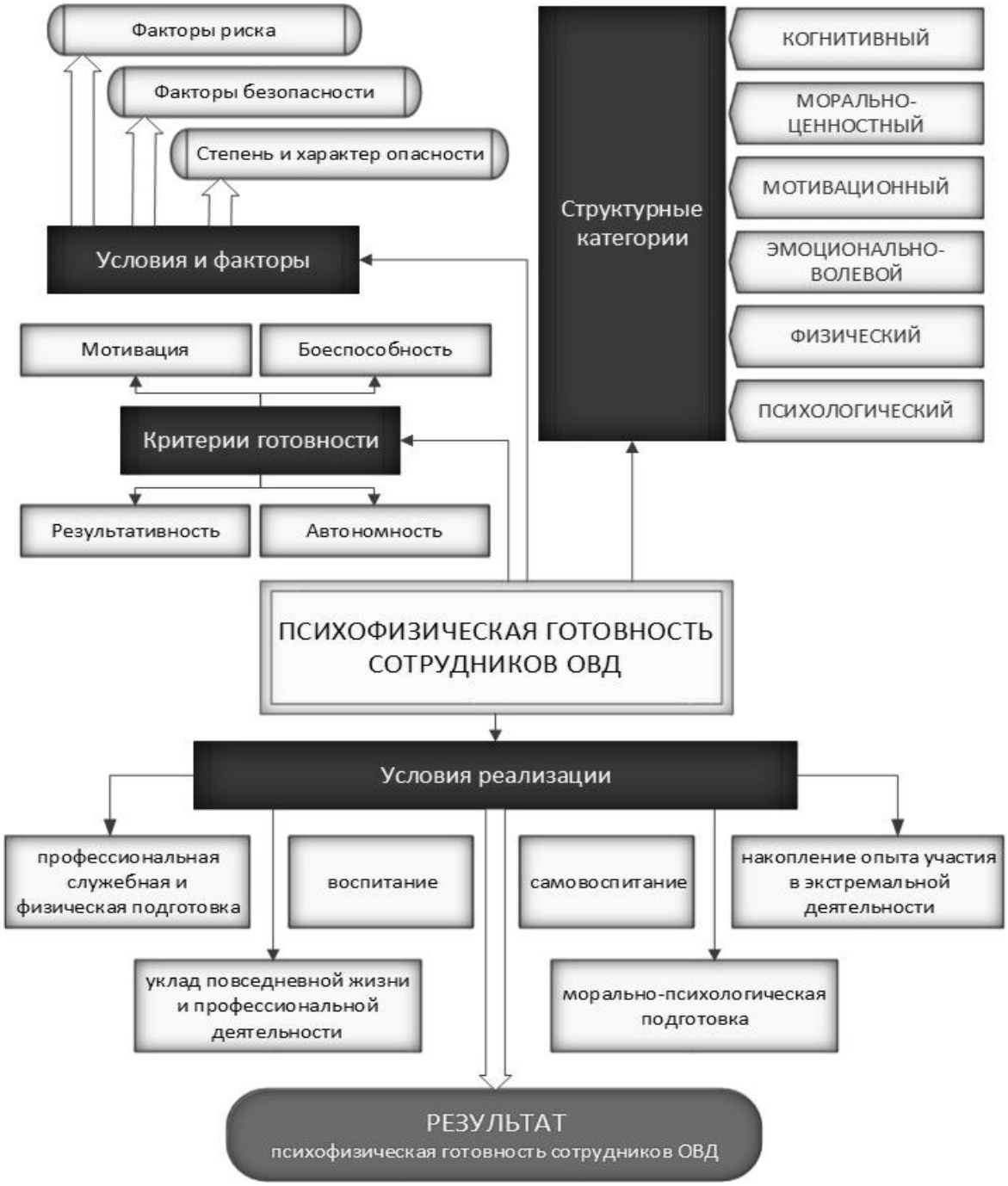



Рис. 2 – Модель формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности

Формирование психофизической готовности при выполнении оперативно-служебных задач – это целостный, многогранный процесс развития сущностных сил сотрудника в контексте требований профессиональной деятельности [1; 5], то есть психофизическая готовность является стержневым личностным образованием, определяющим становление профессионала, и поэтому свой вклад в ее формирование вносят практически все стороны жизнедеятельности и профессиональной деятельности сотрудника, где в качестве основных путей выступают профессиональная служебная и

физическая подготовка, воспитание, самовоспитание, накопление опыта участия в экстремальной деятельности, уклад повседневной жизни и профессиональной деятельности, морально-психологическая подготовка.

Таким образом, система обеспечения личной безопасности сотрудников полиции интегрирует в себя различные направления (нравственно-правовое, профессиональное, интеллектуальное, психологическое, физическое), которые в той или иной части должны реализовываться в процессе физической подготовки посредством формирования психофизической (физической, психологической и интеллектуальной) готовности сотрудников для решения конкретных жизненных и профессиональных задач.

Рассматривая в указанном контексте способность сотрудника к обеспечению личной безопасности, мы, так или иначе, сталкиваемся с философской категорией сознания. Известно, что между организмом и окружающей средой устанавливаются взаимоотношения, которые обеспечиваются с помощью рефлексов (безусловных – врожденных, условных – приобретенных), то есть реакций организма, которые вызываются раздражением органов чувств и осуществляются при участии центральной нервной системы.

Сознание представляет собой целесообразную систему различных, но тесно связанных друг с другом познавательных и эмоциональных (точнее эмоционально-чувственных) элементов. Исходным чувственным образом, самым элементарным фактом сознания является ощущение, через которое осуществляется непосредственная связь субъекта с объективной реальностью. Ощущения отражают лишь отдельные свойства вещей, в то время как восприятие воспроизводит вещь в целом. Высшей формой чувственного отражения является представление. Это образное знание о предмете, воспринимаемом в прошлом [6].

Отражение существенных, закономерных отношений вещей является мышлением, выступающим в виде понятий, суждений и умозаключений. Сознание, являясь субъективным образом объективного мира, это не только процесс познания, но и его результат – знание, а движущей силой поведения и сознания является потребность – определенная зависимость человека от внешнего мира, его запросы и нужда в том, что необходимо для комфортной жизнедеятельности.

Важной стороной сознания является самосознание. Жизнь требует от человека, чтобы он познавал не только внешний мир, но и себя. Отражая объективную реальность, человек осознает не только сам процесс, но и самого себя как чувствующее и мыслящее существо, свои идеалы, интересы, нравственный облик. Он выделяет себя из окружающей среды, отдавая себе отчет в своем отношении к среде, в том, что он чувствует, думает, делает. Осознание себя как личности и есть самосознание. Самосознание формируется под влиянием социального образа жизни, требующего от человека контроля над своими действиями, ответственности за свои поступки [6]. Не раскрывая глубины вопроса, можно только отметить, что существуют

предметно-конкретные формы отражения внешнего мира психикой человека (ощущения, восприятия, представления) и абстрактные формы мышления (понятия, суждения, умозаключения), которые образуют сознание человека, составную часть которого представляет самосознание.

Краткое обращение к вопросу сознания имело своей целью выдвижение тезиса: *знание – основа деятельности*. Сформировать психофизическую готовность сотрудника полиции к обеспечению личной безопасности – это значит вооружить его определенной системой знаний, выработать у него соответствующие навыки и умения, развить необходимые качества личности. Безусловно, формирование у сотрудника психофизической готовности к обеспечению личной безопасности – сложный, многогранный, комплексный процесс. Прежде чем осуществить ту или иную сознательную деятельность или произвольное действие, сотрудник должен располагать определенными знаниями. В их формировании первостепенную роль играют психические познавательные процессы, ощущения и восприятия, представления и память, внимание и мышление [7]. Сотрудник слушает объяснения инструктора, наблюдает за процессами, происходящими в ходе тренировки, видит результат. На тренировках он анализирует изучаемый материал, сравнивает и обобщает полученную информацию, делает выводы, выявляет недостатки и ставит для себя задачи.

Главное в процессе освоения знаний – это их осознание, осмысление. Знания всегда должны быть насыщены конкретным содержанием. Следует добиваться, чтобы сотрудник представлял и понимал изучаемые предметы, явления, их закономерности, умел не только назвать и описать, но и объяснить те или иные факты, указать их взаимосвязи и отношения, обосновать усваиваемые положения, сделать выводы из них. Процесс овладения знаниями завершается применением их на практике: *от знаний – к навыкам и умениям.* Наличие твердых и глубоких знаний делает сотрудника готовым успешно вырабатывать у себя необходимые навыки и умения.

Навык характеризуется высокой степенью освоения действия, которое становится автоматизированным, сознательный контроль как бы отсутствует, все элементы действия выполняются быстро и слитно, как единое целое. Умение же характеризует степень подготовленности сотрудника. Это выработанная в процессе подготовки способность правильно, быстро и четко выполнять ту или иную деятельность или отдельные действия в непрерывно меняющихся условиях. Умение в той или иной степени включает в себя навыки. Безусловно, принятие правильного решения возможно только в результате напряженной умственной работы, которую полностью автоматизировать нельзя, поэтому выполнение части этой работы требует умений, однако, и в этом случае известные навыки необходимы [8].

Методы и формы проведения занятий в значительной степени зависят от того, какие умения должны быть выработаны у обучающихся и какое место в них должны занять навыки. Умение можно сформировать

только в случае, если условия обстановки будут изменяться от занятия к занятию. Несмотря на то, что умение осуществляется сознательно, а навык автоматизировано, не следует забывать об условном характере этого разграничения. Дело в том, что навыки находятся под контролем сознания. Кроме двигательных (моторных) существуют (сенсорные) – чувственные и интеллектуальные (умственные) навыки и умения, не выражающиеся во внешнем движении [9].

Навыки и умения формируются в результате сознательных усилий человека. Обучающийся должен знать, для чего его учат тому или иному действию, где и когда оно может ему пригодиться. Но одного стремления для овладения тем или иным действием недостаточно. Требуется глубокое понимание обучающимися структуры, природы и основного содержания изучаемого действия. Необходимо учить в процессе занятий и тренировок наблюдать и самостоятельно объяснять отрабатываемые действия, учить сравнивать и делать выводы, оценивать успехи свои и своих напарников, находить в них ошибки. Следует добиваться, чтобы сотрудники осуществляли самоконтроль за выполнением задания с его немедленной коррекцией. Знание результатов и понимание ошибок в действиях – одно из главных условий успешного формирования навыков и умений. Формирование навыков и умений начинается с создания у сотрудника образа изучаемого действия. С этой целью инструктор показывает, как надо действие выполнять, и путем рассказа или иных методических приемов создает в сознании обучающегося ту или иную картину. После того, как сотрудник пытается выполнить действие, используя в качестве эталона возникший у него мысленный образ, инструктор (руководитель, наставник) устраняет возникшие при этом ошибки. Если какая-то ошибка не будет вовремя исправлена, она укоренится, и преодолеть ее будет чрезвычайно трудно. Переучиваться гораздо труднее, чем учиться чему-то заново. Поэтому формированию правильного образа действия следует уделять особое внимание.

Навыки и умения формируются неравномерно. Последующие упражнения не всегда более продуктивны, чем предыдущие, они могут оставаться такими же или быть несколько ниже. Причины здесь разные: физическая усталость, самочувствие, настроение и т.д. При формировании навыков и умений целесообразно постоянно и настойчиво приучать сотрудника с самого начала обучения к действиям в условиях помех, трудностей, опасностей. Следует помнить, что старые навыки могут мешать сотруднику выполнить новое действие или операцию [8].

Формирование навыков и умений становится более эффективным, если оно осуществляется одновременно и последовательно в трех формах: непосредственное выполнение действия, его речевое и умственное сопровождение. В речевой форме задание выполняется с предварительным рассказом вслух очередной операции. При этом важно, чтобы речевые выражения действия были точными по смыслу. Такая «речевая» отработка дей-

ствия является существенным условием его осознания, средством научить сотрудника правильно мыслить о действии. В умственной форме обучающийся, выполняя задание, представляет весь ход действия «в уме» (в виде идеомоторной тренировки) [10].

Опыт показывает, что навыки и умения могут утрачиваться и достигнутая в результате обучения четкая координированность действия иногда исчезает. Поэтому необходимо постоянно проводить тренировки и тем самым поддерживать выработанные навыки и умения на высоком уровне, совершенствовать их. Прочное усвоение навыков и умений возможно только при условии многократного и регулярного повторения изучаемых действий [11]. При повторении восстанавливаются временные связи, лежащие в основе навыков и умений, раскрываются новые стороны изучаемого действия, становится более ясным то, что раньше не было замечено. При этом необходимо повышать активность и сознательность обучающихся, требовать от них контроля за своими действиями, добиваться их глубокого осмысливания. Не следует также забывать, что повторения надо правильно распределять по времени. Лучше короткие регулярные упражнения, чем редкие, но продолжительные тренировки.

Чтобы понять, на чем основывается методика обучения двигательным действия, обратимся к основным операциям, формам, методам и видам мышления. Отражение связей и отношений окружающего мира осуществляется в мышлении на основе различных операций, например, анализ – заключается в разложении целого на составные части, то есть мысленное выделение элементов, свойств, признаков данного элемента или явления; или синтез (операция, обратная анализу) – восстановление расчлененного в целое на основе вскрытых при анализе существенных связей и отношений между предметами и явлениями. При этом процесс мышления происходит в форме понятия, суждения и умозаключения. Практически мысль человека выражается в единстве понятий, суждений и умозаключений. Этот процесс можно назвать рассуждением [6].

Мышление может идти разными путями, которые называются методами. Одним из методов является индукция (наведение). Человек пользуется этим методом тогда, когда умозаключения идут от отдельных фактов и посылок к обобщениям, к общим выводам и положениям. В обратном порядке идут процессы умозаключений при дедукции. Здесь вывод делается от общего положения к частному, конкретному. Применение дедуктивного метода мышления возможно лишь тогда, когда человек обладает определенными знаниями, навыками и умениями, полученными ранее, в том числе и индуктивным способом. Эго значит, что использование метода дедукции будет тем более результативным, чем шире и глубже запас знаний и опыт деятельности [8].

Мышление подразделяется на наглядно-действенное, образное и отвлеченное. Наглядно-действенное мышление непосредственно включено в

деятельность. Например, действия сотрудника, атакующего противника, неразрывны с мыслью, которая анализирует и оценивает обстановку, осуществляет мгновенный выбор целесообразных реакций, соразмеряет каждое движение с ситуацией. Образное мышление осуществляется на основе образов, представлений того, что человек воспринимал ранее. Иногда этот вид мышления обеспечивает наиболее правильное решение задачи. Отвлеченное мышление осуществляется на основе отвлеченных понятий, которые образно не представляются. Отвлеченное мышление развивается на основе знаний, подкрепленных практическим опытом [6].

На процесс мышления оказывает влияние воля человека и переживаемые им в данное время чувства. Воля активизирует мышление. В то же время мышление человека, не обладающего сильной волей, бывает неорганизованным, хаотичным, непродуктивным. Воля придает мышлению активность, настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, решимость. Чувства, и прежде всего интеллектуальные, также существенно влияют на мышление. Любознательность, удивление, уверенность, даже сомнение стимулируют мысль человека. Плохое настроение, подавленность, апатия, страх тормозят мышление [12].

Всякая прикладная деятельность, в том числе деятельность сотрудника полиции, строится на выработке взаимоотношений тела со средой. Естественно, возникает вопрос: какими параметрами оценивать взаимоотношения? Таковыми, по нашему мнению, являются: тактический и технический арсеналы; физические и психофизиологические возможности; психологическая подготовка.

Тактический арсенал возникает в процессе освоения технического арсенала. Получая определенные двигательные навыки, устанавливая зависимость между телом и средой, осваивая прикладные двигательные действия, сотрудник сознательно направляется инструктором (в дальнейшем самостоятельно) на решение определенных задач. Подбор имеющихся технических средств и имеющаяся (намеченная) программа их оптимального использования с наибольшей эффективностью и является сложным образованием – умением, которое выступает стороной тактического мышления (говоря точнее, следствием тактического мышления) [13]. Физические и психофизиологические возможности – это полученные в результате отношений со средой изменения в организме. Это как приобретенные физические и психические качества личности сотрудника, так и физиологические изменения организма, носящие компенсационный характер. Психологическая подготовка выражается в способности сотрудника формировать рефлексы цели и подчинять им свои двигательные возможности в различных степенях трудности их исполнения [7; 11; 12].

Реализуя указанные параметры взаимоотношений в целях формирования психофизической готовности сотрудника полиции к обеспечению личной безопасности, необходимо прийти к тому, чтобы развить готов-

ность сотрудника к принятию интуитивно безопасных решений, поэтому от их интеллекта требуется заранее натренированное умение извлекать знания из информации, которое в опасных и сложных ситуациях способно проявиться интуитивно.

Относительно физических и психофизиологических возможностей сотрудников полиции в обеспечении личной безопасности в процессе исследования было установлено, что они могут достаточно результативно формироваться посредством простых (универсальных) упражнений с весом собственного тела без использования какого-либо дорогостоящего спортивного оборудования и инвентаря, а также без большого количества затрачиваемого времени. На рисунке 3 представлена примерная программа такого функционального силового тренинга (ФСТ), который с учетом разминки и заминки занимает не более 45 минут на каждую тренировку и всего лишь 3-4 часа свободного времени в неделю [14].

Тренировка включают 5 сетов с количеством повторений каждого упражнения 80-85 % от максимально возможного результата (выполнив упражнение одной рукой (ногой), необходимо без паузы перейти к выполнению упражнения другой конечностью), отдых между сетами 3-5 минут. Следует выбирать такие варианты упражнений, которые должны быть достаточно сложными, и в то же время позволяли выполнить от 5 до 30 повторений за один подход. Если появляется способность выполнять большее количество повторений упражнения в пределах одного сета, то следует выбрать более трудный вариант этого упражнения

| Дни недели | Упражнения в серии (сете) | | |
|---|---|---|---|
| | Начальный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| понедельник четверг | Отжимания в упоре лежа (возможно с опорой на колени или с опорой руками на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры). | Отжимания в упоре лежа с опорой ногами на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры. | Отжимания в упоре лежа на одной руке (возможно с опорой на колени или с опорой рукой на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры). С повышением уровня тренированности данное упражнение можно выполнять с опорой ногами о возвышение. |
| | Подтягивания в висе на перекладине, для женщин – в висе лежа на низкой перекладине (возможно в половину амплитуды с постепенным ее увеличением). | Подтягивания в висе на перекладине, для женщин – в висе лежа на низкой перекладине. | Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине на одной руке (возможно с поддержкой второй рукой за запястье рабочей руки). С повышением уровня тренированности мужчины могут перейти к выполнению подтягивания в висе на высокой перекладине на одной руке с поддержкой второй рукой за запястье рабочей руки. |
| вторник пятница | Глубокие приседания или выпрыгивания вверх из полного приседа. | Подъем на одной ноге на возвышение высотой (50-70 см) или приседания на одной ноге с отведением назад другой ноги (возможно с поддержкой рукой, руками и/или в половину амплитуды). | Приседания на одной ноге – «пистолет» (возможно с поддержкой рукой, руками и/или в половину амплитуды). |
| | Подъем туловища или прямых ног в положении лежа на спине. | Подъем прямых ног в положении сидя на скамье или подъем согнутых в коленях ног в положении виса на перекладине. | Подъем прямых ног в положении виса на перекладине, стремясь коснуться ее грифа пальцами ног. |
| среда суббота воскресенье | Активный отдых (прогулки, бег, лыжи, плавание, велосипед, катание на гребных или парусных лодках, спортивные игры, турпоходы и др.). | | |

Рис. 3 – Примерная программа ФСТ

В заключение отметим, что в ходе проведенного исследования подтверждено эффективное влияние функциональной силовой тренировки на психофизическую готовность сотрудников к обеспечению личной безопасности за счет формирования не только физических способностей, но и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, увеличения функциональных возможностей и снижения психического напряжения после нервно-эмоциональных нагрузок [15]. Но поскольку профессиональное обеспечение личной безопасности выступает одним из условий, позволяющих эффективно достигать поставленных целей в борьбе с преступностью и пресечении нарушений законности, то научные аспекты обучения курсантов образовательных организаций и сотрудников территориальных органов МВД России тактике и методам обеспечения личной безопасности нуждаются в дальнейшем научно-педагогическом анализе.

---

1. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12. EDN UAXDNZ.

2. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23. EDN TNPETT.

3. Баркалов С.Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146–153. EDN BYQTCC.

4. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

5. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

6. Алдошина Е.А., Алдошин А.В., Иванина Л.И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224–226. EDN YIDFBX.

7. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

8. Герасимов И.В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 31–33. EDN UAXCQX.

9. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

10. Кузнецов М.Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов конференции. Орел: ОГУ, 2015. С. 138–143. EDN UIUVEB.

11. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

12. Герасимов И.В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов конференции. Орел: ОГУ, 2015. С. 78–82. EDN UIUUSD.

13. Панферов Р.Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 223–228. EDN VXILOU.

14. Баркалов С.Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198–206. EDN KCQFBB.

15. Махов С.Ю., Герасимов И.В., Баркалов С.Н. Формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки: монография. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. 108 с.

**Сведения об авторе**

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; сотрудник полиции; личная безопасность, психофизическая готовность; сознание; мышление; двигательное действие.

**Биналиев А.Т.**

## Организация маркетинга в сфере спорта

Сложно представить спортивный маркетинг без современных цифровых платформ и каналов социальных сетей для профессиональных лиг и спортивных команд. Однако было время, когда репортеры ограничивались лишь публикацией спортивных новостей в газетах и рекламой на телевидении [1]. В те времена спортивным лидерам приходилось устраивать эксклюзивные спортивные мероприятия для продвижения спортивных брендов, различных товаров и услуг. Хотя некоторые спортивные клубы могли поддерживать связи с общественностью, это было неэффективно с точки зрения затрат, особенно при сравнении этих старых примеров спортивного маркетинга с современным.

Данная проблема решилась благодаря появлению новых цифровых реклам, которые позволили охватить более широкую целевую аудиторию через социальные сети. Теперь мы можем быстрее распространять более ценную информацию через социальные сети. И мы можем мгновенно делиться важнейшими новостями спорта. Вот насколько быстро развивается спортивная журналистика сегодня. Вы можете пропускать свои любимые матчи высшей бейсбольной лиги и по-прежнему получать обновления со спортивных сайтов в прямом эфире. Людям не нужно ждать завтрашних газет, чтобы узнать, что случилось с их любимыми спортивными команда-

ми. Благодаря цифровому маркетингу и социальным сетям участие в спортивных мероприятиях резко возросло.

Спортивный маркетинг – это маркетинговый подход, который использует спортсмена или команду для продвижения спортивных мероприятий, оборудования или продуктов и услуг [2].

Спортсмены и спортивные команды пользуются огромной популярностью среди широкой аудитории, и, извлекая выгоду из этой популярности, могут получать прибыль как производители одобренных товаров и услуг, так и сами спортсмены, и команды. Покупая вещи, спонсируемые спортом, потребитель становится частью процесса, в котором производитель финансирует спортсменов, команды и мероприятия.

Методы спортивного маркетинга придерживаются четырех пунктов общего маркетинга: продукт, цена, продвижение и место. Поскольку спорт – это услуга, спортивный маркетинг включает в себя еще четыре дополнительных аспектов: планирование, упаковка, позиционирование и восприятие – это называется «комплекс спортивного маркетинга». На сегодняшний день выделяются три вида спортивного маркетинга [3]:

1. Маркетинг спорта. Как мы уже выяснили выше, спортивный маркетинг – это продвижение спорта, спортивных мероприятий, спортивных ассоциаций и спортивных команд. Этот вид продвижения напрямую связан со спортом. Цель – отображать или рекламировать события, команды и ассоциации.

2. Маркетинг через спорт. Спортивный маркетинг напрямую связан с распространением товаров, услуг. Это отрасль, которая занимается продвижением различных компаний спортсменами и спортивными командами, а также спонсорами, которые используют спортивные мероприятия для продажи своей оригинальной продукции зрителям. Этот вид маркетинга может подпадать под компетенцию спортивных ассоциаций и спортивных клубов. Помимо спонсорства и поддержки, существуют также мероприятия, на которых спортсмены общаются со своими болельщиками.

3. Массовый спортивный маркетинг. Такой маркетинг не ориентирован на популяризацию спорта среди довольно широкой публики. Это делается для того, чтобы повысить привлекательность спорта как упражнения, нежели как развлечения. Также данный вид является в основном социальным, поскольку он приносит пользу всем людям. Обычно его проводят спортивные ассоциации или клубы, которые хотят повысить интерес к своему виду спорта, а также государственные органы и благотворительные организации, которые хотят повысить вовлеченность молодежи и минимизировать расходы на здравоохранение за счет стимулирования активности.

Из всего вышесказанного проявляется вся важность существования маркетинга в сфере спорта. Во-первых, без него сам по себе спортивный бизнес не был бы таким успешным, как сейчас. Спортивная индустрия по-

прежнему остается бизнесом, несмотря на дух товарищества, прекрасных игр и известных спортсменов.

Во-вторых, продажа билетов и спонсорство позволяют командам и спортсменам проводить увлекательные соревнования и различные турниры. Спорт не имел бы такого широкого влияния на мир сегодня, если бы не маркетинг. Ярким примером могут послужить футбольные команды, ведь для проведения их матчей или для покупки инвентаря необходима значительная сумма денег.

В-третьих, благодаря преданности его последователей выжили спортивные клубы, которые находились на грани исчезновения. Но теперь, когда все изменилось, спортивный маркетинг стал важнее, чем когда-либо, в связи, с чем возникла острая конкуренция. И игроки, которые хотят развиваться, должны понимать значение спортивного маркетинга для успеха индустрии.

Отсюда возникают преимущества спортивного маркетинга: люди, которые незнакомы со спортом, проявляют больший интерес и увеличивают деньги от продажи; повышается интерес к спорту в целом; спонсоры продвигают важные события, связывая себя с ними; маркетинг позволяет болельщикам взаимодействовать со своими любимыми спортсменами; увеличиваются случаи, когда сами болельщики становятся спортсменами.

К сожалению, вместе с преимуществом всегда возникает и обратная сторона, например: спорт слишком заполнен брендами (при просмотре того или иного матча или события зрители подвергаются огромному количеству рекламы); любой бренд может затеряться среди конкурентов, если ему не удастся выделиться и найти свою изюминку; если ожидания зрителей не будут оправданы, то последуют негативные последствия (яркими примерами служат случаи, когда спортсмен обвиняется в преступлении, в употреблении стероидов и т.д., при таких обстоятельствах страдает не только спортсмен с командой, но и сами бренды, которые их спонсируют); замена настоящего спорта (деньги становятся главным фактором и целью в спорте).

Подводя итоги, можно сказать, что реклама в спорте сегодня процветает как никогда. Она охватывает огромную целевую аудиторию, помогает молодым спортсменам стать полуполярными, финансирует клубы и команды и покрывает все их расходы на приобретения инвентаря и проведение матчей. Помимо этого, она побуждает людей заниматься спортом, воспитывая тем самым юных спортсменов. Поэтому развитие спортивного маркетинга в современном обществе несет в себе колоссальное значение.

---

1. Фуренко А.А., Катин Г.А. Специфика продвижения спортивных мероприятий как объекта комплекса маркетинга // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2021. Т. 7, № 4. С. 78–88.

2. Малыгин А.В. Мультимаркетинг: все гораздо сложнее, чем вы думали // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2021. № 1-2. С. 46–55.

3. Дриневская И.Ю. Использование инструментов маркетинга в спорте // Молодой ученый. 2023. № 2. С. 195–198.

**Сведения об авторе**

Биналиев Азалхон Тамалович, начальник кафедры физической подготовки.
Ростовский юридический институт МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

**Ключевые слова**

Спортивный маркетинг; организация рекламных проектов; влияние; недостатки; преимущество.

**Веденеев Д.Е.**

## Использование статических и динамических упражнений для развития силовой выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся лыжной подготовкой

Повышение эффективности процесса физической подготовки курсантов вузов системы МВД России как будущих офицеров правоохранительных органов является особо актуальной задачей. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности выпускников данных образовательных организаций не отвечает современным требованиям.

Одной из главных проблем физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является недостаточная их мотивация к самостоятельным физкультурным занятиям. Это связано с тем, что объем академических часов, отводимых на учебную дисциплину «Физическая подготовка», не в полной мере обеспечивает формирование у обучающихся профессионально-прикладных умений, навыков, и особенно развитие физических качеств. Формирование устойчивой и осознанной мотивации к систематической самостоятельной двигательной активности у курсантов является важной задачей преподавательского коллектива кафедр физической подготовки, начиная с первого курса обучения. Для достижения данной цели курсанты должны иметь определенные знания в области физической культуры и, в частности, физической подготовки, владеть необходимыми методическими основами тренировочных занятий [1; 2].

Внедрение лыжной подготовки в образовательные организации МВД России может быть полезным для повышения мотивации курсантов и слушателей. Развитие новых навыков, развитие командного духа, повышение уровня физической подготовки и повышение мотивации – все это может быть достигнуто через внедрение лыжной подготовки. Это поможет создать более здоровую, физически подготовленную и мотивированную группу курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России. Данное внедрение способно охватывать и решать одну из самых важных задач, решаемых в процессе физической подготовки курсантов и слушателей системы МВД России, а именно воспитание одного из самых главных и универсальных физических качеств (силовая выносливость) [3].

Именно силовая выносливость является важным компонентом физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся лыжной подготовкой. Развитие силовой выносливости может быть достигнуто с помощью статических и динамических упражнений [4; 5].

Цель исследования в данной статье: рассмотрение, каким образом использование динамических и статистических упражнений может способствовать развитию силовой выносливости у обучающихся в образовательных организациях МВД России, занимающихся лыжной подготовкой.

Статические упражнения являются одним из методов развития силовой выносливости. Они направлены на развитие мышц и их способности противостоять нагрузке в течение длительного времени. Так же стоит сказать, что статические упражнения имеют ряд преимуществ, которые делают их доступными в любом месте и в любое время, не требуя специального оборудования или каких-то дополнительных установок и конструкций (тренажеров).

Статические упражнения развивают силу и стабильность корпуса, что является основой для эффективного движения на лыжах. Укрепление мышц спины, живота и ягодиц помогает поддерживать правильную позицию тела и улучшает баланс на лыжах. Силовая выносливость играет важную роль в лыжной подготовке, так как помогает курсантам и слушателям сохранять силы и энергию на протяжении длительных тренировок и соревнований. Одним из примеров статических упражнений, которые можно включить в тренировочную программу, является планка. Планка развивает силу корпуса, а также укрепляет мышцы спины, живота и ягодиц. Для выполнения планки курсанты и слушатели должны принять положение, лежа на животе, опираясь на предплечья и носки ног. Они должны держать прямую линию от головы до пяток и удерживать это положение в течение определенного времени. Другим примером статического упражнения является «стена». Для выполнения этого упражнения курсанты и слушатели должны прислониться спиной к стене, согнуть колени под углом 90° и удерживать это положение в течение определенного времени. Это упражнение развивает силу нижней части тела, включая бедра и ягодицы. Кроме того, можно включить в тренировочную программу статические упражнения на укрепление мышц рук и плеч. Например, упражнение «статичное сгибание рук» предполагает удерживание гантелей или других снарядов в согнутых руках на протяжении определенного времени.

Важно помнить, что статические упражнения должны быть включены в тренировочную программу с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовки каждого курсанта или слушателя. Также необходимо правильно выполнять упражнения, следить за правильной техникой и постепенно увеличивать время выполнения.

Использование статических упражнений в развитии силовой выносливости поможет курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России стать физически сильнее и выносливее, что положительно скажется на их лыжной подготовке и общей физической форме.

Динамические упражнения также играют важную роль в развитии силовой выносливости. Они направлены на развитие силы и выносливости мышц при выполнении движений. Стоит отметить, что динамические упражнения взаимосвязаны с сердечно-сосудистой системой, что, в свою очередь, развивает не только функциональность организма, увеличивает силу, выносливость, но и способствует укреплению общего здоровья занимающихся [6; 7]. Примером динамических упражнений может служить:

- плиометрические прыжки: включение прыжковых упражнений, таких как прыжки в ширину, прыжки со скакалкой, прыжки на возвышенную платформу, прыжки на месте с подъемом коленей, все это поможет развить силовую выносливость нижней части тела и улучшить координацию движений. Курсанты и слушатели должны совершать прыжки, задействуя весь потенциал нижних конечностей для достижения наилучшего результата;

- берпи: «берпи» – это комплексное упражнение, которое включает в себя приседание, принятие упора приседа на руках с переходом в упор лежа на руках с прямыми ногами, дальнейшим выпрыгиванием. Оно замечательно активизирует тело и развивает выносливость;

- медицинбол: выполнение упражнений с медицинским мячом может включать в себя множество различных приемов и способов воспроизведения. Это и выбросы мяча вверх, приседания с мячом, сгибание и разгибание туловища с мячом, подъемы ног с мячом в положении лежа на спине, которые помогут развить выносливость и силу мыщц корпуса;

- бег с препятствиями: интеграция препятствий, таких как пневматические мешки, барьеры или шины, в учебных занятия с элементами лыжной подготовки помогут развить силу, гибкость и выносливость всего тела;

- отжимания от пола. Курсанты и слушатели должны делать отжимания от пола, стараясь делать их как можно быстрее. Упражнение можно усложнить, добавив утяжелители при сгибании и разгибании рук, а также, при должной подготовке, включить отжимания на одной руке;

- подтягивания на перекладине: данное упражнение выполняется на перекладине, усложнять его можно аналогично отжиманиям от пола.

Включение этих упражнений поможет курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России развить силовую выносливость и улучшить физическую форму, а также повысить результативность на соревнованиях по лыжным гонкам.

В отличие от статических упражнений, для выполнения динамических упражнений курсантов и слушателей необходимо обеспечить специальным оборудованием и приспособлениями. Кроме того, необходимо

следить за правильностью выполнения упражнений, проводить инструктажи, чтобы избежать травм и не нанести вред организму.

В результате проведенного исследования, можно сказать, что использование статических и динамических упражнений курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, занимающихся лыжной подготовкой, для развития силовой выносливости является эффективным. Однако не стоит забывать, что все упражнения должны подбираться и адаптироваться под каждого занимающегося индивидуально, в зависимости от его подготовленности и мотивации к занятиям по данному направлению. Например, для «начинающих» ознакамливаться с лыжной подготовкой и силовой выносливостью достаточно простых упражнений, не требующих специальной подготовки и навыков, а для более продвинутых – комплексы из упражнений, а также упражнения со специальным оборудованием.

Статические упражнения, такие как планка, «стена» или «статичное сгибание рук», помогут укрепить мышцы корпуса и спины, что будет являться важным для правильной техники лыжной подготовки. Динамические упражнения, такие как приседания, плиометрические прыжки, упражнения с медицинболом, «берпи» или бег с препятствиями, направлены на развитие силы и выносливости ног, что также важно для эффективной лыжной подготовки и дальнейшего участия в соревнованиях.

Комбинирование статических и динамических упражнений позволит достичь наибольшей результативности и эффективности, в отличие от использования одного типа упражнения.

Таким образом, использование статических и динамических упражнений курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, занимающихся лыжной подготовкой, является важным компонентом учебной деятельности. Но, стоит помнить, что статические и динамические упражнения должны быть включены в общую учебную программу с соблюдением всех требований и норм, которые также должны включать другие виды тренировочных упражнений и занятий: кардио-тренировки, тренировки с использованием снарядов и специальных средств, занятия с отработкой боевых приемов борьбы и др.

Разнообразие и внедрение данных тренировок в учебный процесс поможет развить все аспекты физической подготовки и достичь наилучших результатов на лыжных трассах.

---

1. Губанов Э.В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102–104. EDN YSLHNW.

2. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

3. Струганов С.М., Ахматгатин А.А., Агафонов М.П., Балашов А.В. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса на основе параметров функциональной диагностики спортсменов в циклических видах спорта // Педагогика и просвещение. 2018. № 4. С. 85–94.

4. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

5. Алдошин А.В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131. EDN TFNMEH.

6. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

7. Подрезов И.Н. Физическая подготовка слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 178–182. EDN AWXJOM.

**Сведения об авторе**

Веденеев Дмитрий Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Лыжная подготовка; статические упражнения; динамические упражнения; силовая выносливость; курсант; слушатель; образовательные организации МВД России.

**Веденеева Е.Л.**

## Актуальность физической подготовки курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

**Постановка проблемы:** полиция – уникальная служба, которая выполняет свои должностные обязанности по всему миру и призвана реализовывать 4 основные функции: обеспечение правопорядка и законности, пресечение преступлений и правонарушений, защищать жизнь и здоровье граждан, реагировать на чрезвычайные ситуации и предоставлять помощь тем, кто в ней нуждается (то есть необходимо быть эмпатийным, стрессоустойчивым и внимательным). Соблюдение и выполнение данных функций находит свое отражение в Федеральном законе «О полиции». Согласно своим полномочиям, сотрудник полиции имеет право применять (физическую силу, боевые действия, специальные меры, использование огнестрельного оружия) для борьбы с противоправными ситуациями. Именно поэтому, чтобы быть профессиональным, компетентным сотрудником полиции, на базе ведомственного высшего образования в виде Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя курсанты и слушатели получают высшее образование с учетом специальности, где важная роль отводится физической подготовке.

Физическая подготовка выступает ключевым звеном в работе сотрудника полиции, поскольку его служебная деятельность во многом связана не только с правовой, юридической сферой, но и с умением эффек-

тивно и правомерно принять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие [1].

**Актуальность.** Подготовка физической культуры – является ключевым элементом, обеспечивающим высокую работоспособность курсанта и слушателя. Поскольку физическая нагрузка способствует не только снижению стресса, выравниванию психологического, морального, ментального здоровья, но и в полной мере способствует укреплению иммунитета, физического здоровья, и активизирует природные ресурсы человека. Данная статья рассматривает вопрос физического воспитания личности, поскольку в будущей деятельности сотрудника полиции физическая подготовка играет не последнюю роль.

**Гипотеза.** Развитие спортивных навыков у курсанта и слушателя напрямую зависит от системного подхода в области физической подготовки. Развитие двигательных навыков способствует повышению физической и интеллектуальной работоспособности, помогает лучше усваивать полученный материал, способствует творческому самосовершенствованию и делает человека более созидательным.

**Цель статьи.** Агитировать будущих сотрудников полиции, в настоящее время курсантов и слушателей, в занятие спортом, в поддержание своей физической способности на должном уровне и реализацию спортивного потенциала, заложенного природой. Это напрямую связано с тем, что спорт способен организовать жизнедеятельность человека в нужном ключе.

Сохранение и укрепление здоровья напрямую зависит от физической культуры. Поскольку физическая культура является частью культуры, то она включает в себя те знание и ценности, которые способствуют формированию нравственных качеств личности.

Основная задача – формирование позитивного мышления в области физической культуры, оптимизация ранее полученных знаний и умений, которые исходят от природных задатков человека.

Активизация трудовой деятельности зависит также от физической активности, которая формирует дисциплину, выносливость у гражданина [2]. При этом деятельность сотрудников полиции сопряжена с умственной, физической, эмоциональной напряженностью. И поэтому были выделены наиболее важные качества личности, которые являются неотъемлемыми составляющими настоящего полицейского: физическая сформированность; прагматичность; уверенность; коммуникативность; моральные качества; знание этических норм; эмпатия; инициативность; логическое мышление; уравновешенность; терпение; умственная и физическая гибкость; умение работать в команде; юридическая подкованность.

Исходя из полученных результатов, для большинства людей физическая подготовка в деятельности сотрудников полиции является основной.

При реализации физического воспитания решается ряд не только личностных, но и образовательных задач. За счет этого образование стано-

вится всеобъемлющим элементом, отвечающим за воспитание, становление личности в целом [3].

Во время обучения курсантов и слушателей детальное внимание обращается на подготовку переменного состава в области физической подготовки. Моральный облик сотрудника полиции, целеустремленность, желание самосовершенствоваться, выделяться из общей массы – подтверждается вышеизложенным.

Физической культурой рекомендуется заниматься с самого раннего детства, поскольку это влияет на формирование детского организма, его упорства, мотивации [4]. Именно поэтому, на базе университета не прекращается агитация молодежи в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ).

Задачи физического воспитания можно описать следующим образом, с учетом духовно-нравственного воспитания: формирование ЗОЖ; взаимодействие в команде; толерантность; систематичность подхода в плане физического воспитания; выработка дисциплины и работы в команде; выработка самоконтроля над собственными успехами [5].

Однако одной лишь физической нагрузки недостаточно для развития личностных, нравственных, ценностных качеств. Сотруднику полиции необходимы навыки спортивного воспитания. Поскольку физическая подготовка отвечает за уверенность, за компетентность, за позитивный облик сотрудника органов внутренних дел. При возникновении нестандартных ситуаций сотрудник должен быть уверен в своих силах не только в области юридической, психологической, педагогической составляющих, но также в физической подготовке.

Физичекая культура и спорт способствуют формированию характера в правильно-ориентированном ключе. Нельзя исключать влияние спорта на личность человека, это подтверждается многими исследованиями в данной области [6; 7; 8; 9; 10].

Через тяжелые физические нагрузки формируется трудовое воспитание. Через данное воспитание происходит приучение человека к нагрузкам, к готовности к непредвиденным обстоятельствам, терпению. Именно за счет этого человеку в будущем становится проще переносить сложные ситуации.

**Выводы.** На базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя курсанты и слушатели имеют возможность быть подготовленными как в рамках юридической составляющей, так и в плане физической подготовке. Несомненно, выбранный путь зависит непосредственно от самого человека, все зависит от индивидуального мышления и позиции.

---

1. Струганов С.М., Панова О.С., Кугно Э.Э. Проблематика административного и уголовного законодательства, связанная с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях необходимой обороны и крайней необходимости // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 1 (23). С. 86–94.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Акулова Л.Н., Кузнецов Б.В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу вузов силовых ведомств России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 13–18.

4. Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В., Апальков А.В. Роль и значение учебной дисциплины «физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 31–33.

5. Кузнецов С.В., Волков А.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 томах. Том II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 86–90.

6. Ведяскин Ю.А., Кулагин А.В., Александров А.А. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста в системе МЧС России // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2016. № 1 (6). С. 178–180.

7. Алдошин А.В., Моськин С.А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 11–14.

8. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

9. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

10. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

**Сведения об авторе**

Веденеева Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; физическая культура; здоровый образ жизни; курсант; слушатель; образовательные организации МВД России.

**Гвоздков П.Ю., Ешенко С.Н.**

## Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД России: история и современность

История совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов в Российской Федерации берет свое начало с начала XIX века, а именно с момента создания органов внутренних дел. В начале XX века физическая подготовка сотрудников полиции была включена в программу первоначальной подготовки сотрудников. В 20-х годах XX века физическая подготовка стала обязательной учебной дисциплиной и прочно закрепилась в учебных программах образовательных организаций силовых ведомств.

В 1960–1970 гг. впервые были разработаны стандарты физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел, которые включали в себя различные виды физических упражнений, нормативы, а также требования к плаванию и стрельбе. Данные стандарты были обязательными для всех сотрудников и ежегодно сдавались.

В последующие десятилетия физическая подготовка сотрудников ОВД России продолжала развиваться и совершенствоваться. Были внедрены новые методики в образовательный процесс, усовершенствованы тренировочные программы, а также улучшены условия для занятий физической подготовкой. В настоящее время физическая подготовка сотрудников ОВД России все также остается одним из важных компонентов профессиональной служебной и физической подготовки.

С течением времени требования к физической подготовке сотрудников постепенно стали усложняться. Данная тенденция была обусловлена трансформацией преступного сообщества. В современном обществе неоспоримым является тот факт, что сотрудник всегда стоял на страже мирного существования, безопасности и спокойной жизни граждан. Все нормативно-правовые акты Российской Федерации, в которых фигурирует полиция, говорят об одном, сотрудник – это защитник и пример для граждан. В системе правоохранительных органов полиция занимает очень важное место, ведь работу непосредственно с преступниками до их задержания и в момент их задержания, выполняет полиция, в соответствии с их подведомственностью. Например, если взять статистику всех осужденных за любые виды преступления, силовому задержанию именно полицией, подверглись около 60 % всех осужденных и отбывающих наказание.

Соответственно, эффективность деятельности сотрудников полиции в осуществлении оперативно-служебных задач напрямую влияет на соблюдение и реализацию прав и законных интересов гражданина. Полиция играет ключевую роль в обеспечении правопорядка, защите общества от преступных посягательств и обеспечении общественной безопасности. Для того чтобы защищать и гарантировать права и законные интересы граждан, сотрудники полиции должны обладать соответствующими навыками, в том числе физическими, которые включают в себя приемы самообороны.

В повседневной деятельности сотрудника ОВД нередки случаи, когда для достижения прямых целей органов правопорядка, необходимо применять физическую силу (например, при задержании лица, которое оказывает сопротивление; для задержания лица при массовых беспорядках или народных волнениях) [1].

На сегодняшний день особенно актуальным является вопрос о необходимости повышения уровня профессиональной подготовленности в рамках занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России [2; 3; 4]. В том числе об этом свидетельствуют следующие факторы, указывающие на необходимость повышения физической

подготовки сотрудников полиции: изменение криминогенной обстановки, обусловленное новыми вызовами и угрозами современности, например, киберпреступность, терроризм, экстремизм и другие формы преступности; обеспечение правопорядка в условиях изменяющейся социальной и демографической динамики, к которым относится увеличение числа нарастающих противоречий в обществе.

В научных кругах на необходимость повышения уровня физической подготовки сотрудников ОВД, указывает множество ученых, и у каждого содержится свой определенный уровень понимания и вектор развития. Но среди полярных мнений, ученые сходятся в том, что систематические занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, способствуют снижению заболеваемости, выработке иммунитета, повышении общего тонуса активности и стрессоустойчивости. Доведение своих физических возможностей выше среднестатистического по стране, дает неоспоримое преимущество и дает сотрудникам с хорошей физической формой, намного лучше выполнять возложенные на них обязанности (к примеру, при защите граждан от нападения).

В свою очередь А.И. Свиридов рассматривает понятие стрессоустойчивость, как совокупность личностных характеристик и черт сотрудника МВД России (навыков, жизненных установок и взглядов, убеждений и мотивов и т.д.), которые оказывают воздействие на сотрудника в процессе определенных жизненных и служебных обстоятельств, и нашедших отражение в ходе выполнения им служебных задач, например, во время чрезвычайных условий или экстремальных обстоятельств [5].

Следует отметить: на процесс обучения и практическое развитие и совершенствование навыков по физической подготовке влияет огромное множество факторов. Так как даже если в ускоренном темпе и по укороченной программе не вдаваясь в детали определенного вида спорта, основополагающим и, пожалуй, основным залогом успеха является качественный проведенный тренировочный процесс и «достаточный» уровень физической подготовки спортсмена.

При изучении и совершенствовании техники боевых приемов борьбы должны быть исключены «комфортные условия», способствующие формированию крайней степени стереотипности двигательных навыков применения боевых приемов борьбы [6; 7]. Ни для кого не секрет, что именно во время тренировочного процесса, спортсмен усваивает, оттачивает и совершенствует свои практические навыки в благоприятных и спокойных условиях, для того чтобы в будущем использовать их в его профессиональной служебной деятельности.

На каждом практическом занятии преподавателю физической подготовки необходимо следить за развитием физических качеств сотрудника ОВД, поскольку неправильное выполнение упражнений может повлиять на

успешное выполнение боевых приемов борьбы, а в последующем и привести к травмам, неправильному усвоению приобретенных знаний [8; 9].

Развитие физической формы на первом этапе достигается за счет развития общей выносливости посредством выполнения продолжительных упражнений (в основном это кросс 3-5 км, подтягивания с собственным весом на максимальное количество раз, отжимания) с последующим переходом на усовершенствование умений и навыков при применении боевых приемов борьбы [10; 11]. Поэтому занятия, проводимые комплексным методом, способствуют решению почти всего круга задач, поставленных на занятиях по физической подготовке.

Еще одним вектором развития физической подготовки является возможность прослеживать результаты на протяжении службы сотрудника или учебы курсанта ведомственного высшего учебного заведения. Как пример, можно взять введенный на территории ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова «дневник здоровья», который выдается каждому курсанту на первом курсе обучения, на первом занятии по физической подготовке.

Дневник здоровья представляет собой, достаточно полные методические рекомендации по выполнению необходимых видов упражнений, и возможностью там же, увидеть нормативы, в соответствии с соответствующими приказами МВД России. Дневник здоровья выдается курсанту на все время обучения, таким образом, в процессе подготовки и до первого офицерского звания, преподаватели требуют заполнения дневника здоровья, затем, чтобы курсант самостоятельно мог отслеживать свою физическую форму. Стоит упомянуть, что в процессе обучения курсант, выполняет за учебный семестр целый ряд нормативов (подтягивания, отжимания, толчок гири, кросс, челночный бег и др.) каждый из этих нормативов отображен в дневнике здоровья с краткими рекомендациями для более успешного его выполнения и расписанным попунктно планом тренировок для повышения конечного результата. Курсант на протяжении всех пяти лет обучения записывает каждый свой сданный норматив, благодаря чему может следить за своей физической формой. В данном дневнике имеется не только подробное описание базовых упражнений с картинками, но и детальное, наглядное, пронумерованное от начала до конца, выполнение боевых приемов борьбы с акцентом на достижение болевого захвата и нейтрализации движения злоумышленника. Таким образом, курсант получает возможность в теории разобрать каждое движение при выполнении того или иного приема и самостоятельно их отрабатывать, и визуализировать в своей голове, ведь давно доказано, что визуализация является эффективным методом изучения и получения каких-либо навыков в спорте.

Таким образом, развитие физических качеств у сотрудников органов внутренних дел в процессе физической подготовки имеет свои особенности, которые определяются спецификой и требованиями профессиональной служебной деятельности, а именно:

- универсальность, которая заключается в комплексном развитии таких физических качеств, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация движений в процессе занятий физической подготовкой;

- функциональность, обуславливающая необходимость проведения занятий по физической подготовке в условиях максимально приближенных к реальным практическим ситуациям;

- адаптация к специфике службы – физическая подготовка должна отражать в себе специфику деятельности сотрудников различных подразделений органов внутренних дел;

- регулярные проверки и контроль, как фактор стимулирования роста физических результатов сотрудников полиции и совершенствование своих физических качеств в рамках самостоятельной подготовки;

- проведение специализированных занятий, которые имеют узкоспециализированную направленность на развитие конкретных навыков, необходимых для выполнения определенных служебных задач (например, самооборона, техника безопасности);

- систематичность и постепенность овладения новыми двигательными упражнениями с целью избежать травм в тренировочном процессе.

В качестве вывода стоит сказать, что «дневник здоровья» – это отличная вещь, которую необходимо ввести повсеместно на любом уровне в системе МВД Российской Федерации, разработать на его основе более краткие памятки, например с краткими советами, как всегда оставаться в хорошей физической форме сотруднику ОВД, какие упражнения можно сделать в кабинете. Еще одним вариантом является установка спортивных уголков в служебных кабинетах ОВД, нельзя отрицать, что работа сотрудников в большинстве своем «кабинетная» и требует большого количества времени работать за компьютером. Установка спортивного уголка, в который входит турник и брусья, может помочь в развитии сотрудников, к примеру, после одного часа работы за компьютером, сотруднику ОВД будет предоставлена прямо в кабинете возможность «размять спину». Также если использовать данный метод, то личный пример занятий на этом турнике и брусьях начальника подразделения может сплотить коллектив и помочь в физическом развитии сотрудников.

---

1. Пужаев В.В. Методологические аспекты совершенствования процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2022. № 4. С. 312–314.

2. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 24 с. EDN NIJYIR.

3. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

4. Романенко А.С., Струганов С.М. Повышение физической подготовленности сотрудников ОВД инновационными методами физических упражнений // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы международной научно-практической конфе-

ренции. Молодежный: Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, 2016. С. 160–164.

5. Самойлюк Р.Н.,Свиридов А.И., Розов В.В. Историко-педагогический анализ становления и развития системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 7. С. 195–199.

6. Струганов С.М., Гаврилов М.А. Необходимость внедрения в процесс обучения сотрудников силовых ведомств инновационных методов и методик применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 289–292.

7. Украинский С.В., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139–142. EDN CIOVEA.

8. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113. EDN ZRWIJD.

9. Подрезов И.Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134–137. EDN YGHLXN.

10. Губанов Э.В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 87–90. EDN ZCAQHT.

11. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

**Сведения об авторах**

Гвоздков Павел Юрьевич, доцент кафедры физической подготовки.
Ешенко Сергей Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова.
680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; совершенствование; боевые приемы борьбы; упражнения; формы занятий; сотрудник ОВД.

**Герасимов И.В.**

## Тенденции развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях

На сегодняшний день достаточно высоким остается уровень преступности, не смотря на существование положительной динамики, свидетельствующей о снижении количества преступлений. Так, по статистическим данным МВД России, в 2023 г. на территории Российской Федерации в результате преступных посягательств погибло 21,0 тыс. человек, здоровью 32,4 тыс. человек причинен тяжкий вред. Количество выявленных преступлений, связанных с незаконным оборотом оружия, составило 19,4 тыс. В общественных местах зарегистрировано 487,0 тыс. преступле-

ний. На улицах, площадях, в парках и скверах зарегистрировано 253,5 тыс. преступлений, в том числе: 7,6 тыс. грабежей, 88,6 тыс. краж, 1,2 тыс. разбойных нападений. На дорогах и трассах вне населенных пунктов совершено 18 разбойных нападений, 35 грабежей, выявлено 49 фактов незаконного приобретения, передачи, сбыта, хранения, перевозки или ношения оружия, его основных частей, боеприпасов.

Кроме того, в 2023 г. зарегистрировано 677,0 тыс. преступлений, совершенных с использованием информационно-телекоммуникационных технологий или в сфере информации, что на 29,7 % больше, чем за аналогичный период прошлого года. В общем числе зарегистрированных преступлений их удельный вес увеличился с 26,5 % до 34,8 %. Больше половины таких преступлений (50,6 %) относится к категориям тяжких и особо тяжких (342,6 тыс.; +25,9 %), более чем три четверти (77,8 %) совершается с использованием сети «Интернет» (526,8 тыс.; +38,2 %), почти половина (44,7 %) – средств мобильной связи (302,9 тыс.; +42,2 %) [1].

Данный факт сопряжен с непрерывной модернизацией существующих преступлений, что требует постоянного мониторинга со стороны правоохранительных органов. Учитывая современные изменения в среде правонарушений, органам внутренних дел необходимо совершенствовать методы борьбы с преступностью, в первую очередь, следует обратить внимание на преступные посягательства, связанные с жизнью и здоровью граждан. Данные виды преступлений являются наиболее опасными для общества, также они вызывают наибольший риск и для представителей правоохранительных органов в момент их пресечения.

Обеспечение личной и общественной безопасности – важнейшая задача каждого сотрудника органов внутренних дел, так как при исполнении служебных обязанностей он может попасть в опасную для его жизни и здоровья ситуацию. В связи с этим требования к физической подготовке как к одной из основных составляющих подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России постоянно растут.

Существует мнение, что курсанты и слушатели, проходящие обучение в образовательных организациях МВД России, пренебрежительно относятся к физической подготовке, считая, что и без знаний в этой области смогут справиться с любимыми ситуациями, однако с этим нельзя согласиться. Физическая подготовка – это одна из наиболее значимых дисциплин, правильно заложенные компетенции в процессе обучения которой станут необходимой базой для выполнения служебных задач сотрудников. Как отмечает С.Н. Баркалов, «в системе профессионального образования МВД России не первый год стоит вопрос об обновлении и интенсификации учебно-воспитательного процесс по дисциплине «Физическая подготовка»…» [2, с. 78].

В настоящее время физическая подготовка сотрудников МВД выражается в обучении их действиям в условиях повышенных физических

нагрузок, а также успешному применению физической силы и специальных средств для защиты себя и гражданских лиц от противоправных действий правонарушителя и для его задержания [3]. Образовательные организации МВД России в данном вопросе выполняют ключевую роль, от правильно составленной образовательной программы и поэтапной ее реализации зависит уровень подготовки кадров системы Министерства внутренних дел, их будущая эффективность в процессе пресечения противоправных действий и задержания преступных субъектов посредством применения приемов обезоруживания, сковывания действий или использования специальных средств.

Поэтому востребованность профессионального образования будет только возрастать, более того актуальными станут исследования по поиску новых форматов обучения сотрудников правоохранительной системы.

Еще одним направлением развития физической подготовки обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД является постоянное использование современных технологий в процессе подготовки. Среди основных задач такой модернизации можно выделить расширение объема учебных материалов (учебников, прикладных пособий), необходимое для увеличения объема теоретических знаний; моделирование опасных ситуаций служебной деятельности для применения теоретических компетенций на практике; использование в процессе обучения различных форматов, повышающих интерес к освоению специальных навыков [4].

Как правило, современные технологии при освоении боевых приемов борьбы, общефизических показателей используются в качестве способа обновления образовательного процесса, сопряженного с цифровизацией всех сфер жизни общества. Повсеместно применяются средства фото и видео фиксации, с помощью которых можно запечатлеть нужные элементы занятия и в любой момент просматривать как в учебное время, так и во время самостоятельной подготовки. Помимо этого, инновационные технологии могут быть полезны для контрольной проверки теоретических знаний по нормативно-правовым актам, регламентирующим применения физической силы и специальных средств сотрудниками правоохранительных органов, структурирования профессиональных компетенций, полученных в ходе освоения учебных программ.

Большое значение при организации физической подготовки имеет морально-психологический аспект. Мотивационные составляющие напрямую влияют на результативность обучающихся, так как любые физические нагрузки сопряжены с необходимостью проявлять такие личностные качества как стрессоустойчивость, терпеливость, настойчивость, смелость, целеустремленность [5; 6]. Особенно важно учитывать, что, например, при отработке практических навыков по задержанию правонарушителя, следует менять ассистентов и условия выполнения упражнений. При работе в неодинаковых ситуациях человек будет демонстрировать готовность к ре-

шительным действиям в экстренных ситуациях. Под изменением условий выполнения упражнений понимается добавление физических нагрузок при выполнении задержания (отжиманий, различных комплексов упражнений), смене мест проведения занятий в зависимости от погодных условий, добавление соревновательных элементов (для мотивации курсантов и слушателей обычно достаточно системы оценивания в конце каждого занятия, однако во время соперничества вырабатываются дополнительные стимулы хорошо выполнить задание преподавателя) [7].

Что касается конкретных методов, использующихся при преподавании дисциплины физическая подготовка, то в образовательных организациях МВД России популярным является ситуационное моделирование. В данном случае курсантам и слушателям необходимо представить себя в той или иной ситуации, приближенной к реальным условиям службы, и помимо выполнения задания преподавателя на задержание или защиту от нападения, личного досмотра, обездвиживания нужно закончить применение конкретного приема сопровождением правонарушителя, целью является решение задач оперативного, юридически грамотного анализа ситуаций, принятия решения и выполнения двигательных действий [8]. Это значит, что обучающийся во время занятия получит необходимые знания, которые в будущем станут залогом его личной безопасности при выполнении служебных задач (удержание правонарушителя на расстоянии перед началом личного досмотра, громкость и четкость подаваемых команд при сопровождении, правильность изъятия холодного или огнестрельного оружия у задержанного и т.д.). Прогнозируется и дальнейшее развитие подобных методик для более полного освоения курса физической подготовки.

Помимо тенденций, направленных на совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей, существуют и негативные показатели, связанные со снижением общего уровня физической подготовленности среди молодого поколения, в особенности абитуриентов, поступающих в образовательные организации [9]. В качестве предпосылок данной проблемы можно отметить замену очного обучения дистанционным для некоторых категорий обучающихся. Если для освоения теоретических наук не требуется обязательное фактическое присутствие в учебном кабинете, и для получения определенных знаний можно использовать, например, компьютер с выходом в информационно-коммуникационную сеть, то с прикладными дисциплинами все обстоит сложнее. Для успешного обучения, например, боевым приемам борьбы, защите от ударов и т.д. необходим обязательный контроль со стороны преподавателя, чтобы избежать травм и повреждений, также требуется специальное место для проведения занятия и специальное оборудование (маты, макеты оружия, наручники).

Вероятнее всего, несмотря на существующие недостатки, практика дистанционного обучения будет использоваться в дальнейшем, вместе с тем, будут предприняты попытки компенсировать пробелы практических

отработок посредством изменения в учебных программах и расписании занятий. Однако уже сейчас можно наблюдать последствия изменений в области требований к уровню физической подготовленности поступающих в образовательные организации МВД России: результаты дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в 2023 г. оценивались «зачтено/не зачтено», что говорит об определенных послаблениях с учетом современных реалий.

Приобретает актуальность вопрос личного контроля уровня физической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, что обуславливается значимостью самодисциплины и самостоятельного совершенствования физических качеств полученных на практических занятиях двигательных умений [10; 11].

Немаловажную роль играют морально-психологические аспекты обучения в процессе физической подготовки и использование метода ситуационного моделирования [12; 13].

Анализируя пути развития физической подготовки сотрудников МВД России в условиях сложной криминогенной обстановки, можно выделить некоторые перспективные направления модернизации процесса, а именно высказанное мнение о том, что успешная реализация обозначенных путей совершенствования ее содержательной части и методики преподавания будет способствовать повышению качества физической подготовки сотрудников и положительно скажется на эффективности выполнения ими оперативно-служебных задач.

---

1. Состояние преступности в Российской Федерации за январь–декабрь 2023 года [Электронный ресурс]. URL: https://мвд.рф/reports/item/42989123 (дата обращения: 10.05.2024).

2. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77–80. EDN XQGOBF.

3. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. EDN SQFJMZ.

4. Герасимов И.В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107–110. EDN ZEIARP.

5. Моськин С.А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197–200. EDN WHDUVL.

6. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

7. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 55–60.

8. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

9. Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.

10. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

11. Еремин Р.В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 20–23. EDN TVERFD.

12. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

13. Панферов Р.Г. Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 69–73. EDN XUYEHX.

**Сведения об авторе**

Герасимов Игорь Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Боевые приемы борьбы; физическая подготовка; самооборона; психологическая подготовка; единоборства.

**Горелкин С.И., Афонин Р.Е.**

## Использование бросков для задержания правонарушителя

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с использованием различных приемов борьбы, в том числе бросков. Бросковая техника считается одной из самых основных и важных элементов и особенностей выполнения работы сотрудником полиции, поэтому его правильная подготовка и физические способности определяются различными умениями и навыками в исполнении боевых приемов. При реализации поставленных задач сотруднику органов внутренних дел необходимо правильно выполнять технику различных бросков для эффективного задержания правонарушителя. В статье рассмотрен вопрос о важности бросковой техники для сотрудника полиции, а также ее применение на практике при выполнении различных задач.

Охрана общественного порядка, обеспечение безопасности жизни и здоровья граждан является первоочередной задачей сотрудника полиции, что требует от него развития необходимых психофизических качеств, а также владения им боевыми приемами борьбы и умения эффективно и правомерно их применять при выполнении служебных обязанностей [1; 2].

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с применением физической силы, поэтому в основе их работы лежит качественная физическая подготовка, характеризующаяся определенными навыками владения боевыми приемами борьбы, которые они используют

при задержании правонарушителя. Сотрудник полиции, осуществляя защиту прав и свобод граждан, использует физические силу, огнестрельное оружие, специальные средства и боевые приемы борьбы, в том числе броски, обеспечивая выполнение возложенных на него обязанностей и оперативно-служебных задач [3; 4; 5].

Бросок – прием в спортивных единоборствах и боевых искусствах, который заключается в выведении противника из равновесия, поднятии всего его тела или отдельной конечности с несущей поверхности для обеспечения его последующего падения. В зависимости от конечностей, которые задействованы в броске, можно определить некоторые виды бросков, характеризующих бросковую технику:

- броски, которые осуществляются руками. Они заключаются в том, что правонарушитель падает вследствие воздействия руками («хватание ногами или ступнями, выведение их из равновесия»);

- броски, которые осуществляются ногами. Их суть заключается в том, что в результате удара ногой преступник теряет равновесие и падает. Такие броски содержат различные варианты воздействия на человека путем использования подножек, подсечек, подхватов, обхватов, зацепов, а также осуществление бросков через голову и кувырком;

- броски, которые осуществляются туловищем. Данные броски характеризуются ударом туловищем или тазом, благодаря которому правонарушитель теряет равновесие. К одним из видов бросков такой техники можно отнести броски: «через спину, бедро, прогибом».

После подробного классификационного исследования бросков можно сделать вывод об особенностях применения и изучения бросковой техники сотрудниками полиции на дисциплине «физическая подготовка». Согласно статистике, только 18,4 % сотрудников применяли бросковую технику при задержании правонарушителя, при этом используя броски вперед, назад, в сторону, переворотом, с падением – через голову с упором стопой в живот [6].

Кроме того, к сожалению, статистика МВД России за последнее время указывает на понижение уровня качественного выполнения приемов сотрудниками, процент происшествий, в которых задействованы сотрудники органов внутренних дел, получившие телесные повреждения во время противоборства с правонарушителем, а также задержания преступников постоянно увеличивается [7; 8].

Такие результаты позволяют сделать вывод о том, что при задержании правонарушителя сотрудники полиции очень часто не могут эффективно использовать свои физические возможности, в том числе правильно выполнять боевые приемы борьбы, а также бросковую технику, из-за чего, они уступают правонарушителя в одиночном бою. Это связано с тем, что на занятиях отсутствует реальное сопротивление, что не позволяет полицейским развивать свои способности, физические качества, умения и

навыки применения бросковой техники, боевых приемов борьбы в процессе служебной деятельности и во время выполнения важных оперативных задач в положении реальной борьбы с правонарушителем.

Соответственно, на практических занятиях по физической подготовке, сотрудники полиции должны применять и отрабатывать различные атакующие, защитные, а также двигательные навыки, умения и действия [9; 10]. Необходимо совершенствовать технику бросков, тренироваться на скорость, имитировать ситуации нападения правонарушителей, которые вооружены различными видами оружия (ножом, палкой) с нанесением ударов разными частями тела (руками или ногами). Это необходимо для того, чтобы в нужное время отреагировать на ситуацию и обеспечить безопасность себя и окружающих при осуществлении задержания правонарушителя. Именно поэтому полицейский должен обладать высоким уровнем владения боевыми приемами борьбы и хорошо развитыми физическими качествами. Стоит отметить, что сотрудник должен быть психологически и морально готов к применению своих навыков в экстренной ситуации.

Броски можно определить как основной и необходимый элемент осуществления боевых приемов борьбы, так как они имеют большое значение. К их преимуществам можно отнести перемещение преступника из положения «стоя» в положение «лежа», где сотруднику полиции легче выполнить сковывание или связывание правонарушителя.

Правильное применение бросков, в реальной ситуации, не оказывает негативного влияния на здоровье арестованного. Данный факт является важным с точки зрения законности использования физической силы сотрудниками органов внутренних дел при задержании лиц, нарушающих правопорядок. В то же время хотелось бы отметить, что правильность и быстрота выполнения бросков помогают сотрудникам полиции осуществлять задержание и оказывать сопротивление правонарушителям, без нанесения травм [11; 12; 13; 14].

Таким образом, необходимо отметить, что броски являются одним из самых эффективных средств задержания правонарушителя. В статье были рассмотрены особенности применения и использования бросков сотрудниками полиции, которые являются необходимым средством применения силовых мер принуждения в процессе осуществления задержания правонарушителя. Однако, согласно статистике, чаще всего сотрудники полиции обладают недостаточным уровнем владения бросковой техникой. Для того чтобы решить эту проблему сотрудникам полиции необходимо чаще имитировать различные ситуации силового задержания с использованием бросков и последующего перевода правонарушителя в подконтрольное положение. Именно поэтому знание и правильное использование бросков в различных ситуациях, позволяют эффективно и успешно выполнять задачи по поддержанию общественного правопорядка.

1. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210–215. EDN YPLSBF.

2. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

3. Сапунов А.С. Применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, сотрудниками ОВД в условиях ограниченного пространства // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 6-2. С. 960–966.

4. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

5. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 55–60.

6. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

7. Дыбов В.Е., Коник А.А. Методика обучения бросковой технике на занятиях по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2023. С. 50–55.

8. Дыбов В.Е., Коник А.А., Кривова Ю.А. Совершенствование бросковой техники курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов международной научно-практической конференции. Шуя: ИГУ, 2023. С. 184–187.

9. Кравчук А.И., Груздев Г.И., Першин А.Ю. Подготовительные технико-тактические действия спортсменов при выполнении бросков на соревнованиях по рукопашному бою // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 211–214.

10. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12. EDN UAXDNZ.

11. Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 135–137. EDN YNYFJZ.

12. Моськин С.А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246–249. EDN YQOVPT.

13. Кузнецов М.Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 125–127. EDN TLAUTP.

14. Панферов Р.Г. О некоторых проблемах, возникающих в процессе обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 273–276. EDN UZWBJU.

## Сведения об авторах

Горелкин Сергей Игоревич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Афонин Роман Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.

308019, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

## Ключевые слова

Полиция; бросковая техника; боевые приемы борьбы; физическая подготовка.

**Горынин Д.В.**

## Оценивание и контроль полученных знаний слушателями учебных центров МВД России по физической подготовке

Для контроля полученных знаний применяется система текущего контроля. Данную систему можно представить в виде промежуточной аттестации, которая включает проведение зачетов и экзаменов для оценки полученных первоначальных знаний.

К видам текущего контроля и промежуточной аттестации можно отнести: устный опрос в процессе работы с группой путем случайного выбора слушателей, собеседование в индивидуальном порядке, письменная работа (в виде контрольной работы), тестирование – контроль с помощью технических средств и информационных систем (компьютер), практическое выполнение заданий (решение практических задач) [1; 2].

Положительным моментом при работе с информационными системами может быть то, что контроль полученных знаний с помощью компьютера обеспечивает быстрое и оперативное получение объективной информации. Кроме этого, слушатели осваивают практические навыки и умение работать с информационными ресурсам и средствами. Однако есть и отрицательные стороны данного вида контроля, в ходе работы было неоднократно замечено, что контроль с применением технических средств во многом уступает письменному и устному контролю. Поэтому есть прямая необходимость технические средства сочетать с устной беседой с обучающимся, это позволяет расширить кругозор, «включать» воображение, логически мыслить. Для проверки полученных знаний применяются типовые вопросы по направлению дисциплины, основой для разработки экзаменационных вопросов служат методические разработки.

По физической подготовке – выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) и проверка уровня владения боевыми приемами борьбы. Требования к уровню подготовки слушателя по дисциплине основываются с учетом требований прописанных в приказах МВД России к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по конкретной специальности с учетом формы проведения экзамена, зачета (письменно, устно), форма изложения данных требований определяется на заседании кафедры. Разрабатываемые экзаменационные материалы по учебной дисциплине включают: теоретические и практические задания. Перечень вопросов и практических задач по разделам, темам – выносимым на экзамен разрабатывается преподавателями кафедры огневой и физической подготовки, на основе ранее полученного опыта при проведении обучения и оценки результатов. Разработанные вопросы и практические задания проходят обсуждение и утверждение на заседаниях кафедры. Затем утверждается начальником кафедры. По своей сути вопросы и практические задачи

носят равноценный характер. Формулировки вопросов должны быть четкими, краткими, понятными по содержанию и исключающими двойное толкование. Также могут применяться тестовые задания, где изначально на вопрос будет предложено сразу несколько решений и только один ответ будет правильным. Хотя ответы и будут практически схожи, небольшая разница будет в «деталях» ответа. Данный вид контроля помимо проверки знаний развивает максимальную внимательность [3].

Уровень подготовки слушателя по учебной дисциплине, комплексному экзамену оценивается в баллах: 5 («отлично»); 4 («хорошо»); 3 («удовлетворительно»); 2 («неудовлетворительно»).

Критерий оценивания знаний и практических навыков слушателя выглядят следующим образом (оценивание результатов обучения по физической подготовке) – экзамен проводится двумя блоками: 1) сдача зачетов слушателями по общей физической подготовки (челночный бег, подтягивание, упражнения на пресс, отжимание от пола, жим гири); 2) демонстрация боевых приемов борьбы:

- оценка «отлично» выставляется слушателю, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач на 100 %: 1) при демонстрации боевых приемов борьбы, прием выполняется четко без временных пауз, с уверенной подачей голосовых команд, без нарушений каких-либо выполняемых элементов [3; 4; 5]; 2) при сдаче зачетов слушателями по общей физической подготовки (челночный бег, подтягивание, упражнения на пресс, отжимание от пола, жим гири) выполнение норм на 100 % при суммарном наборе баллов согласно утвержденной таблицы оценки результатов;

- оценка «хорошо» выставляется слушателю, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на поставленные вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения: 1) при демонстрации боевых приемов борьбы, прием выполняется с временными паузами, подачей голосовые команды подаются не четко, при выполнение имеются отклонения в четком выполнении элементов [3; 4; 5]; 2) при сдаче зачетов слушателями по общей физической подготовки (челночный бег, подтягивание, упражнения на пресс, отжимание от пола, жим гири) выполнение норм на 90 % при суммарном наборе баллов согласно утвержденной таблицы оценки результатов;

- оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, если он имеет знания основного материала, но не усвоил его деталей, допускает

неточности, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ: 1) при демонстрации боевых приемов борьбы, прием выполняется с временными паузами, голосовые команды подаются не четко, при выполнение имеются отклонения в выполнении элементов [3; 4; 5]; 2) при сдаче зачетов слушателями по общей физической подготовки (челночный бег, подтягивание, упражнения на пресс, отжимание от пола, жим гири) выполнение норм на 80 % при суммарном наборе баллов согласно утвержденной таблицы оценки результатов;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями и ошибками выполняет практические работы: 1) при демонстрации боевых приемов борьбы – прием выполняется с временными паузами, без подачи голосовых команд, при выполнении имеются существенные отклонения в выполнении элементов [3; 4; 5]; 2) при сдаче зачетов слушателями по общей физической подготовке (челночный бег, подтягивание, упражнения на пресс, отжимание от пола, жим гири) выполнение норм ниже 80 % при суммарном наборе баллов согласно утвержденной таблице оценки результатов.

Подводя итог вышесказанному и возвращаясь к теме статьи, касающейся проблеме оценивания – можно сказать, что объективное оценивание итогов обучения по физической подготовке сталкивается с естественными объективными причинами, по которым слушатели не могут в полной мере проявить свои навыки и умения, это прежде связано с волнением на экзамене, высоким моральным напряжением. Данной фактор следует учитывать и итоговую оценку следует выставлять с учетом оценки результатов обучения по всему курсу. Учитывать работу слушателя на занятиях – его активность, инициативность и полученные слушателем оценки в ходе обычных занятий, учитывать оценки при проведении промежуточных аттестаций и экзаменов по дисциплине. Принимать во внимание посещаемость занятий и причины отсутствия.

В целом, касаясь естественных причин или иных возникающих трудностей при создании экзаменационных материалов, оценивания результатов обучения, можно сказать, что вся работа при подготовке и созданию материалов происходит по ранее установленным «шаблонам», которые изначально составлены исходя из требований приказов и разработаны на основе принятых учебных программ, а также наработаны многолетней практикой. Поэтому особых трудных либо неразрешимых вопросов и проблем по созданию оценочных программ и их реализации не возникает.

---

1. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 24 с. EDN NIJYIR.

2. Струганов С.М., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Проблемы комплексного педагогического контроля по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 1 (19). С. 110–116.

3. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. EDN SQFJMZ.

4. Кузнецов М.Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 68–71. EDN VRQVJZ.

5. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

**Сведения об авторе**

Горынин Дмитрий Валерьевич, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; боевые приемы борьбы; контроль; слушатели; профессиональная подготовленность; контрольные упражнения; зачет; экзамен.

**Губанов Э.В.**

## Безопасность психологического состояния личности в современном мире

Потребность в безопасности является одной из базовых для каждого человека. На данном этапе развития общественной жизни, который сопровождается стремительным развитием виртуальной реальности и коммуникативных способностей, становится актуальной тема именно психологического благополучия человека. Связано это, прежде всего, с широким спектром факторов, которые оказывают влияние на моральное состояние личности. В данной статье рассмотрены различные трактовки психологической безопасности личности, данные из доктринальных исследований. Также уделено внимание внутренним и внешним угрозам психологической безопасности человека, а также внутренним и внешним аспектам, оказывающим положительное влияние на здоровье индивида, и как следствие, целого общества. Следует отметить, что повышение психологической грамотности личности приобретает статус необходимости в современных условиях [1; 2].

В современном мире существует множество источников информации. Процесс информатизации привел к тому, что каждый человек имеет доступ к Интернету. Во всемирной сети широко распространены средства массовой информации, которые представлены в виде телеграмм каналов, сайтов, смс-рассылок. Сейчас, в связи с напряженной геополитической об-

становкой, общество активно пользуется СМИ. Используя данную ситуацию, мошенники создают лженовости и стремительно их распространяют. Порой сложно фильтровать информацию и человек привыкает к постоянному ее изучению и постепенно развивается тревожность и происходит переизбыток информации. Наступает бессонница, потребность в постоянном поиске свежих новостей.

Таким образом, личность меняет фокус внимания с личной жизни на всемирную ситуацию и тем самым ухудшается обстановка в семье, на работе или учебе. Фактор психологической безопасности является одним из важнейших для полноценного развития личности и поддержания ее психологического здоровья. В связи с этим необходимо обеспечивать безопасность психического состояния личности на современном этапе развития общества [3; 4].

Повседневно жизнь человека подвержена влиянию множества факторов, которые могут оказывать вредное и даже опасное воздействие на жизнедеятельность. Угрозы, с которыми сталкивается современное общество, можно разделить на два источника. Первым источником выступают внешние угрозы, вторым – возникшие внутри страны. Внешние угрозы: войны; террористические акты; техногенные катастрофы; природные катастрофы; религиозные конфликты; межнациональные конфликты. Внутренние угрозы: неудовлетворенность условиями жизни людей; сильная подверженность современного человека стрессу, различным психологическим воздействиям; отсутствие в жизни человека полноценного живого общения, которое зачастую заменяется виртуальным.

Предположительно обобщенно взятые проблемы, о которых поступает информация человеку, оказывают влияние на психологическое состояние личности и поступательно формируют психику личности [5; 6].

Внутренние источники угроз для психологической безопасности относятся к особенностям восприимчивости, способности проводить анализ и оценку получаемых данных. Приведенные факторы индивидуальны, однако помимо них существуют и общие закономерности реакции общества на ту или иную проблему. Например, при природных катаклизмах возрастает уровень внушаемости, что вследствии приводит к увеличению риска угрозы психологической безопасности личности.

Наряду с приведенными проблемами отмечается возрастание числа преступников, которые осуществляют общественно опасные деяния в глобальной информационно-коммуникационной сети. Они пропагандируют жестокость и насилие, распространяют данные, способные разжечь национальную вражду, агрессивное и суицидальное поведение в обществе. Такого рода риски не всегда могут правильно интерпретировать в особенности подростки и пожилые люди, что приводит их к попаданию в так называемую «ловушку».

Результатом неблагоприятного как виртуального, так и реального взаимодействия людей становится развитие психологического дискомфорта, а также утрата чувства собственной безопасности и безопасности близких. Вследствие чего отсутствие умиротворения приводит к нестабильности со стороны психологического состояния личности, которое несет бремя комфорта в различных сферах жизни [7; 8].

Понятие психологическая безопасность личности трактуется поразному теми, кто занимается доктринальными разработками, и теми, кто использует данный термин в обиходе. Согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек имеет возможность свободно воплощать личный потенциал, преодолевать стрессы, продуктивно работать, а также принести пользу обществу.

А.Г. Маклаков включает психологическое состояние защищенности в понятие профессионального здоровья, что также важно для общества. Так, по представлениям А.Г. Маклакова, профессиональное здоровье следует определять, как некоторый комплекс характеристик здоровья человека, который отвечает определенным требованиям профессиональной деятельности, а также обеспечивает ее высокую профессиональную эффективность. Но специалист, который обладает необходимыми важными качествами и требуемой квалификацией, все равно останется потенциально опасным в смысле профессиональной надежности, если с его физическим или психическим здоровьем будет не все в порядке.

По словам Г.В. Грачева, психологическая безопасность – это такое состояние, при котором психика человека защищена от воздействия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационной компоненты социального поведения человека. Это также будет относиться к жизнедеятельности индивида в современном обществе, что связано с адекватной системой его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе.

Проведя анализ приведенных трактовок, можно сделать вывод, что под психологической безопасностью личности стоит понимать гармоничное взаимодействие личности с внешним миром, которое приводит к чувству удовлетворения, защищенности от неблагоприятных обстоятельств [9; 10]. На основании вышеуказанного следует заключить, что формирование психологической безопасности личности в условиях информационной среды должно учитывать влияние внутренних и внешних факторов. В связи с этим необходимо минимизировать влияние тех или иных факторов риска на человека в целях повышения уровня психологического благополучия.

Изучение влияния различных процессов на личность человека через призму реальности позволяет понять его эмоциональное состояние, включающее потребности, ценности и врожденные черты характера. В этом рассмотрении учитываются сложности структурированных образователь-

ных систем и систем психологической безопасности. Динамичный и многоуровневый характер этих систем существенно влияет на защиту человеческой психики, обеспечивая эффективную устойчивость, как к внутренним, так и к внешним угрозам. В результате достигается устойчивый уровень оптимальной жизнедеятельности.

Важным фактором, способствующим укреплению психологической безопасности, является социальная атмосфера. Люди, работающие в дружелюбной обстановке, чувствуют себя защищенными и уверенными. Общение с доброжелательными людьми способствует укреплению эмоциональной устойчивости [11].

Достижение личных целей и постановка реалистичных задач также важны для психологической безопасности. Прогресс и успех помогают почувствовать себя защищенным и автономным. Успех в достижении целей способствует психическому равновесию и адаптации к изменяющимся условиям [12].

Ощущение контроля над окружающей средой и способность принимать решения также влияют на уровень психологической безопасности. Люди, которые могут влиять на свою среду и принимать решения, обычно имеют более высокий уровень психологической безопасности.

Выделяются следующие аспекты психологического здоровья: 1) внутренние факторы психологической безопасности (ощущение стабильности и самоидентичности в типичных ситуациях; самокритичность по отношению к своей психологической деятельности и ее результатам; соотношение психологических реакций с интенсивностью и частотой воздействий окружающей среды; способность управлять своим поведением в соответствии с общепринятыми стандартами, правилами и законами; способность планировать свою жизнедеятельность и осуществлять задуманное; 2) внешние факторы (проведение психологических тернингов; введение в образовательные программы организаций уроков, на которых изучаются основы психологии; создание комплекса правовых и нравственных норм, общественных институтов и организаций, обеспечивающих состояние защищенности личности от многообразных информационных воздействий, а также адекватной системы ее отношений к окружающему миру и самой себе.

При ответе на вопрос о том, как условия и события в жизни людей при отсутствии видимых психологических нарушений могут оказывать влияние на психологическое благополучие личности, следует сказать, что умение преодолевать напряженные ситуации жизни, причем без заметных последствий для морального здоровья, прежде всего, связано с эмоциональной устойчивостью личности.

Следует отметить, что существует ряд элементов, которые способствуют психологическому благополучию человека. К таким относят повышение уровня грамотности в области кибербезопасности, поддержание здоровых отношений с окружающими людьми, активное участие в коллек-

тиве, профессиональный и личностный рост, способность общаться, соблюдение правил безопасности в повседневной жизни и другие положительные аспекты.

Среди неблагоприятных факторов, которые могут повлиять на психологическое состояние, можно выделить низкий социальный и экономический статус, неблагоприятные жилищные условия, постоянный стресс, случаи унижения, хронические заболевания и другие негативные моменты общественной жизни.

Таким образом, познакомившись с различными формулировками понятия психологической безопасности, можно охарактеризовать психологическую безопасность личности как защищенность психики, душевного здоровья, духовного мира каждого индивида. Нарушение какого-либо компонента приведет к дестабилизации внутреннего состояния души человека, и, прежде всего, к сбою в полноценном развитии личности. Развитие информационной грамотности среди молодого поколения, подростков, пожилых людей имеет большое значение, поскольку оно напрямую влияет на психологическое благополучие. Умение мыслить и действовать в сложных ситуациях, а также способы реагирования на стресс и его преодоление играют важную роль для психического здоровья. Поэтому важно снизить риск негативного воздействия недостоверной и агрессивной информации из социальных и цифровых сред на психическое здоровье.

---

1. Брычкова А.Ю., Герасимов И.В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148–153.

2. Моськин С.А. Приемы психолого-педагогического обеспечения спорта // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 87–91.

3. Кобзев К.А., Пахомов В.И. Роль воспитательно-психологического аспекта в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 22–28.

4. Алдошин А.В. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к повышению личного уровня физической подготовленности в контексте ведения здорового образа жизни: особенности и пути совершенствования // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2022. С. 235–240.

5. Алдошина Е.А., Алдошин А.В., Иванина Л.И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224–226. EDN YIDFBX.

6. Махов С.Ю., Герасимов И.В., Баркалов С.Н. Формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки: монография. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. 108 с.

7. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

8. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

9. Алдошин А.В., Еремин Р.В. Роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое

воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. Том 1. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2017. С. 3–7. EDN ZCKPYX.

10. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

11. Моськин С.А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139–141. EDN ZFMJRL.

12. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

**Сведения об авторе**

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Личность; безопасность; психологическая безопасность; средства массовой информации; угрозы; профессиональное здоровье.

**Губенков А.О.**

## Некоторые аспекты деятельности специалистов в психолого-физиологическом сопровождении физической культуры и спорта

Человеческая жизнь базируется на трех постулатах, которые представляют из себя следующие аспекты: хороший «социальный капитал», который включает в себя построение дружеских, семейных и других форм отношений, коммуникацию в обществе, выстраивание собственной личности; «человеческий капитал», под которым понимают личность человека, его ценности и моральные устои; и «телесный капитал», то есть физические возможности и навыки человека, уровень его здоровья. Все три капитала тесно связаны между собой и не могут существовать в отрыве друг от друга. Это связано с тем, что нарушение хотя бы в одной из указанных сфер влечет непременное ухудшение качества жизни человека в целом. Для поддержания каждого из указанных аспектов на достойном уровне, человек непременно должен развиваться как умственно, так и физически. Физическое развитие также является важной составляющей поддержания качества жизни, однако, занятия спортом или физической культурой должны быть продуманы и подобраны каждому индивидуально, для достижения наилучшего результата. В данной работе будут рассмотрены основные аспекты психологического и физиологического (медицинского) сопровождения физической культуры и спорта на различных уровнях организации.

А. Адлером было введено понятие «комплекса недостаточности», которое описывает невозможность человека полноценно существовать из-

за отсутствия необходимых физических возможностей [1]. Такая ограниченность телесного капитала выражается не только в физических ограничениях для человека, но и провоцирует различные нарушения работы психики, от легких временных расстройств до тяжелых психических заболеваний. Для того чтобы такая недостаточность переросла в неполноценность, необходимо наличие ряда условий, а именно: возникновение проблемы; неподготовленность человека к ее решению; возникновение убежденности в невозможности решения данной проблемы. Именно в таких случаях и возникает необходимость вмешательства специалиста в области психологии, с целью изменения состояния «отчаяния» на состояние «принятия» и решение проблемы. Необходимо указать, что зачастую человек из-за недостаточности знаний и опыта в той или иной сфере, сам загоняет себя в рамки, которые впоследствии мешают ему действовать и реализовываться.

Как считает М.И. Тихонович, работа в области психологического сопровождения физической культуры и спорта должна быть направлена на формирование здорового отношения к спорту, сбалансированности всех сфер жизни и распределенности нагрузок в соответствии с физическим потенциалом, внимательного отношения к восстановлению жизненных сил [2]. При этом психологическое сопровождение в рассматриваемой сфере жизнедеятельности актуально для многих категорий лиц: к ним относят профессиональных спортсменов, так как спорт высоких достижений в значительной степень влияет на психическое состояние, заставляя отодвигать на второй и даже третий план физическое здоровье и качество жизни в погоне за достижением наград. В данном случае специалист в области психологии призван помочь скорректировать мировосприятие спортсмена в сторону достижения баланса во всех сферах его жизни [3].

Актуальна деятельность психолога и в сфере адаптивной физической культуры. В данном случае люди сталкиваются с резким ограничением своих физических возможностей в силу внешних факторов или заболевания, что ставит их в тупик и не позволяет начать развивать имеющийся потенциал. В таком случае специалист призван направить человека на путь восстановления имеющихся физических возможностей и поддержать нормальное функционирование психики, путем недопущения развития тяжелых форм заболеваний депрессивного спектра.

В иных сферах, связанных с физической культурой и спортом, также нередко возникает необходимость психологического сопровождения человека, однако в таких случаях наиболее характерно эпизодическое участие специалиста-психолога в индивидуальном порядке, либо его деятельность может заключаться в составлении пособий и рекомендаций, содержащих общие положения о занятии физической культуры и способах оптимизации данного процесса [4].

Не менее важную роль играет и тренер при занятии физической культурой и спортом. Данная фигура сочетает в себе качества наставника, врача, и психолога. Это связывают с тем, что задача тренера как наставника привести своего подопечного к поставленной цели: наградам, восстановлению после травм, реабилитации при заболеваниях или просто поддержанию определенного уровня общего физического развития [5]. В роли «врача» тренер должен следить за количеством и качеством физических нагрузок, не допускать травматизации, выстраивать план тренировки в соответствии с поставленными целями, сроками их достижения и физическими возможностями подопечного. Как «психолог» тренер должен замотивировать к занятию спортом или физической культурой, обеспечить необходимую форму восприятия занятия спортом (тренировка не должна доставлять эмоциональный дискомфорт, который впоследствии может повлечь отказ человека от физической активности), осуществлять моральную поддержку при повышенной утомляемости (наиболее характерно для физической культуры восстановления при травмах или заболеваниях).

Рассматривая психологическое сопровождение, отметим, что данный вид поддержки при занятиях физической культурой и спортом играет достаточно важную роль и может выражаться в различных формах, что позволяет говорить о том, что участие специалиста-психолога не является обязательным. На основе рассмотренного выше материала, обозначим важность сбалансированности всех сфер жизнедеятельности человека для обеспечения его нормального функционирования, обеспечение которой и выступает одной из основных целей психологического сопровождения занятий.

В физиологическом аспекте сопровождения занятий спортом и физической культурой, основную роль возлагают на врачей. Отметим, что роль данных специалистов разнится в зависимости от целей и форм занятий. Так, в профессиональном спорте, врачи контролируют уровень здоровья спортсменов, дают рекомендации для достижения наилучших физических показателей, исходя из состояния организма каждого конкретного спортсмена, разрабатывают общие рекомендации по занятиям тем или иным видом спорта на основе научных исследований, а также осуществляют данный вид сопровождения с применением иных форм и способов.

Специалистами в области медицины проводится колоссальное количество исследований различной направленности, для изучения влияния профессионального занятия спортом на организм человека и предотвращения пагубных последствий в виде различного рода травм или заболеваний.

С другой стороны, медицинское сопровождение выступает необходимым при реабилитации после травм и заболеваний, или инвалидности [6]. Как было сказано выше, в данных случаях человек сталкивается с резким изменением своих физических возможностей, что вызывает определенные сложности для его дальнейшей жизнедеятельности. Медицин-

ские исследования, как уже произведенные и представляющие собой основу для курса реабилитации при постановке того или иного диагноза, так и направленные на исследование конкретного человека, с целью разработки восстанавливающей программы тренировок в индивидуальном порядке. На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что медицинское или физиологическое сопровождение по своей природе может быть двух видов: диагностическим или восстановительным. В первом случае исследуется несколько случаев, выявляются закономерности, выводится статистика и на основе полученных данных осуществляется разработка наиболее общих положений и рекомендаций для осуществления деятельности врачей в данной сфере жизнедеятельности человека. Во втором случае исследуется каждый конкретный случай, контролируются показатели конкретного человека и осуществляется процесс его комплексного восстановления.

Как психологическое, так и физиологическое сопровождение физической культуры и спорта также имеет ряд проблем, разрешение которых в значительной мере повысило бы эффективность применения тех или иных, уже существующих способов взаимодействия рассматриваемых сфер [7]. К подобным проблемам следует отнести недостаточность специалистов в данной области на местах, что приводит к невозможности получения квалифицированной помощи в максимально короткий срок. Данная проблема существенно снижает показатели восстановления среди обычных граждан при получении ими тяжелых травм или перенесении заболеваний, существенно повлиявших на их физические возможности.

Еще одной проблемой медицинского сопровождения выступает устаревание оборудования в медицинских учреждениях и его дороговизна, что приводит к невозможности осуществить исследования организма в той мере, в которой это необходимо [8].

Касаемо психологического сопровождения, считаю необходимым отметить тот факт, что даже на современном этапе развития общества, люди не придают особой важности психологическим проблемам, возникающим у людей, в одночасье утратившим или существенно потерявших в своих физических способностях. Однако, такое пренебрежение поддержанием психологического равновесия человека, претерпевающего трудности, специалистом психологом, может привести к развитию психических заболеваний, сложно поддающихся лечению [9].

Для людей, не испытывающих проблем со здоровьем, также немаловажно психолого-физиологическое сопровождение при занятиях физической культурой и спортом, так как многие, в связи с недостаточным уровнем познаний в данной сфере не могут адекватно распределить нагрузку или вовсе нарушают технику выполнения и последовательность упражнений, что может привести к переутомлению и травмам, следствием которых станет нежелание заниматься спортом, и приведет к увеличению рисков травматизации [10].

Таким образом, поддержка специалиста является достаточно важной составляющей для достижения эффективности и безопасности физических нагрузок.

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. Москва: Когито-Центр, 2002. 219 с.
2. Тихонович М.И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117–121.
3. Струганов С.М., Ахматгатин А.А., Агафонов М.П., Балашов А.В. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса на основе параметров функциональной диагностики спортсменов в циклических видах спорта // Педагогика и просвещение. 2018. № 4. С. 85–94.
4. Арпентьева М.Р. Разработка интегративной модели психологического сопровождения физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 3. С. 109–115.
5. Моськин С.А. Приемы психолого-педагогического обеспечения спорта // Наука-2020. 2022. № 4 (58) С. 87–92.
6. Чернова А.А., Лукьянова Л.М. Роль адаптивной физической культуры в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 174–180.
7. Иноземцев С.В. Значение питания в совершенствовании физической подготовки и спорта для будущих сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 56–63.
8. Серженко Е.В., Братухина О.А. Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта // Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 143–146.
9. Алдошин А.В., Еремин Р.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 12–15. EDN WXAOVJ.
10. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 24 с. EDN NIJYIR.

**Сведения об авторе**

Губенков Андрей Олегович, начальник кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях, кандидат юридических наук.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; спорт; психолого-физиологическое сопровождение; восстановительная физическая культура; реабилитация при травмах и заболеваниях.

**Гуняев Е.В.**

## Роль физического воспитания для будущих сотрудников ОВД

Традиционно в нашем понимании закрепилось понятие сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД) как человека, который должен иметь такие качества как: выдержанность, хорошая физическая и психическая выносливость, быстрота, ловкость [1].

Совершенно точно замечает С.А. Моськин, который в своем исследовании пишет, что «профессиональная деятельность сотрудников полиции протекает в условиях воздействия целого комплекса факторов, не имеющих места в повседневной жизни человека, и характеризуется высо-

ким нервно-эмоциональным напряжением и различным уровнем двигательной активности. Они нередко оказываются в разнообразных конфликтных ситуациях, опасных для жизни как их самих, так и окружающих в данный момент людей. Поэтому сотрудники должны быть готовы к различным негативным ситуациям в их жизнедеятельности» [2, с. 30].

Отсюда вытекает вывод о том, что физическое воспитание является неотъемлемой частью для служебной деятельности каждого будущего сотрудника ОВД. Ведь именно физическое воспитание способствует укреплению здоровья, интеллектуальному и физическому, помогают развивать навыки, которые крайне необходимы в современном обществе.

Физическая подготовка направлена на успешное выполнение оперативно-служебных и боевых задач, возникающих в процессе деятельности сотрудника. Именно поэтому курсантам очень важно относиться к данной деятельности как определяющей.

Также стоит отметить, что именно физическая активность имеет первостепенное значение для того, чтобы нормализовать обмен веществ, активизировать физиологические процессы, предотвратиить возникновение и прогресс болезни, восстановить психоэмоциональное состояние, возвратить утраченную амплитуду движений, повысить иммунитет [3; 4].

Так, проблема состояния здоровья курсантов в вузах МВД России особенно актуальна. Физическое воспитание является важным компонентом обучения, поскольку оно способствует развитию физического, психологического, социального благополучия и формированию здоровой личности у курсантов вузов МВД России. Оно направлено на развитие физической выносливости, силы и гибкости у человека.

Вот несколько ключевых аспектов, на которые оно ориентировано:

1. Развитие физической активности (физические упражнения, такие как кардио, силовые тренировки и гимнастика, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общей физической формы; поддержание здорового образа жизни; обучение правильному питанию, регулярным тренировкам и отказу от вредных привычек помогает создать основу для крепкого здоровья для будущего сотрудника ОВД).

2. Развитие моторики и координации – упражнения, направленные на улучшение моторики и координации движений, способствуют лучшему контролю над своим телом.

3. Профилактика заболеваний – физическая активность содействует профилактике таких заболеваний, как ожирение, диабет и болезни сердца.

4. Социальные аспекты – участие в командных видах спорта или групповых тренировках (например, бокс, кикбоксинг, дзюдо, боевое самбо, рукопашный бой и т.д.), которые осуществляются в образовательных организациях МВД России, способствует развитию социальных навыков и укреплению психологического здоровья [5].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью заботы о здоровье, и его систематическая практика способствует созданию крепкого, энергичного и долгоживущего человека.

Как утверждает Г.Я. Галимов, «конечно же, здоровый и крепкий человек, в первую очередь, хорошо развит физически, он активный не только в спорте, но и также в социальной жизни. Воспитание очень важно в жизни любого человека, потому что решает такие важные задачи как: укрепление здоровья, реализацию потребности человеческого организма в двигательной активности, всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, продление долголетия жизни людей, занятых во всех сферах деятельности» [6].

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здоровой личности. В частности, это проявляется в следующих аспектах:

1. Физическое здоровье (физическая активность помогает укреплять мышцы, кости и сердечно-сосудистую систему; поддерживает здоровье органов и общее самочувствие; снижает риск заболеваний сердца, диабета и ожирения).

2. Психологическое благополучие (улучшает настроение и снижает стресс за счет выделения эндорфинов – гормонов счастья; повышает уровень самооценки и уверенности в себе через достижение спортивных целей; способствует улучшению сна и общему психоэмоциональному состоянию;  обучение жизненным навыкам; формирует привычку к здоровому образу жизни, включая правильное питание и регулярную физическую активность; способствует развитию дисциплины и управлению временем, так как требует регулярных занятий и участия в тренировках).

3. Социальное взаимодействие (физическая активность способствует командной работе, сотрудничеству и умению работать в группе; поощряет уважение к правилам и спортивной этике, формирует навыки справедливости и сотрудничества).

Учитывая сферу деятельности и должностные обязанности, с которыми столкнуться выпускники образовательных организациях МВД России необходимо еще на этапе обучения обращать внимание на физическое воспитание, которое играет ключевую роль в жизни каждого курсанта, решая множество важных задач, оказывая влияние на различные сферы его жизни:

1. Укрепление здоровья (воспитание способствует поддержанию здоровья через физические упражнения, правильное питание и формирование здоровых привычек).

2. Удовлетворение потребности в двигательной активности (поддержка физической активности помогает удовлетворить потребность организма в движении, что является необходимым для поддержания здоровья и хорошего самочувствия).

3. Развитие физических и духовных сил (воспитание способствует развитию не только физических, но и духовных качеств, таких как сила воли, самодисциплина, выносливость и устойчивость к стрессам) [7].

4. Повышение работоспособности (здоровое физическое и психическое состояние, достигнутое через воспитание, способствует повышению работоспособности человека в различных сферах его деятельности) [8].

5. Продление долголетия (занятия физической активностью и уход за здоровьем, связанные с воспитанием, могут способствовать продлению активного и здорового образа жизни на более долгий срок).

Воспитание играет ключевую роль в формировании здоровой и сбалансированной личности, способной успешно функционировать в различных сферах жизни.

Физическое воспитание является важной категорией общественной жизни, представляющей собой специфическую сферу социальных отношений. Взаимодействие людей в контексте физической активности и заботы о здоровье охватывает несколько аспектов:

1. Социокультурный контекст – физическое воспитание курсантов встраивается в социокультурный контекст, формируя нормы и ценности, связанные с заботой о физическом здоровье. Оно отражает общественные представления о здоровом образе жизни и активном отдыхе.

2. Образовательные аспекты – в системе подготовки специалистов для ОВД в образовательных организациях МВД России физическое воспитание играет роль в формировании профессиональных компетенцией по ряду учебных дисциплин: тактико специальная подготовка, личная безопасность и развитии физических способностей. Это также способствует социальной адаптации и обучению кооперации в группе [9].

3. Здоровье и общественное благосостояние – физическое воспитание курсантов связано с общественным благосостоянием, поскольку забота о здоровье граждан влияет на продуктивность труда, снижение расходов на здравоохранение и создание более здоровой общественной среды.

4. Спортивная культура и общение – участие в спортивных мероприятиях и тренировках, проводимых в образовательных организациях МВД России, способствует формированию общественных связей, спортивной культуры и поддерживает социальное взаимодействие. Спортивные соревнования являются одним из ключевых элементов воспитательной работы с личным составом органов внутренних дел, поскольку помимо укрепления общефизического состояния сотрудников, привития им дисциплины, сплочения коллектива данный вид воспитательной работы зачастую способствует формированию духовных ценностей и эталонных моделей поведения сотрудников. Кроме этого, необходимо упомянуть спортивные мемориальные соревнования, понимаемые как ежегодно проводимые спортивные турниры в различных видах спорта, посвященные выдающимся людям или знаменательным для региона или страны датам, на наш

взгляд, являются основой, фундаментом, сконцентрировавшим в себе весь смысл и значение традиций [10].

5. Профилактика социальных проблем – физическое воспитание курсантов может служить средством профилактики социальных проблем, таких как злоупотребление веществами, преступность и депрессия, благодаря укреплению физического и психического здоровья.

Таким образом, физическое воспитание не только способствует формированию здорового образа жизни у курсантов, но и оказывает существенное влияние на их службу в дальнейшем в целом, взаимодействуя с различными сферами социальных отношений.

В связи с вышеизложенным полагаем, необходимо внедрять в образовательный процесс курсантов вузов МВД России здоровьесберегающие технологии, которые направлены на создание оптимальных условий для обучения, учитывая психологические, половые, возрастные и гигиенические особенности каждого курсанта. Внедрение таких технологий способствует гармоничному физическому и психологическому развитию обучающихся. Вот несколько аспектов, которые следует учесть:

1. Индивидуализированный подход – здоровьесберегающие технологии предполагают индивидуализацию обучения, учитывая особенности каждого курсанта. Это может включать в себя разнообразные методики, учитывающие психологические особенности, стиль обучения и интересы курсантов.

2. Адаптивность учебного процесса – технологии должны быть адаптивными, способными изменять свои параметры в зависимости от потребностей курсантов. Это включает в себя учет возрастных особенностей, предоставление информации в доступной форме.

3. Интеграция здоровьесберегающих элементов в учебный процесс – внедрение физической активности, перерывов для отдыха, правильной эргономики и гигиены в учебный процесс помогает поддерживать физическое и психическое благополучие курсантов [11].

4. Обучение здоровым привычкам – программы обучения должны включать в себя элементы, посвященные здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности и управлению стрессом [7; 11].

5. Создание безопасной образовательной среды – технологии должны способствовать созданию безопасной и поддерживающей образовательной среды, где курсанты могут чувствовать себя комфортно.

Здоровьесберегающие технологии создают оптимальные условия для физического, психологического и социального развития обучающихся, способствуя формированию здорового образа жизни.

В связи с чем, мы полагаем, что государство должно внедрять новейшие методики в сфере приобщения граждан к физической активности, здоровому образу жизни и т.д. Здесь важно учитывать некоторые ключевые аспекты, которые помогут достичь успешной политики в данной обла-

сти, а именно: подразделять программы на различные возрасты (для каждого возраста характерны инклюзивные особенности и их необходимо учитывать при составлении программ), проведение регулярных физкультурных и спортивных марафонов, строить площадки со спортивным оборудованием в каждом жилом дворе, на школьных площадках, в местах досуга городского населения и т.д.

Подводя итог, важно отметить еще раз то, что физическое воспитание играет немаловажную роль в воспитании здорового человека – это важное средство формирования личности будущего сотрудника ОВД.

---

1. Кремнева В.Н. Прикладное значение физического воспитания в вузе как условие формирования профессионально значимых качеств // Вопросы педагогики. 2022. № 5-2. С. 158–161.

2. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34.

3. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Реабилитация сотрудников МВД после травм с использованием средств лечебной физической культуры // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 147–152.

4. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

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

6. Галимов Г.Я. Значение физического воспитания для воспитания здорового человека // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2022. С. 14–16.

7. Струганов С.М., Панов Е.В., Струганов В.С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49–54.

8. Струганов С.М., Борисенко О.А., Хабибов Ф.Т. Повышение работоспособности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России путем регулярных занятий физической культурой и спортом // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 277–280.

9. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

10. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

11. Губанов Э.В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102–104. EDN YSLHNW.

**Сведения об авторе**

Гуняев Евгений Викторович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Сотрудник ОВД; курсант; физическая активность; физическое воспитание; здоровьесберегающие технологии.

**Денисенко К.В., Хроменков С.М., Ануфриев А.А.**

## Вопросы подготовки к применению физической силы при выполнении служебных обязанностей в особых условиях

Происходящие в настоящее время в жизни страны и общества события затрагивают практически все сферы и направления деятельности государства. Проведение специальной военной операции требует внесения изменений в обычный режим функционирования органов исполнительной власти, ее правоохранительной системы и специальных служб. Увеличивается объем, содержание и сложность выполняемых задач, меняется график и продолжительность рабочего времени, растет степень ответственности за результат принимаемых решений.

Не является исключением и деятельность в современных условиях органов внутренних дел Российской Федерации. Наряду с выполнением каждодневных служебных обязанностей, подразделения полиции реализуют специальные функции по обеспечению общественной безопасности, предотвращению террористических актов, пресечению диверсионной деятельности, спецификой которых, является не их направление, а объем задач, степень общественной опасности деяний и внешние условия несения службы. Принимая во внимание подзаконный характер деятельности органов внутренних дел, особое значение имеет правовой режим применения сотрудниками специальных полномочий, в том числе и физической силы в особых условиях [1; 2; 3].

Термин «особые условия» содержится в Федеральном законе от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации». Статья 35 указанного закона регламентирует прохождение службы в особых условиях, к которым относит: период действия военного положения или чрезвычайного положения, период проведения контртеррористической операции, специальных и иных определенных Президентом Российской Федерации операций и выполнение задач в области территориальной обороны, в условиях вооруженного конфликта, при ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций, пресечение массовых нарушений общественного порядка и угроз общественной безопасности и иные подобные, критические по степени опасности и последствиям для граждан, общества и государства особые условия природного, биологического, техногенного или социального характера. На период действия особых условий допускаются: изменение режима служебного времени сотрудника органов внутренних дел, возложение на него дополнительных обязанностей, командирование его в другую местность, временный перевод его в другое подразделение без изменения характера службы в органах внутренних дел

и установление иных особых условий и дополнительных ограничений без согласия сотрудника [4].

Анализ других правовых актов в сфере деятельности органов внутренних дел не позволяет говорить о наличии каких-либо изменений как оснований, так и порядка применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, регламентированных главой 5 Федерального закона «О полиции» (Закон о полиции). Кроме того, правовая норма, закрепленная в статье 30 Федерального конституционного закона Российской Федерации от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении», запрещает изменять порядок и условия применения специальных средств, боевой и специальной техники, установленных Законом о полиции, в период действия особого правового режима чрезвычайного положения [5].

Соответственно, правовой режим применения физической силы при выполнении служебных обязанностей в особых условиях остается неизменным и основывается на положениях статей 18, 19 и 20 Закона о полиции. Физическая сила, в определенных законом случаях, применяется, прежде всего, в отношении деяний, которые совершаются путем действия, а при совершении деяний путем бездействия физическая сила может применяться для преодоления противодействия нарушителя, либо для его задержания и доставления в орган внутренних дел. Отметим, что речь в законе идет только о пресечении административно или уголовно наказуемых деяний [6].

Однако незыблемость правовой базы, отсутствие дополнительных полномочий сотрудника полиции и расширения их содержания, не означает отсутствие особенностей при применении мер принуждения в особых условиях. Актуальность обсуждаемого вопроса диктуется наивысшей степенью общественной опасности пресекаемых деяний и потенциально высокой вероятностью наступления чрезвычайных последствий, а также необходимостью быстрой реакции на происходящие события. От четкости и эффективности действий сотрудников напрямую зависит качество решения поставленных задач, жизни граждан и личного состава [7; 8].

Выполнение служебных обязанностей в особых условиях осуществляется в основном в составе группы, наряда или поста, поэтому взаимодействие сотрудников при пресечении противоправных деяний, задержании правонарушителей или отражения нападения, имеет очень большое значение. Важна не только тактическая подготовка отдельных лиц, но и степень отработанности совместных действий, четкость руководства личным составом, распределение обязанностей, взаимные страховка и контроль. Такие действия, безусловно, должны отрабатываться в составе конкретной группы сотрудников, исходя из содержания поставленных задач и условий их выполнения.

Хорошей основой процесса подготовки личного состава к совместным действиям по применению физической силы, в целях пресечения про-

тивоправных действий в особых условиях, является моделирование отдельных возможных ситуаций служебной деятельности. Здесь необходимым представляется акцентировать внимание на действиях лиц, носящих не открытую, а потенциальную угрозу жизни и здоровья сотрудника полиции, при проведении таких «стандартных» мероприятий, как проверка документов, досмотр транспортных средств, доставление и т.п. [9; 10]

Отдельное внимание должно уделяться отработке слаженности действий сотрудников в составе наряда или группы при отражении как одиночного, так и группового нападения, при задержании правонарушителей, надевания наручников, проведении наружного досмотра [11].

Основой подготовки по совместному применению физической силы в составе двух и более лиц, несомненно, является наличие у сотрудников базовых общефизических качеств и отработанных навыков применения боевых приемов борьбы, а также четких знаний правовых оснований. Это позволяет действовать более быстро, решительно, уверенно и эффективно реализуя свои правомочия для решения служебных задач [12].

Таким образом, подготовка сотрудников органов внутренних дел к действиям, связанным с применением физической силы в особых условиях, включает три отдельных, но взаимосвязанных этапа. Первый – формирование необходимых навыков и умений в рамках профессионального обучения. Второй – их отработка самостоятельно и в рамках служебной подготовки в территориальных подразделениях. Третий – совершенствование действий при проведении учений и в ходе повышения квалификации. Качество подготовки на каждом следующем этапе, напрямую определяется объемом и степенью усвоения материала на предыдущем.

Примером реализации третьего этапа подготовки личного состава в Брянском филиале ВИПК МВД России является обучение слушателей по программе повышения квалификации. С апреля 2023 г. по настоящее время реализуется основная программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях» по должности служащего «Полицейский».

В рамках темы «Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях» предусмотрено проведение лекционного занятия по рассмотрению специфики правового режима деятельности сотрудников полиции и основ тактики применения боевых приемов борьбы. Сама же отработка действий сотрудников при пресечении противоправных деяний проводится на практических занятиях (шесть учебных часов), основное внимание на которых уделяется взаимодействию при решении конкретных служебных задач. Здесь преподаватели должны оценить правомерность действий обучающихся, по основаниям и порядку приме-

нения физической силы, а также оптимальность тактики их поведения в текущей ситуации.

Затрудняет реализацию поставленных задач в столь короткий срок обучения недостаточная базовая правовая и физическая подготовленность личного состава, направляемого на повышение квалификации. На это стоит обратить внимание кадровых служб подразделений ОВД, для решения обозначенного вопроса в рамках плановой служебной подготовки территориальных органов МВД России.

Ведь от сотрудников полиции требуется активное и смелое применение знаний и навыков при участии в проведении специальных операций. Успешная деятельность органов внутренних дел в особых условиях во многом определяется умением сотрудников управлять своим эмоциональным состоянием, отлично владеть боевыми приемами борьбы, четко знать правовую базу, а также использовать тактические приемы ведения схватки с правонарушителями.

Комплексная правовая, тактическая и практическая подготовка позволяет наиболее целесообразно использовать свои физические качества, особенности местности, подручные средства, более решительно и эффективно применять базовую технику, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт, действуя в особых условиях.

---

1. Струганов С.М., Старицын Д.С. Организация и совершенствование профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел для борьбы с терроризмом // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции. Калининград: КФ СПбУ МВД России, 2017. С. 118–119.

2. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

3. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210–215. EDN YPLSBF.

4. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. О чрезвычайном положении [Электронный ресурс]: Федер конст. закон Рос. Федерации от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

7. Украинский С.В., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139–142. EDN CIOVEA.

8. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12. EDN UAXDNZ.

9. 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. EDN ZEIAQV.

10. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

11. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

12. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

**Сведения об авторах**

Денисенко Константин Витальевич, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат юридических наук.

Хроменков Сергей Михайлович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Ануфриев Алексей Александрович, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2 А.

**Ключевые слова**

Физическая сила; особые условия; правовые основы; тактическая подготовка; профессиональная подготовка; сотрудник полиции.

**Еремин Р.В.**

## Совершенствование учебно-методического обеспечения в сфере физической подготовки

Введения новых мероприятий в образовательную программу направленно на улучшение способности качественно осуществить своих должностные полномочия. Результат усовершенствования учебного процесса помогает выполнить служебные обязанности курсантам образовательных организаций МВД уже с первого года обучения. Такой прогресс помогает повысить общий профессионализм кадров и усовершенствовать уже имеющуюся модель педагогического подхода и образования в целом [1].

С каждым годом требования к сотрудникам МВД России значительно растут, это обусловлено их спецификой деятельности, которая направленна на защиту личности, общества и государства от преступных посягательств. Соответственно возрастает и спрос к уровню физической подготовленности сотрудников [2; 3]. Необходимо еще на раннем этапе обучения развивать у курсантов и слушателей вузов МВД России общефизическую выносливость и силу, умение владеть боевыми приемами борьбы, знание нормативно-правовой основы применения полицией физической силы и основания, которые необходимы для ее применения. Все вышеперечисленные качества важны в первую очередь для выполнения будущим

сотрудником поставленных оперативно-служебных и служебно-боевых задач в практической деятельности [4; 5].

Для образовательных организаций МВД России достижение качественного усвоения знаний курсантами и слушателями – это важнейшая задача, которая сопровождается учетом всех факторов организационного, технического и психологического характера.

Усовершенствование способа приобретения навыков и умений по физической подготовке положительно сказывается на конечном результате обучения, так как соответствует уровню современных требований предъявляемых к сотруднику. На занятиях искусственно создаются модели типичных и нетипичных ситуаций, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности и проводится анализ более эффективных приемов и способов их применения [6; 7; 8].

В соответствии с Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, 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.

Для выполнения данной цели в полном объеме методы и методики физической подготовки в образовательных организациях МВД России постоянно совершенствуются, расширяются, заменяются или корректируются более новыми и действенными. Разрабатываются они, основываясь на законодательные положения о применении физической силы, мер принуждения сотрудниками полиции и в строгом в соответствии с ними, а также отталкиваясь от обстоятельств, в которых сотруднику придется применить соответствующие меры [9; 10].

Совершенствование учебно-методического обеспечения образовательных программ актуально как для теоретического процесса обучения сотрудников, так и для применения полученных знаний в реальной жизни или в искусственно созданных условиях на занятиях. Это позволяет повысить уровень заинтересованности в учебном процессе курсантов и слушателей и подкрепляет их личное желание самосовершенствоваться [11; 12].

Стимулирование будущих сотрудников на повышение своих физических способностей одна из основных педагогических задач образовательных организаций МВД России. Полная и всесторонняя подготовка выпускников может быть обеспечена с помощью упора на их силу воли и положительные психологические качества.

Одним из перспективных направлений является взаимодействие в ходе учебного процесса преподавателей кафедры физической подготовки и обучающихся лиц. Преподавательский состав должен следить за интен-

сивностью занятий, увеличением нагрузки и объема работы в нормированных количествах.

Не стоит забывать и о том, что должны соблюдаться все меры безопасности при выполнении нормативов и боевых приемов борьбы. Не могут быть допущены недостатки, связанные с содержанием спортивного инвентаря. Запрещается давать разрешение на выполнение сложных заданий недостаточно подготовленными курсантами. Отсутствие специальной одежды и обуви или их дефекты также должны быть замечены и устранены. В первую очередь, для того чтобы исключить травмы у курсантов, а также для того чтобы упражнения выполнялись с наибольшей пользой и техника соответствовала утвержденному регламенту [13].

Основными принципами, которыми стоит руководствоваться при разработки новой учебно-методической базы являются:

1. Плановость – оптимальное распределение нагрузки, в течение определенного промежутка времени, для достижения поставленных перед учебным процессом задач.

2. Непрерывность – повторение изученного материала, без существенных перерывов, для закрепления полученных знаний, навыков и исключение утраты уже достигнутого результата.

3. Использование психологических приемов для правильного подхода к каждому отдельному лицу и формированию у него стремление на совершенствование физической подготовки.

4. Использование материально-технической базы в виде спортивного инвентаря и тренажеров.

5. Дифференцированность – разделение учебного процесса на блоки, и проработка их с личным составом.

6. Педагогический контроль за правильность выполняемых упражнений, развитием физических качеств, обучающихся и в случаи необходимости корректировка неточностей.

7. Целесообразность при выборе тех или иных упражнений и внедрение в образовательный процесс современных методик обучения.

Повышения физической и функциональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России очень трудоемкий и не быстрый процесс. При разработке программы обучения стоит учитывать все статистические данные, которые уже есть, проводить анализ новых методов проведения занятий и только на основе полученных результатов вносить изменения в учебный процесс. Стоит учитывать, что для того чтобы новая методика была эффективной ее должны поддержать и сами обучающиеся [14].

Система физического воспитания курсантов и слушателей вузов МВД России представляет собой сложный комплексный процесс, в ходе которого нагрузка, даваемая преподавательским составом направленна на равномерное улучшение таких качеств как: сила, выносливость и скорость.

Учебно-тренировочный процесс направлен на быстрое, но при этом эффективное развитие необходимых для курсантов и слушателей физических качеств. Учитываются традиционные тенденции обучения при обновлении содержания методологической базы, так как они являются основой для современных методов и способов повышения физической подготовки личного состава.

Занятия не должны проходит монотонно. Одним из эффективных способов качественно повысить физическую выносливость курсантов и слушателей является чередование упражнений. Переключение на выполнение других действий, помогает задействовать большую группу мышц и соответственно повышает интенсивность занятия. Разнообразие задач, поставленных перед личным составом помогает, им быть более внимательными к указаниям педагога и активно выполнять их задания [15; 16].

Согласно современным требованиям, тренировочный процесс, по эффективному формированию каждого компонента физической подготовки и изучению всей учебной программы, целесообразно осуществлять в рамках однонаправленных занятий в течение 7-8 недель. Именно в этот промежуток времени следует дать задачу на изучение конкретного раздела, далее нагрузка должна перераспределяться на другой вид занятий.

Главным критерием совершенствования учебного процесса является его постоянное изменение в соответствии с возникающими условиями. К данному процессу стоит подходить творчески. Включать различные игровые и соревновательные ситуации, а также создавать модели служебно-оперативных задач, которые могут встретиться обучающимся в дальнейшей службе, с оценкой правомерности их решения [17].

При рациональном построении обучения следует учитывать, что курсанты и слушатели вузов МВД России должны уметь правильно использовать полученные на занятиях знания в служебной деятельности. Введение новых, отвечающих современным требованиям, методов помогает, в общем, повысить физическую подготовку личного состава и дает основу, в случае необходимости, для применения мер самообороны и боевых приемов борьбы.

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо совершить преобразования в отдельных вопросах физической подготовки. Совершенствование данной дисциплины, безусловно, приведет к повышению как у сотрудников качества профессиональных навыков и умений, так и обучающихся. Корректировка и выявление новых направлений в данной сфере является необходимым условием для дальнейшего развития физической подготовки, а также выполнения сотрудниками своих служебных обязанностей на более высоком уровне.

Улучшение программы образования в призме научно-методического подхода – это основа успешной профессиональной подготовки сотрудников. Внедрение современных методов в учебный процесс приводит к по-

вышению итоговых результатов. В целом эффективность образовательных программ, которые направлены на повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России, будет повышаться при их своевременном обновлении и анализе уже внесенных методик и тенденций.

---

1. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

2. Герасимов И.В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 31–33. EDN UAXCQX.

3. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77–80. EDN XQGOBF.

4. Моськин С.А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 116–117. EDN ZVZSPZ.

5. Алдошин А.В. Профессиональная деятельность и требования, предъявляемые к сотрудникам ГИБДД МВД России // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2021. № 1 (4). С. 13–16.

6. Панферов Р.Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 77–80. EDN YRYAZV.

7. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

8. Струганов С.М., Гаврилов М.А. Необходимость внедрения в процесс обучения сотрудников силовых ведомств инновационных методов и методик применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 289–292.

9. Струганов С.М., Панова О.С., Кугно Э.Э. Проблематика административного и уголовного законодательства, связанная с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях необходимой обороны и крайней необходимости // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 1 (23). С. 86–94.

10. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

11. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

12. Баркалов С.Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30–35. EDN XQGNYD.

13. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57.

14. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

15. Панферов Р.Г. О некоторых проблемах, возникающих в процессе обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 273–276. EDN UZWBJU.

16. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

17. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210–215. EDN YPLSBF.

**Сведения об авторе**

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Образовательная программа; учебный процесс; план занятий; повышение физической подготовленности; учебно-методологическая база.

**Зайцев В.В.**

## Восстановление спортсменов после физических нагрузок средствами аутогенной тренировки

Физическая активность является одной из основ жизнедеятельности человека. Она непосредственно оказывает влияние на самочувствие, психологическое состояние и на состояние здоровья в целом. Для придания и поддержания физической развитости как растущему, так и уже полностью сформировавшемуся организму необходимы занятия физической культурой и спортом. В отличие от элементарных упражнений, входящих в комплекс утренней и последующей зарядки, школьных занятий и иных непрофессиональных тренировок, спорт состоит из более сложных упражнений, требующих специальной подготовки. Для достижения высоких результатов в спортивной деятельности человек подвергает себя большим и систематическим нагрузкам. При условии отсутствия рационально спланированного времени и способа отдыха, как в физическом, так и психологическом плане, организм человека приходит в состояние истощения, в виду которого спорт, как, в общем, положительный род деятельности, приобретает деструктивную форму. Наряду с примитивными и широко известными формами релаксации спортсменов, все большее распространение находят методы аутогенной тренировки.

Цель исследования – определение способности средств аутогенной тренировки оказывать непосредственное влияние на восстановление организма спортсмена во время и после длительных физических и психологических нагрузок в независимости от спортивного направления.

Аутогенная тренировка признается специфическим методом улучшения общего состояния организма, посредством самовведения в состояния покоя. Ее несомненным преимуществом является отсутствие необходимости прибегать к помощи третьих лиц, медикаментам и не занимает большого периода времени. Аутогенное состояние осуществляется посредством самовнушения и частично схоже с введением в гипноз. Однако гипнотические практики направлены на стороннее внедрение специалиста в сознание человека. Дополнительное отличие связано с тем, что, по итогам аутогенного и гипнотического состояния является расслабление мышц и

урегулирование стрессового состояния, их цели кардинально разнятся. Аутотренинг как самостоятельная практика не является совершенно новым направлением психотехники, при этом исследование данного вопроса происходит достаточно активно и по настоящее время. Однако тенденция признания его практической значимости среди профессиональных тренеров находит свое отражение в последние несколько лет.

Несмотря на относительную простоту умение быстрого и действенного самовведение в аутогенное состояние, с целью снятия мышечного и психологического напряжения во время соревновательного и несоревновательного периода, требует грамотной и планомерной подготовки. Поскольку при подобной тренировке в первую очередь происходит работа над психическим состоянием, освоение аутогенных навыков носит персонализированный характер. В связи с этим теоритические рекомендации по их обучению являются субъективными и способны лишь координировать спортсмена. Этот вид тренировок может показать результат только при систематическом выполнении. Необходимо придерживаться четкого графика. Первые 3-4 месяца занятий необходимо выполнять упражнения три раза в день: утром, во время дневного отдыха и перед сном. По мере увеличения опыта можно будет увеличить количество тренировок до двух в день, а затем до одной в день [1].

Для начального этапа необходимо комбинирование самовнушения и вспомогательных позиций тела, которые способствуют достижению комфорта и сосредоточения на цели тренировки. Наиболее простыми положениями для освоения базовых навыков признаются: 1) горизонтальное положение на спине со слегка разведенными ногами и руками, ладони развернуты вверх; 2) сидя на стуле, голову немного наклонить вперед, тело расслабить, ноги поставить стопами на пол, развести их примерно до ширины бедер; 3) сидя на кресле с подлокотниками и подголовником, предплечья свободно разместить на подлокотниках, ноги слегка развести.

При этом окружающая обстановка не должна вызывать дискомфорт, одежда должна быть удобная, не сковывающая движения при желании возможно проигрывание медленной ненавязчивой музыки.

Во время всей практики глаза должны быть закрыты, что позволяет достигнуть наибольшего уровня концентрации на самосознании и ощущении. Выполнение упражнений сочетается с правильным дыханием, каждому упражнению соответствует своя дыхательная техника, а также визуализация. Более опытные практиканты аутогенных тренировок добавляют вспомогательные позиции и при дальнейших тренингах. Это могут быть некоторые элементы йоги, например, такие как сидячие асаны (положения тела), из которых наиболее распространенной в непрофессиональных кругах является поза лотоса.

Аутогенная тренировка располагает рядом упражнений, используемых для мысленного управления состоянием организма: «Тяжесть» – по-

средством, которого происходит постепенное расслабление зажатых мышц; «Тепло» – в данном случае тренирующийся путем самовнушения оказывается под влиянием максимально комфортной для него температуры окружающей среды, за счет чего происходит расширение кровеносных сосудов; «Пульс» и «Дыхание» – тесно взаимосвязанные упражнения, которые способны нормализовать сердцебиение с помощью замедления или ускорения дыхания; «Холодного лба» облегчает и (или) прекращает головные боли.

Также в методику проведения аутогенного тренинга входит упражнение по эмоциональному освобождению. В процессе данного мероприятия человек должен самостоятельно вызвать эмоциональные переживания, создавая в сознании яркий образ. Затем представляется плавное освобождение от него посредством выцветания его формы и смыслового содержания. Когда достигается состояние «внутреннего созерцания с закрытыми глазами», предлагается «увидеть» появившиеся на его месте такие абстрактные понятия, как счастье, красоту и т.д.

После освоения базовых элементов аутотренинга возможно постепенное сокращение времени и самого механизма, необходимого для вхождения в состояние покоя. Именно подобный отработанный навык становится применимым в ходе проведения спортивных соревнований для урегулирования мышечных спазмов и отвлекающей нервозности [2; 3].

Внушение и подражание как форма социально-психологического общения в спорте человеческих отношений дополняют друг друга. Они также могут помочь спортсмену автоматизировать волевые действия в соответствующих областях спортивной деятельности и освободить его от ненужных колебаний в самых сложных ситуациях в спорте.

Используя определенные для этих целей методы убеждения, внушения и педагогические приемы, можно работать логически, убедительными и неоспоримыми доказательствами. Внушение напрямую наделяет определенными чувствами, силой воли. Убеждения и внушения тренера или руководителя спортивной команды должны быть авторитетными и действующими, и создавать возможности для убеждения спортсмена. Убеждения и советы в тренировочном процессе являются эффективными способами воздействия на формирование сильного спортивного духа [4].

Рассмотрим примеры влияния занятий аутогенной тренировкой на спортсменов различных видов спорта.

Например, рукопашный бой характеризуется комбинированием двигательных умений со скоростью реакции на резко меняющуюся позицию оппонента. Также данный вид спорта имеет риск создания триггерной ситуации у бойца, связанной с ранее причиненной ему болью или травмой в ходе последних соревнований. Все указанные аспекты могут быть улучшены посредством планомерного внедрения средств аутогенной тренировки, что подтверждают и такие научные исследователи, как Д.В. Бурденкова и

С.Ю. Иванова. Они отмечают снижение уровня личностной тревоги, улучшение самочувствия и активности у спортсменов данного направления [5]. Такого же положительного результаты добились и конькобежцы. И.В. Мартыненко, Д.В. Камелькова, И.Н. Орешкина описывают тенденцию повышения показателей адаптации когерентной группы спортсменов к планомерно повышающимся физическим нагрузкам [6].

Исследователи Д.К. Кутубеков, А.Ф. Сыроватская разделяют схожее мнение насчет эффективности рассматриваемого вида психотехники. Они отмечают, что метод самовнушения позволил боксерам контролировать собственную агрессивность, которая отвлекала их от концентрации на технике боя. Параллельно с этим, у спортсменов улучшилось качество сна и исчезла чрезмерная тревожность [2].

На основе проведенных сравнительных экспериментов в разных группах спортивного совершенствования, можно прийти к выводу об эффективности рассматриваемого способа релаксации.

Также методы, применяемые в аутогенной тренировке, применимы во многих других сферах человеческой деятельности. Прохождение таких этапов обучения, как сдача экзаменов по окончании 9 и 11 классов, вступительная кампания в высшем учебном заведении и дальнейшее обучение является большим источником стресса для подростков. Также данные негативные переживания сопровождаются неуверенностью в выбранном направлении деятельности, страхом будущего и иными внешними психосоциальными факторами. В виду чего считаем целесообразным внедрение аутотренинга в обязательные и факультативные занятия со школьными и студенческими психологами, с целю недопущения у молодого поколения развития психических патологий, способных повлечь за собой ряд сложно поправимых последствий.

Заключение. Таким образом, мы пришли к выводу, что аутогенная тренировка является методикой восстановления организма спортсмена после физических и психологических нагрузок, посредством целенаправленного самовнушения. Навыки по самостоятельному введению себя в аутогенное состояние позволяют минимизировать эмоциональный дисбаланс и способствуют расслаблению мышц, что положительно влияет как на спортивные показатели, так и на состояние здоровья в целом. Аутогенная тренировка имеет положительные результаты независимо от вида спорта. Она обладает обширным спектром применения, в связи с чем, наряду со спортивной деятельности, аутогенный тренинг способен применяться обучающимися общеобразовательных или высших учреждений с целью поддержания нормальной деятельности нервной системы, в независимости от внешних факторов.

---

1. Иванов В.Д. Аутогенная тренировка в спорте как эффективное средство регуляции психоэмоционального состояния // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Т. 4, № 3. С. 25–30.

2. Кутубеков Д.К., Сыроватская А.Ф. Аутогенная тренировка для боксеров // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. Пенза, 2018. С. 160–162. EDN XNLHFR.

3. Подрезов И.Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269–273. EDN YQOVSB.

4. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

5. Бурденкова Д.В., Иванова С.Ю. К вопросу о способах аутогенной тренировки // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2015. С. 293–294. EDN VNETBL.

6. Мартыненко И.В., Камелькова Д.В., Орешкина И.Н. Регуляция предстартовых состояний методом аутогенной тренировки квалифицированных конькобежцев в соревновательном периоде // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-8. С. 192–202. EDN XBHBOD.

**Сведения об авторе**

Зайцев Василий Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки.
Ростовский юридический институт МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

**Ключевые слова**

Аутогенная тренировка; спортсмен; релаксация; расслабление; спорт.

**Каленик Р.С., Насадюк Е.В.**

## Тактический аспект в обучении курсантов МВД России боевым приемам борьбы

Целью физической подготовки в ОВД является способность каждого сотрудника полиции быть готовым к успешному выполнению оперативно-служебных задач, осуществлению задержания правонарушителей с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечения оптимального уровня работоспособности.

Физическая подготовка выполняет ряд задач, одной из которой, является формирование навыков эффективного и правомерного применения физической силы с применением боевых приемов борьбы.

Боевые приемы борьбы – это специально организованные движения, используемые сотрудниками ОВД в ближнем бою, с целью задержания правонарушителей, их обезвреживания и самозащиты для обеспечения общественного порядка и личной безопасности как граждан, так и сотрудников полиции. В ситуациях, когда имеются основания для применения физической силы, сотрудники полиции должны стремиться к минимизации причинения любого ущерба [1; 2; 3].

Техника выполнения боевых приемов борьбы, умение быстро и эффективно адаптироваться к действиям сбивающих факторов во время выполнения приемов и тактика действий, все это являются основными фак-

торами, от которых зависит эффективность применения боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя [4; 5; 6].

Если при обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы первым двум фактором на наш взгляд уделяется достаточное внимание, то тактическим особенностям уделяется меньшее внимание.

Первоначально «тактика» как понятие больше употреблялось в военной области. В настоящее время данное понятие употребляется или используется, как правило, в тех областях человеческой деятельности, где присутствует соревновательный элемент, элемент состязания, соперничества. При этом тактика заключается в том, как осуществить задержание правонарушителя, располагая имеющимся арсеналом технических и тактических действий.

Тактический элемент применения боевых приемов борьбы обычно характеризует или описывает порядок, алгоритм выполнения приемов ограничения свободы передвижения. По нашему мнению, сущность тактического аспекта заключается в том, чтобы выполнить тот или иной прием в условиях физического сопротивления, борьбы, конфликта с помощью обмана или хитрости в отношении правонарушителя.

Существует два типа противодействия действиям сотрудников полиции: первый характеризуется физическим устранением субъекта; второй – созданием ему всевозможных сбивающих факторов, помех или наличия превосходства над ним в методах, вооружении и приемах.

В качестве приемов обеспечивающих личную безопасность выступают тактические приемы, которые способствуют неспособности противодействия первого типа. Тактические приемы второго типа устраняют, либо снижают создаваемые правонарушителем препятствия, помехоустойчивость, способствуют преодолению сопротивления с его стороны и в конечном итоге нейтрализуют его противодействие.

При определении перечня технико-тактических приемов, способствующих устранению действий со стороны правонарушителя второго типа в отношении сотрудника полиции, где первоначальной задачей является готовность к выполнению приемов, способствующих противодействию правонарушителя, применение которых осуществляется в соответствии с определенным алгоритмом, способами и приемами.

Соответственно определенные алгоритмы, приемы и способы, осуществляемые правонарушителями в отношении сотрудников ОВД – называются тактическими вызовами.

Именно поэтому понятие «тактика применения боевых приемов борьбы» будет означать в первую очередь устранение тактических вызовов с помощью приемов технико-тактических действий.

В рабочих программах Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова по таким учебным дисциплинам, как: «Профессионально-прикладная физическая подго-

товка» и «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел», есть темы, связанные с технико-тактической подготовкой, в рамках которых обучение строится на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, где совершенствуются технико-тактические умения и навыки курсантов, слушателей с учетом правомерности действий.

Процесс обучения тактическим действиям применения боевых приемов борьбы в физической подготовке, необходимо начинать параллельно с изучением техники данных приемов [7; 8].

При обучении и совершенствование боевых приемов борьбы, обучаемый должен знать: свое расположение относительно ассистента, обеспечивая свою личную безопасность; особенности выполнения имитации расслабляющего удара и способов выведения из равновесия противника, с целью дальнейшей неспособности ассистента противодействовать, оказывать сопротивление выполнению приема со стороны курсанта. Эти элементарные тактические действия с самого начала изучения техники боевых приемов борьбы на несопротивляющимся противнике (ассистенте) должны быть в основе выполнения приемов [9; 10].

Для понимания основ тактики применения боевых приемов борьбы, необходимо выделить переходы с приема на прием или с одного положения приема в другое, при выполнении которых как раз и проявляются тактические элементы.

Сочетания и переходы выполнения боевых приемов борьбы могут быть совершенно разнообразными как по характеру выполнения, так и по разнообразию. В связи с этим нами предлагается их разделить на следующие: переходы, которые характеризуются выполнением подготовительного приема в ответ на сопротивление со стороны противника и проведением второго приема в сторону направления сопротивления противника; комбинации – характеризуются в выполнении первого приема, после которого возникает положение, которое завершает подготовительный прием и в большинстве случаев выполняется в том же направлении.

Реализация тактического аспекта, как правило, происходит через решение задач, которые способствуют моделированию типичных ситуаций применения физической силы в профессиональной деятельности сотрудников полиции [11; 12].

В основе изучения тактических аспектов применения боевых приемов борьбы должны быть основные принципы подготовки, не нужно стремиться предусмотреть и разобрать множество ситуаций, которые встречаются в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции.

В ситуациях, когда велика вероятность того, что подозреваемый, правонарушитель окажет нападение на сотрудника полиции, необходимо: сохранять оптимальную дистанцию; способствовать сохранению равновесия со своей стороны и принятию неустойчивого положения со стороны правонарушителя; перед разрешением конфликтной ситуации стараться

быстро и скрыто осуществить приближение к правонарушителю; постоянно следить за сохранением равновесия своего тела в условиях схватки.

Подводя итог особенностям реализации тактического аспекта, мы можем с уверенностью говорить о том, что обучение тактическим аспектам применения боевым приемам борьбы необходимо начинать с самых первых занятий и обязательно акцентировать внимание на том, что применение боевых приемов борьбы в отношении правонарушителя необходимо осуществлять при наличии преимущества: в силе, в вооружении, в количестве и т.д. Сотрудник ОВД должен иметь высокий уровень подготовки, умело применять боевые приемы борьбы при задержании правонарушителя, когда имеются достаточные основания для их применения, а знания и умения тактических аспектов, применяемых при данных обстоятельствах, помогут ему осуществить действия по задержанию правонарушителя и соответственно обеспечат ему высокий уровень личной безопасности, причинив при этом минимальный ущерб для здоровья.

---

1. Замятин А.В., Федорычев Е.А. Тактические особенности применения боевых приёмов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2022. С. 207–211.

2. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210–215. EDN YPLSBF.

3. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

4. Каленик Р.С., Назаренко Б.А. Особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России силовому задержанию, как условие, обеспечивающее личную безопасность в экстремальных ситуациях // Образование России и актуальные вопросы современной науки: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Пенза: ПГАУ, 2018. С. 141–145.

5. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3–10. EDN YYFXVJ.

6. Украинский С.В., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139–142. EDN CIOVEA.

7. Силантьев В.В., Евтушенко А.А. Интеграция огневой, тактико-специальной и физической подготовки на занятиях со слушателями ФПП СибЮИ МВД России // Modern science. 2020. Т. 6, № 2. С. 94–98.

8. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. EDN SQFJMZ.

9. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

10. Панферов Р.Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 223–228. EDN VXILOU.

11. 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. EDN ZEIAQV.

12. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

**Сведения об авторах**

Каленик Роман Сергеевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Насадюк Евгений Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; тактика; правонарушитель; боевые приемы борьбы.

**Каленик Р.С., Синянский В.А.**

## Значение спортивно-массовой работы в образовательных организациях МВД России

В настоящее время в условиях глобальной компьютеризации, а также постоянного прогрессирования условий, способствующих ограничению в быту и профессиональной деятельности двигательной активности человека, как важнейшего фактора жизненных процессов, спортивно-массовая работа в системе МВД России является не только средством формирования здорового образа жизни, но средством организации досуга курсантов образовательных организаций МВД России [1; 2].

Курсант МВД России – это лицо, проходящее службу в полиции, и при обучении в образовательной организации МВД России основной его обязанностью является формирование компетенций в условиях педагогического процесса, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей после окончания учебы.

В деятельности курсантов также есть ситуации стресса: повышенной утомляемости, усталости, что, несомненно, может являться предпосылками личной деформации и синдрома эмоционального выгорания. Все это лишний раз говорит о том, что существует необходимость в проведении интересной, эмоциональной досуговой детальности, где спортивно-массовая работа занимает одну из ключевых мест [3; 4].

В системе воспитательной работы организация массового и интересного досуга курсантов МВД России в виде спортивно-массовой работы, является очень важным фактором в воспитательной работе, который способствует средством восстановления, как в физическом плане, так и духовном, повышая мотивацию и интерес к данным мероприятиям и будущей профессиональной деятельности в целом.

Образ сотрудника ОВД в общественном мнении, который характеризуется низким уровнем развития личности, отсутствием или слабым развитием интересов в других видах деятельности негативным образом влияет

на формирование слабой мотивации у будущих полицейских к профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

В ходе проведенного анкетирования, основной целью которого являлось определение наиболее значимой для курсантов МВД России формы досуговой деятельности, а также анализа занятости свободного времени, которое они проводят вне стен образовательной организации МВД России, было установлено, что 38 % курсантов связывают свое свободное время с двигательной активностью, а именно участии в различных соревнований, посещение спортивных залов, бассейнов, либо выполняя физические упражнение самостоятельно в домашних условиях.

Досуговые занятия могут носить, как массовый, так и индивидуальных характер, которые проявляются в свою очередь в разнообразных формах. Организация курсантами самостоятельных тренировок является очень важной формой совершенствования, которая имеет свои плюсы и минусы. В качестве минусов можно привести очень низкую трудоемкость, а также слабую педагогическую направленность, а следовательно, в большинстве случаев низкую эффективность ввиду отсутствия преподавателя, тренера, который непосредственным образом участвует в подготовке контролируя весь процесс, своевременно исправляя допущенные ошибки.

Индивидуальные формы деятельности курсантов являются малозначимыми еще и по тому, что осуществляются они без учета современных технологий, методов, отсутствия специальных знаний, подготовки в той или иной спортивной деятельности, курсант в данной ситуации сам пытается решить определенную задачу более длинным путем, не учитывая, что данную задачу уже решали и для решения которой уже есть более короткий путь [5].

Именно поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы досуговая культура курсанта, проявляющаяся в его индивидуальных занятиях, развивалась в массовых формах досуга, которые пропагандируют истинные ценности и способы их поведения, а также предполагают высокий уровень коммуникации в свободное время, способствуя повышению досуговой культуры в целом.

Исходя из многолетнего опыта педагогической деятельности в образовательных организациях МВД России можно смело утверждать, что самым эффективным способом способствующим повышению мотивации курсантов МВД России к культуре досуга, а также развитию профессионально-прикладных качеств к будущей деятельности является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в образовательных организациях МВД России. В своей работе Г.А. Романова отмечает, что спортивно-массовые мероприятия способствуют повышению как культурного уровня, так и спортивного мастерства [6].

Говоря о спортивно-массовых мероприятиях, необходимо обратить внимание на педагогическую составляющую данных мероприятий, которая

реализуется посредством взаимодействия организаторов из офицерского состава и участников-курсантов, причем весь процесс взаимодействия протекает в положительных, комфортных эмоциональных условиях [7].

Педагогическая направленность спортивно-массовых мероприятий достигается при учете следующих элементов: организационно-методической оснащенности мероприятий; учета специфики будущей профессиональной деятельности курсантов; стимулирования деятельности участников спортивно-массовых мероприятий.

Анализируя педагогический потенциал спортивно-массовых мероприятий, необходимо заострить внимание на социальных мотивах курсантов МВД России, которые мотивируют их к участию в соревнованиях.

В данных мероприятиях курсанты активно взаимодействуют с курсантами других курсов и специальностей, что способствует созданию позитивного общественного настроения и, следовательно, создает комфортную дружелюбную атмосферу.

В системе воспитательной работы образовательных организаций МВД России спортивно-массовые мероприятия занимают свое особое место. Помимо того, что они способствуют сочетанию элементов соревнований, игровой деятельности, тренировок, они сочетают в себе также элемент культурно-досуговой деятельности, которая в свою очередь способствует созданию культуроформирующей функции [8; 9].

Спортивно-массовые мероприятие оказывают формирующее воздействие на морально-волевую подготовку курсантов МВД России, способствуя формированию навыков поведения, соответствующих общепринятым принципам, а также проявления инициативы, самостоятельности и выдержки, которые обязательным образом будут способствовать повышению эффективности задач будущей профессиональной деятельности [10].

Для того чтобы индивидуальные качества курсантов, проявляемые посредством морально-волевой подготовки в спортивно-массовых мероприятиях имели прикладную направленность, необходимо в программу данных мероприятий включать виды соревнований профессионально-прикладной направленности [11; 12].

Распорядок дня курсантов образовательных организаций МВД России сильно отличается от распорядка студентов гражданских заведений. Основное отличие заключается в том, что помимо учебных занятия курсанты выполняют ряд других функциональных обязанностей: несение дежурства в суточном наряде, несение службы в мероприятиях по охране общественного порядка, то есть условия в физическом и психоэмоциональном плане более тяжелые. Именно поэтому очень важно привлекать максимальное количество личного состава образовательных организаций МВД России к организации и участию в данных мероприятий.

Подводя итог, можно смело отметить, что организация и участие в спортивно-массовых мероприятиях играет значительную роль в образова-

тельных организациях МВД России. Помимо того, что данные мероприятия способствуют развитию и поддержанию высокого уровня физической подготовленности, они также способствуют объединению личного состава, преодолению различных трудностей и созданию духа командного взаимодействия.

---

1. Каленик Р.С., Асеев С.В. Проблемы совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 90–92.

2. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

3. Саликова И.Н., Попова В.В. Спортивно-массовая работа – основа формирования здорового образа жизни у курсантов институтов МВД России // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей. Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2016. С. 277–281.

4. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

5. Кочнев И.Ю. Спортивный праздник как средство развития культуры досуга курсантов вузов МВД России // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 3. С. 141–144.

6. Романова Г.А. Спортивные праздники: педагогический потенциал и мотивация участия // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 1 (74). С. 244–245.

7. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

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

9. Губанов Э.В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 118–119. EDN VLYQAH.

10. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

11. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

12. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

**Сведения об авторах**

Каленик Роман Сергеевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Синянский Владимир Александрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовленность; сотрудник; динамика; физические качества, спортивно-массовые мероприятия; соревнования.

**Ким В.О.**

# Значимость педагогических умений, определяющих профессиональное мастерство преподавателя-тренера в образовательных организациях МВД России

Педагогическая деятельность характеризует человека осуществляющему данную деятельность по наличию и соответствию определенных требований. Успехом в данном процессе является соответствие к предъявляемым требованиям, как взаимоотношение и взаимосвязь между субъектом и объектом. В педагогической профессии преподаватель, может выступать как «тройной» субъект, а именно не только осуществлять преподавательский процесс, но и быть в качестве тренера и воспитателя, так как важность воспитательной деятельности преподавателя-тренера, установления в первую очередь воспитательных навыков. Таким образом, субъект приобретает тройной смысл «преподаватель-тренер-воспитатель».

В некоторых пособиях употребляется сокращенный термин, характеризующий вышеуказанное значение, а именно «наставник». В данной статье будет применено двойное значение данного субъекта, а именно преподаватель-тренер, так как данное выражение может быть применено в различном понятии индивидуально для каждого [1].

Особое место при осуществлении преподавательской деятельности, как и тренерской, занимает такое качество как «профессиональное мастерство», так как преподаватель по физической подготовке одновременно осуществляет от части тренерскую деятельность, комбинируя и внедряя определенные навыки и умения отдельного вида спорта в основной образовательный процесс, тем самым совершенствуя и развивая физические качества обучающихся [2; 3].

Таким образом, от профессионального мастерства преподавателя-тренера зависит наличие определенных физических качеств, а также и возможность развития спортивного мастерства обучающихся, которое позволяет показывать высокие спортивные результаты по виду спорта, который выбрал обучающийся.

В первую очередь передача вышеуказанных умений невозможна без наличия профессиональных педагогических навыков у самого преподавателя, поэтому главным требованием к допустимости обучения и воспитания обучающихся, является совокупность педагогических, научных и спортивных достижений (результатов) у определенного преподавателя-тренера, как доказательство наличия профессионального мастерства в совокупности перечисленных составляющих [4; 5].

В нашем исследовании путем метода наблюдения был проведен анализ преподавателей – тренеров, готовящих спортсменов сборных команд института и обучающих курсантов и слушателей образовательной органи-

зации МВД России, с последующим расчетом иерархии значимости умений и навыков.

Анализ примененного метода позволил установить, что главным критерием профессионализма преподавателя является своевременное выявление ошибок при выполнении определенного упражнения, а также умение контроля технических моментов выполнения упражнения. Визуальный контроль, как и наблюдение за элементами выполнения спортивных физических упражнений играет важную роль в профессиональной деятельности преподавательской деятельности, как в образовательном процессе, так и в спортивной деятельности.

Также немаловажным элементом наличия педагогического профессионализма является умение правильного объяснения и разъяснения выполнения двигательных действий, в некоторых случаях их наглядное выполнение в виде «демонстрационного показа», с одновременным анализом выполнения. При сравнении двух данных умений – «показ» и «объяснение», было выявлено что умение «объяснять» не может быть ничем заменено, когда показ в свою очередь может быть опосредованным, то есть, выполнен не обязательно тренером-педагогом, а профессиональными спортсменами.

В данной работе также хочется выделить значение гностических умений – это умения, которые применяются для самоанализа, чтобы критически относиться к своей деятельности, возможность анализировать положительные и отрицательные моменты, как своей работы, так и занимающихся. Однако здесь важно учесть факт того, что среди указанных умений, немаловажным элементом которое относится к гностическим умениям является умение проводить научно-исследовательскую работу, как в общем образовательном процессе физической подготовки, так и в профессиональной спортивной деятельности.

Доказательством в данной области является проведение определенных исследований, наличие научных статей, учебных пособий, учебно-практических пособий, монографий, диссертаций в области физической культуры и спорта.

Умение регулирования физической нагрузки занимающихся, занимает четвертое по значимости место, что, несомненно, доказывает то, что величина нагрузки влияет на спортивный результат и физическую форму занимающегося, то есть умение преподавателя-тренера правильно осуществлять подсчет как интенсивности, так и объема тренировочного процесса, который играет главную роль в подготовке как обучающихся, так и профессиональных спортсменов.

Следующим умением, определяющим педагогическое мастерство, является грамотное составление (планирование) тренировочного процесса, а именно создание и составление планов, включающие в себя различные виды упражнений в зависимости от подготовки и готовности спортсмена к

выступлению на соревнованиях или сдаче определенного норматива для обучающихся.

Также в это умение входит элемент рационального и грамотного построения учебного и (или) тренировочного занятия, подготовка к данным занятиям в зависимости от темы занятий физической подготовки.

Следующей позицией в иерархии умений преподавателя-тренера – это умение контролировать свои действия, а именно уровень владения собой, и словесное выражение коммуникативного компонента деятельности. Это умение подчеркивает статус и приоритетную значимость, которая является авторитетной показательной стороной преподавателя-тренера, что неотъемлемо влияет на его значимость как среди спортсменов и обучающихся, так и в обществе.

Умение выбирать разнообразные упражнения для определенных двигательных качеств, различные методы учебно-тренировочных занятий также определяет значимость преподавателя.

Таким образом, профессионализм преподавателя-тренера-воспитателя определяется следующими критериями определенных умений, а именно: уровень воспитательной деятельности, контроль техники упражнений, своевременность исправления ошибок, объяснение и разъяснение двигательных действий, анализ их выполнения, анализ собственной деятельности и занимающихся, регулирование физической нагрузки, планирование и составление тренировочного и учебного процесса, контроль своих действий и высказываний, правильная подача рекомендаций воспитательного, спортивного и педагогического характера.

---

1. Бабин А.В., Мингулов И.Р., Зиннатов Р.Р., Кубеев А.Ж. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД России, 2024. 72 с. EDN GBDLJV.

2. Ахматгатин А.А., Струганов С.М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

3. Грушко В.М., Струганов С.М. Повышение технико-тактической подготовки начинающих боксеров в учебно-тренировочном процессе // Аллея науки. 2018. Т. 3, № 9 (25). С. 727–731.

4. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77–80. EDN XQGOBF.

5. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

**Сведения об авторе**

Ким Вадим Олегович, начальник кафедры физической подготовки.
Уфимский юридический институт МВД России.
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2.

**Ключевые слова**

Преподаватель-тренер; педагогическое мастерство; педагогические умения; физическая подготовка; воспитательная деятельность; гностические умения.

**Ковтун В.В.**

## Понятие и значение обеспечения личной профессиональной безопасности полицейских в особых условиях

Ввиду особых условий, в которых выполняются служебные обязанности, угрожающих жизни и здоровью граждан, их конституционные права и свобода, для обеспечения общественной безопасности, порядка, конституционного строя, обучение специалистов правоохранительных органов неотъемлемо важно. Роль органов внутренних дел становится критически важной в контексте ситуации в стране; в рамках системы обеспечения национальной безопасности они играют ключевую роль. Основные цели органов внутренних дел в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации включают защиту жизни, здоровья, прав и свобод граждан России [1; 2].

При исполнении служебных обязанностей сотрудниками полиции, важная система заключается в правовых, тактических, социальных и психологических мерах, направленных на сохранение их жизни и здоровья, обеспечение высокого уровня профессионализма [3; 4; 5].

На сегодняшний момент важность органов внутренних дел возросла; преступность и другие виды противоправного поведения представляют реальную угрозу для национальной безопасности России, особенно в приграничных районах, где проводится специальная военная операция с целью денационализации и демилитаризации Украины. В результате, приоритетным направлением становится подбор профессионалов для выполнения служебных задач в ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областях. В то же время ведение следственных действий ставит сотрудников полиции перед угрозой, поскольку они сталкиваются с преступниками, способными противостоять. В связи с этим вопросы обеспечения личной безопасности на стадии предварительного расследования остаются крайне актуальными.

В связи с изменениями, происходящими на современном этапе в России в различных сферах жизни (политической, экономической, духовной, социальной и т.д.), вопросы безопасности полицейских становятся ключевыми для обеспечения безопасности личности, общества и государства. Для решения этой проблемы проводятся разнообразные исследования, анализы и наработки ученых.

Следует указать на то, что проблема подготовленности полицейских к действиям в условиях, угрожающих их жизни и здоровью, является предметом исследования специалистов различных отраслей специальной подготовки, в частности тактико-специальной, огневой, физической подготовки. Данный вопрос приобретает особую остроту, поскольку все чаще преступники используют оружие и различные устройства для оказания сопротивления сотрудникам правоохранительных органов [6; 7; 8].

Соблюдение мер личной безопасности является одним из основных условий сохранения личного состава. Учитывая важность сказанного выше, обеспечение собственной безопасности возведено в ранг основного направления политики в области органов внутренних дел. По этой причине в работе с сотрудниками полиции проводится активная работа по направлению личной безопасности. В условиях сильного физического и эмоционального напряжения именно меры личной безопасности обеспечивают предотвращение травм и иных угроз для жизни и здоровья.

Личная безопасность представляет собой комплекс компонентов: 1) нравственная правовая безопасность, которая заключается в формировании способности противостоять преступному воздействию на сотрудников полиции (в том числе в коррупционном аспекте, во втягивании в преступные действия и т.д.); 2) психологическая безопасность, суть которой состоит в развитии стрессоустойчивости и психологической устойчивости для действий в эмоционально напряженных условиях; 3) предотвращение профессиональной деформации; 4) физическая безопасность, включающая в себя развитие физической подготовки и навыки использования огневого оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы в экстремальных условиях.

Вместе с тем для освоения навыков личной безопасности необходимо развитие определенных качеств у сотрудников полиции, включая: 1) формирование профессиональных установок на обеспечение личной безопасности; 2) создание у полицейского профессиональных привычек, которые создают условия для обеспечения личной безопасности; 3) усвоение определенных знаний, необходимых для личной безопасности; 4) развитие системы навыков и умений по обеспечению собственной безопасности сотрудников органов внутренних дел.

Эти качества не формируются случайно, поэтому требуется специализированная подготовка кадров полиции путем комплексного обучения. Усвоение навыков применения мер личной безопасности происходит в ходе изучения указанных вопросов в процессе профессионального обучения и обучения на специализированных курсах [9].

Обучение личной безопасности включает в себя направления, соответствующие ранее упомянутым компонентам. Такой комплексный подход позволяет сотрудникам полиции четко осознать профессиональные риски и потенциальные угрозы для своей жизни и здоровья в ходе выполнения служебных обязанностей, а также развивать навыки их выявления, предотвращения и преодоления.

Помимо вышеуказанного, обучение личной безопасности направлено на развитие бдительности и способности сотрудников полиции прогнозировать развитие событий в сложных оперативных ситуациях. Другими словами, им следует уметь предвидеть возможные действия преступника, оценивать степень их опасности и принимать наиболее обоснованные ре-

шения в таких обстоятельствах. Обучение личной безопасности способствует тому, что сотрудник научается действовать оперативно и предвидеть ситуацию заранее, поскольку любая задержка может стать причиной катастрофы не только для него самого, но и для граждан, которых он обязан защищать.

Концепция личной безопасности базируется на определенных принципах, связанных с формированием четкой стратегии выживания. В литературе можно встретить разнообразные ученые подходы к определению принципов личной безопасности. Несмотря на разнообразие терминов, все они сводятся к универсальной идее о том, что ключевым является обеспечение личной безопасности в процессе прямого взаимодействия с правонарушителями (преступниками).

Наиболее точно позиция по рассматриваемому вопросу сформулирована в коллективной работе Д.В. Егоренкова, А.А. Белецкого, А.Т. Биналиева, И.Е. Лапшина и Э.В. Мануйленко, в которой предлагается выделять следующие принципы: 1) при сближении с правонарушителями быть готовым к сопротивлению; 2) нельзя не недооценивать правонарушителя; 3) постоянно внимательно следить за окружающей обстановкой при принятии решения о сближении с подозреваемым или подозрительным; 4) следить за движением рук правонарушителей; 5) соблюдать безопасную дистанцию с правонарушителем; 6) думать о правильном расположении сотрудников полиции при общении с правонарушителем и проверке документов; 7) быстро принимать решение и при необходимости использовать специальные средства; 8) производить обыск тщательно, в том числе в трудно доступных местах; 9) пользоваться средствами индивидуальной бронезащиты при проведении специальных мероприятий; 10) умение пользоваться стрелковым оружием и уметь правильно применять физическую силу; 11) уметь просчитывать развитие ситуации и быть готовым к ухудшению оперативной обстановки [3].

Представляется целесообразным рассмотрение вышеупомянутых принципов не только как основополагающих идей, отражающих суть и содержание личной безопасности, но и как базовых принципов, правил, которыми должен руководствоваться сотрудник полиции. Эти идеи могут быть применены в различных ситуациях и способствовать сохранению жизни и здоровья в процессе исполнения служебных обязанностей по обеспечению общественной безопасности или осуществлению следственных действий [10; 11].

Однако следует понимать, что знакомство с данными правилами или их простое запоминание не всегда обеспечивают практическую пользу. В условиях высокого эмоционального напряжения и стресса сотрудник может заблудиться и не суметь применить их, особенно в случае угрозы для жизни. Устранение психологических барьеров, развитие навыков управления стрессом и паникой, психологическая тренировка, как отмеча-

лось ранее, являются неотъемлемой частью личной безопасности. Тем не менее, психология каждого индивида – это уникальная система с уникальными качествами. Поэтому данный аспект личной безопасности требует особого внимания [12; 13].

Однако не только психологическая подготовка определяет способность к практическому применению принципов личной безопасности, но и, конечно, систематические регулярные тренировки, проводимые в рамках практических занятий. Очевидно, что такие занятия должны быть ориентированы на практические ситуации и включать ситуационные упражнения. Благодаря этому виду учебной деятельности и симуляциям реальных ситуаций, которые могут возникнуть на практике, сотрудники полиции приобретают навыки действия в экстремальных обстоятельствах.

При обучении личной безопасности также необходимо использовать практический опыт полицейских. Учитывая недостаточную разработанность учебных материалов по обеспечению личной безопасности на сегодняшний день, следует активно продолжать работу в этом направлении. Помимо этого, существенную роль в этом процессе играют усилия, которые сотрудник полиции прилагает самостоятельно, осознавая все существующие риски и на базе этого формируя необходимые установки для сохранения жизни и здоровья.

---

1. Афов А.Х. Тактико-физические действия сотрудников МВД в экстремальных ситуациях // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1, № 3. С. 75–77.

2. Варданян А.В., Грибунов О.П. Современная доктрина методико-криминалистического обеспечения расследования отдельных видов преступлений // Вестник Восточно-Сибирского инмтитута МВД России. 2017. № 2 (81). С. 23–35.

3. 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 имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 142–145.

4. Жикривецкая Ю.В. Психологический анализ личностных качеств сотрудников ОВД при стрессовых ситуациях // Новый университет. 2013. № 4 (25). С. 29–30.

5. Родин В.Ф., Хомутов А.М. Обеспечение личной безопасности сотрудников полиции при оперативном задержании правонарушителей // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 1. С. 151–154.

6. Тагиров З.И. Административно-правовое регулирование личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации при повседневном несении службы и при чрезвычайных обстоятельствах (в составе функциональных групп) // Полицейская деятельность. 2017. № 3. С. 41–53.

7. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

8. Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Грушко В.М. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 163–168.

9. Труфанов Н.И., Тамбовцев Е.А. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, участвующих в проведении обыска // Криминалистика: вчера, сегодня, завтра. 2018. № 3 (7). С. 68–71.

10. Устинова Л.Г. Обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудника ОВД // Вестник ГУУ. 2014. № 2. С. 275–279.

11. Устинова Л.Г., Султанова М.В. Личная профессиональная безопасность сотрудников ОВД: структура и содержание // МНКО. 2018. № 2 (69). С. 437–438.

12. Подрезов И.Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов,

слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 189–192. EDN ZCAQSD.

13. Струганов С.М. Методика совершенствования морально-волевых и психических качеств сотрудников в процессе физической подготовки // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 227–229.

**Сведения об авторе**

Ковтун Вячеслав Владимирович, старший преподаватель кафедры специальной тактики учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Особые условия; личная безопасность; физическая и тактико-специальная подготовка; психологическая устойчивость; специальная подготовка; практические умения и навыки.

**Кузнецов М.Б.**

## Самбо в системе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Наиболее важным кадровым направлением в системе МВД России признается качественная физическая подготовка будущих сотрудников органов внутренних дел, которые проходят обучение на базе соответствующих образовательных организаций. В частности, первостепенным выступает овладение обучающимися навыками успешного применения боевых приемов борьбы. Это значимо в рамках осуществления правоохранительной деятельности, поскольку на сегодняшний день зачастую в повседневной жизни сотрудники полиции сталкиваются с ожесточенными сопротивлениями правонарушителей, совершающих противоправные посягательства [1; 2; 3].

Данные обстоятельства требуют умения правильного задержания данных лиц и доставления их в соответствующие подразделения полиции. Современный уровень физической подготовки курсантов и слушателей достаточно высок. Это связано как с четкой регламентацией такой подготовки, так и с грамотной преподавательской деятельностью, которую реализуют настоящие профессионалы в этой сфере деятельности [4; 5].

Так, приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» формализует технику проведения боевые приемов борьбы, а также других аспектов, которые составляют физическую подготовку сотрудников полиции.

В свою очередь, отдельный вид единоборства, который непосредственно рассматривается в данном исследовании – самбо. Самооборона без оружия – это уникальный вид спорта отечественного происхождения, со-

четающий боевое и спортивное направления. Его основу составляет умение правильно держать оборону, а не атаковать. Смысл заключается в использовании силы и веса противника против него самого. Как правило, обучающиеся образовательных организаций МВД России, которые занимались самбо, наиболее подготовлены к проведению различных боевых приемов борьбы и являются опытными для их реализации в практических опасных ситуациях [4; 5; 6; 7].

В соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 16 ноября 2018 г. № 338-рп «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» в некоторых школах нашей страны реализуется Всероссийский образовательный проект «Самбо – в школу!». Среди поступающих в образовательные организации МВД России, бывают выпускники, в школах которых реализуется этот Проект.

Именно поэтому уже до поступления в образовательные организации МВД России, они уже имеют первостепенные навыки и даже спортивные разряды по самбо. Как следствие, в них заложены некоторые базовые навыки, которые помогают им в успешном овладении боевыми приемами борьбы такими, как защиты от ударов невооруженного противника, освобождения от захватов и обхватов, защиты от группового нападения.

В условиях научной заинтересованности было реализовано интервьюирование слушателей факультета подготовки следователей и факультета подготовки специалистов ГИБДД Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова, результаты которого показали, что в 45 % случаев обучающиеся, поступая в институт имели соответствующие навыки вышеуказанных единоборств. Наиболее распространенными стали следующие: самбо, бокс, дзюдо, карате.

На сегодняшний день теоретическая и методическая база физической подготовки МВД России не включает в себя соответствующие средства различных единоборств, сведения об их положительном влиянии на учебно-тренировочный процесс подготовки сотрудников ОВД. Таким образом, наблюдается ряд противоречий на различных уровнях, в частности:

- социально-педагогический уровень: на сегодняшний день сотрудник полиции обременен обязанностью постоянного развития в рамках своего обучения, в особенности это касается его спортивной деятельности, однако, ту совокупность знаний, умений, навыков, которую получает обучающийся сотрудник сложно назвать полным, в большинстве своем он категоричен, поскольку не содержит в достаточном объеме накопленный теоретический и практический опыт формирования навыков применения боевых приемов борьбы, что, безусловно, влияет на оптимизацию его дальнейшей деятельности (по большей степени они обучаются формальным, правовым аспектам, не затрагивая специфику отдельных боевых видов искусства);

- научно-теоретическом уровне: теоретические аспекты боевых приемов борьбы, которые представляются в рамках обучения сотрудникам полиции не отвечают требованиям достаточности информации относительно влияния средств спортивного самбо на учебно-тренировочный процесс подготовки сотрудников ОВД к применению физической силы и боевых приемов борьбы в критической ситуации несения службы;

- научно-методическом уровне: данный аспект подразумевает недостаточную подготовленность некоторых преподавателей по физической подготовке к теоретическому и практическому обучению курсантов (слушателей) современными методиками использования средств спортивного самбо для формирования надежных навыков боевых приемов борьбы [8; 9; 10].

Таким образом, существуют реальные противоречия между:

- во-первых, предъявляемыми завышенными стандартами и реальной физической специальной подготовкой курсантов (слушателей) системы МВД России и спецификой образовательного процесса, которая не предусматривает использование в рамках проведения боевых приемов борьбы некоторых средств самбо;

- во-вторых, имеющимися научно-теоретическими разработками и невозможностью включения их в программу обучения ввиду отсутствия должной компетенции в этих вопросах у преподавателей;

- в-третьих, достаточным большинством курсантов (слушателей), которые владеют приемами спортивного самбо и исключительной разработанностью методик по использованию спортивного самбо в процессе физической подготовки в МВД России.

Решение указанных проблемных аспектов заключается в изучении некоторых наиболее распространенных и эффективных средств самбо и его влияния на образовательный процесс курсантов (слушателей) в рамках физической специальной подготовки. Так, мы считаем, что качество воздействия самбо на подготовленность сотрудников полиции будет выше, в случае, если: 1) будут выявлены наиболее эффективные средства и приемы самбо, которые поспособствуют оптимизации процесса применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции, ввиду этого дальнейшее распределение выявленных категорий по темам учебной программы; 2) будет разработана соответствующие методические рекомендации реализации средств самбо; 3) будет улучшена общая физическая подготовка курсантов (слушателей), развиты сила, выносливость, быстрота и прочие специальные физические аспекты и показатели.

Так, при анализе научных работ, специалистов в области физической подготовки, наиболее эффективных приемов самбо для сотрудников полиции были выявлены следующие группы: 1) приемы ограничения свободы передвижения правонарушителя (болевые приемы в стойке, удушающие приемы, бросковая техника); 2) приемы защиты от ударов невооруженного

противника, приемы освобождения от захватов и обхватов; 3) приемы защиты от ударов противника, вооруженного ножом, предметом, приемы защиты при угрозе огнестрельным оружием; 4) приемы борьбы лежа.

Можно отметить, что самбо – это вид спорта, который включает в себя раздел спортивное самбо и боевое самбо. При этом техники самбо предусматривают производство бросков при помощи рук, ног и туловища. Помимо этого, рассматриваемый вид борьбы включает технику выполнения болевых приемов лежа на различные части тела, в том числе и ноги, удушающие приемы.

На сегодняшний день довольно часто в рамках обучения самбо применяется техника борьбы лежа. По мнению специалистов, каждый сотрудник должен владеть навыками ведения противодействия с правонарушителем в таком положении. Так, имея соответствующие умения, сотрудник полиции, захватив противника на болевой прием, сможет грамотно ограничить его подвижность в критической ситуации. Помимо этого, он сможет переводить положения для осуществления других болевых приемов (например, на руки: рычаг локтя, узел и прочее; на ноги: ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы и пр.), технических действий, например, удержаний или бросков [11; 12; 13; 14].

В целях исследования эффективности влияния самбо на процесс обучения курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России был проведен эксперимент. На базе Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова были сформированы несколько групп: экспериментальная группа, в отношении которой были реализованы занятия по физической подготовке с особенностями самбо; контрольная группа, которая работала по рабочей программе без изменений. Первая группа проходила углубленное изучение бросковой техники в стойке и болевых приемов в партере. Результат трехмесячного эксперимента показал себя на контрольных нормативах, в частности, группа, которая изучала приемы самбистов, и программа по физической специальной подготовке которых была скорректирована специальным образом, продемонстрировала более успешные результаты. К примеру, экспериментальная группа более четко и слаженно реагировала на нападения, выполняя защиту и применяя бросковую технику с дальнейшим преследованием в партере. Другая же группа не в полной мере была готова к реализации противодействия.

Таким образом, необходимо отметить, что современные реалии представляют необходимым обучения будущих сотрудников полиции некоторым приемам самбо. Техника самбо может быть реализована в рамках задержания правонарушителей, которые не выполняют законные требования сотрудников полиции, защиты от ударов, освобождения от захватов и обхватов. Использование техники самбо в физической подготовке позволит значительно повысить уровень владения боевыми приемами борьбы

сотрудниками полиции, что так или иначе позволит оптимизировать их применение в ситуациях противоборства с правонарушителями.

---

1. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

2. Герасимов И.В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99–102. EDN YSLHNN.

3. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

4. Струганов С.М., Гаврилов Д.А., Панова О.С., Крючков В.В. Гендерная дифференциация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 359–363.

5. Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Грушко В.М. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 163–168.

6. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. EDN SQFJMZ.

7. Герасимов И.В., Баркалов С.Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 47–50. EDN ZEPSSJ.

8. Моськин С.А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246–249. EDN YQOVPT.

9. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

10. Кузнецов М.Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 68–71. EDN VRQVJZ.

11. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

12. Еремин Р.В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 114–117. EDN ZCAQKB.

13. Подрезов И.Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269–273. EDN YQOVSB.

14. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113. EDN ZRWIJD.

15. Герасимов И.В., Баркалов С.Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 47–50. EDN ZEPSSJ.

16. Панферов Р.Г. Применение боевых приемов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 163–165. EDN VWMQXX.

**Сведения об авторе**

Кузнецов Михаил Борисович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; боевые приемы борьбы; самбо; курсант; физические качества; единоборство.

**Кучмезов А.Н., Алдошин А.В.**

## Оптимизация системы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Перед образовательными организациями МВД России стоит непростая задача подготовки высококвалифицированных специалистов, а еще более ответственная задача стоит перед различными ведомственными вузами, которые готовят специалистов в целях охраны и защиты национальной безопасности и свобод граждан Российской Федерации. Основной задачей образовательных организаций МВД России является подготовка новых кадров не только с высокими теоретическими знаниями в области юриспруденции и правоохранительной деятельности, но и обучение курсантов и слушателей определенным двигатенльным навыкам, так как их дальнейшая профессиональная деятельность напрямую связана с опасными факторами и рисками [1; 2].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России сильно отличается от подготовки в обычных гражданских учебных организациях, это можно заметить, проанализировав федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, согласно которому идет следующее разделение: 1) универсальные компетенции; 2) профессиональные компетенции.

Курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России необходимо овладение универсальными и профессиональными компетенциями, непосредственно под вторыми понимается: 1) овладение организационными навыками и умениями в целях адаптации своего образа жизни и уровня физической подготовки под условия профессиональной деятельности, а также постоянное поддержание и развитие необходимого уровня физической подготовки специалиста; 2) физическая возможность по пресечению правонарушений и задержание лиц, их совершивших с дальнейшим доставлением их в отдел полиции, а также изучение и овладение в полном объеме теоретическими и законодательными аспектами при применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия; 3) подготовка организма к работе в чрезвычайных условиях и способности выдерживать высокие нагрузки на службе, так и в особое время (чрезвычай-

ное положение, чрезвычайные ситуации, военное время, контртеррористическая операция и т.д.) [3].

В рамках несения службы в приграничных зонах проведения специальной военной операции, а также на новых территориях (ДПР, ЛНР, Херсонская и Запорожская области), сотрудники обязаны эффективно выполнять служебные обязанности в особо опасных для жизни и здоровья условиях [4; 5; 6].

На данном этапе существует достаточно проблем в системе обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России, в том числе недостаточная нормативно-правовая база, регулирующая проведение специально-массовые мероприятия и проведение занятий по специальной физической подготовке курсантов и слушателей МВД России, а также применение устаревших методик обучения, так как в современном мире совершение преступлений приобретает новый характер.

Для устранения приведенных проблем следует применить комплексную программу модернизации и оптимизации системы подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [7; 8; 9].

Во-первых, это переработка существующих упражнений либо их дополнение в целях того, чтобы придать боевым приемам борьбы комплексный характер их применения, то есть на занятиях по физической подготовке моделировать ситуации в ходе, которых могут быть применены специальные физические навыки: задержание в ограниченном пространстве, на ходу, в неравном количестве (и правонарушителей, и сотрудников), сопротивление сразу нескольким правонарушителям, а также их сдерживание и задержание, что позволит решить задачи не только дисциплины «Физическая подготовка», но и смежных специальных дисциплин [10].

Во-вторых, привлечение спортсменов различного уровня, которые могли бы делиться своим опытом, навыками и умениями из профессионального спорта, например, бойцы различного уровня бокса, рукопашного боя, боевого самбо и др. [11]

В-третьих, повышение заинтересованности и мотивации обучающихся к улучшение своих физических показателей через систему поощрений, то есть внедрить систему, которая бы состояла из нескольких уровней физической подготовки, по достижению которых курсантам предоставлялись бы поощрения (прибавка к материальному обеспечению, дополнительные увольнительные, освобождение от иных видов деятельности и так далее) [12].

В-четвертых, для повышения качества самого процесса и достижения максимальной его эффективности произвести разделение на специальности подготовки (следователи, оперуполномоченные, участковые, сотрудники дорожно-транспортной службы и т.д.), что позволит сделать систему подготовки более гибкой и эффективной [13].

В-пятых, улучшить материально-техническое обеспечение кафедр физической подготовки, выраженное в предоставление им отдельных специальных площадок для проведения занятий, оборудования для обследования состояния здоровья и физического уровня развития курсантов.

При достаточном применении указанных выше рекомендаций, будет достигнуто и решено множество проблем, а также повыситься уровнь подготовленности специалистов. Развитая система физической подготовки будет также привлекательной для будущих абитуриентов, которые желают связать свою будущую деятельность с МВД России.

---

1. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77–80. EDN XQGOBF.

2. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

3. Светличный Е.Г., Токарчук Р.Е., Панова О.С., Фетисов А.С. Проблемы и перспективы обучения сотрудников ОВД России готовности к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Глобальный научный потенциал. 2022. № 3 (132). С. 177–180.

4. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

5. Усков С.В. Теоретико-методические основы оптимизации занятий по единоборствам в образовательных организациях высшего образования: монография. Симферополь: ИП Хотеева Л.В., 2021. 240 с.

6. Усков С.В. Специфика формирования навыков выполнения ударов в процессе обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы: научно-практическое пособие. Симферополь: КФ КрУ МВД России, 2022. 40 с.

7. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

8. Панферов Р.Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 77–80. EDN YRYAZV.

9. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

10. Якушев Э.В., Струганов С.М. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 370–373.

11. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

12. Подрезов И. Н. Физическая подготовка слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 178–182. EDN AWXJOM.

13. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

**Сведения об авторах**

Кучмезов Арсен Нурбиевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Алдошин Андрей Витальевич, профессор кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**
Физическая подготовка; специальные навыки; особые условия службы; физические способности; боевые приемы борьбы.

**Лазаревич М.В.**

## Результаты выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке слушателями, проходящими первоначальную подготовку, в период обучения на факультете профессиональной подготовки

Дисциплина «Физическая подготовка» является одной из ведущих дисциплин при прохождении обучающимися первоначальной подготовки в образовательных организациях МВД России.

Так, на данной дисциплине обучающиеся формируют и совершенствуют свои физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, а также формируют двигательные умения и навыки для успешного применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Для прохождения первоначальной подготовки в образовательных организациях МВД России комплектующие подразделения направляют своих подопечных на обучение, которое длится до пяти месяцев, в зависимости от категории обучающихся.

В конце обучения обучающиеся сдают экзамен по дисциплине «Физическая подготовка», который включает в себя: выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке и решение задач, связанных с применением различных боевых приемов борьбы.

Надо сказать, что при выполнении боевых приемов борьбы почти все обучающиеся сдают этот раздел. Острый вопрос возникает у них при выполнении контрольных упражнений по общей физической подготовке, так как большинство обучающихся приходят с недостаточно развитыми физическими качествами [1; 2; 3].

Так, мы провели анализ результатов выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке в учебных группах в период их обучения. На примере одной из учебной группы мы приняли сдачу контрольных упражнений по общей физической подготовке. За период обучения (около пяти месяцев) было проведено три контрольных среза в данном направлении для того, чтобы отследить динамику уровня совершенствования физических качеств и в дальнейшем при необходимости, включая индивидуальный подход к каждому обучающемуся, скорректировать методы

и средства обучения в целях успешной физической подготовки для органов внутренних дел Российской Федерации.

Данная учебная группа состояла из 17 человек – мужчины в возрасте от 18 до 32 лет, то есть возрастные группы – с первой по третью.

Учебная группа сдавала два контрольных упражнений по общей физической подготовке: на силу, на быстроту и ловкость. Сумма баллов складывалась из баллов в сумме двух контрольных упражнений.

На первом контрольном срезе результаты были следующие: слушатель № 1 – 96 баллов; слушатель № 2 – 99 баллов; слушатель № 3 – 73 балла; слушатель № 4 – 112 баллов; слушатель № 5 – 83 балла; слушатель № 6 – 96 баллов; слушатель № 7 – 106 баллов; слушатель № 8 – 117 баллов; слушатель № 9 – 101 балл; слушатель № 10 – 103 балла; слушатель № 11 – 116 баллов; слушатель № 12 – 109 баллов; слушатель № 13 – 118 баллов; слушатель № 14 – 84 балла; слушатель № 15 – 98 баллов; слушатель № 16 – 108 баллов; слушатель № 17 – 110 баллов. Средний балл по данной учебной группе составил 101,7 баллов.

Используя полученные данные, мы подобрали соответствующую методику и средства обучения для того, чтобы выйти на более высокие результаты.

На втором контрольном срезе в этой учебной группе результаты были следующие: слушатель № 1 – 115 баллов; слушатель № 2 – 119 баллов; слушатель № 3 – 96 баллов; слушатель № 4 – 132 балла; слушатель № 5 – 109 баллов; слушатель № 6 – 126 баллов; слушатель № 7 – 126 баллов; слушатель № 8 – 136 баллов; слушатель № 9 – 126 баллов; слушатель № 10 – 132 балла; слушатель № 11 – 142 балла; слушатель № 12 – 129 баллов; слушатель № 13 – 138 баллов; слушатель № 14 – 108 баллов; слушатель № 15 – 119 баллов; слушатель № 16 – 136 баллов; слушатель № 17 – 148 баллов. Средний балл по данной учебной группе составил 125,7 баллов, рост составил 24 балла.

Используя полученные данные, мы вновь скорректировали методику, подобрали средства обучения для того, чтобы в последующем улучшить результат.

На третьем контрольном срезе в этой учебной группе результаты были следующие: слушатель № 1 – 115 баллов; слушатель № 2 – 138 баллов; слушатель № 3 – 101 балл; слушатель № 4 – 140 баллов; слушатель № 5 – 113 баллов; слушатель № 6 – 116 баллов; слушатель № 7 – 144 балла; слушатель № 8 – 150 баллов; слушатель № 9 – 128 баллов; слушатель № 10 – 146 баллов; слушатель № 11 – 150 баллов; слушатель № 12 – 136 баллов; слушатель № 13 – 142 балла; слушатель № 14 – 132 балла; слушатель № 15 – 133 балла; слушатель № 16 – 137 баллов; слушатель № 17 – 148 баллов. Средний балл по данной учебной группе составил 133,4 балла, рост составил 7,7 баллов. В целом за весь период обучения рост составил 31,7 баллов.

Мы видим, что самый пик деятельности обучающихся приходится на период обучения с первого по третий месяцы, рост – 24 балла. Затем к концу обучения рост составил 7,7 баллов, это сказывается усталость и что, вероятнее всего обучающиеся понимают, что заканчивается их период обучения и сильно не проявляют большего желания делать по максимуму.

Также мы видим из полученных результатов, что не все обучающиеся улучшили свои показатели, например, слушатель № 6 на втором контрольном срезе набрал 126 баллов, а на третьем – 116 баллов. Данный слушатель в этот период обучения находился несколько недель на больничном, что отразилось на его результатах.

В целом если обучающиеся не пропускают занятия, то результаты их подготовки весьма заметны в сторону улучшения. В процессе обучения необходим тщательный контроль за качественным выполнением обучающимися упражнений по физической подготовке.

На дисциплине «Физическая подготовка» мы даем различные упражнения, обычно это те упражнения, которые им предстоит сдавать на экзамене: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, жим (толчок) гири весом 24 кг, челночный бег 10×10 м, 4×20 м, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты. Данные упражнения подбираются для каждого индивидуально, выполняются под счет преподавателя. Руководитель занятия контролирует правильность выполнения каждого упражнения обучающимися. За одно занятия обучающиеся выполняют два-три подхода. В первый месяц обучения выполняем по 35 раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; 35 раз жим (толчок) гири весом 24 кг; по 10 подтягиваний на перекладине. В последующие месяца мы увеличиваем количество подтягиваний на 2-3 раза, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на 5 раз. И так каждый месяц. Примерно: первый месяц обучения – 35 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; второй месяц обучения – 40 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; третий месяц обучения – 45 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; четвертый месяц обучения – 50 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; пятый месяц обучения – 55 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. То же количество раз выполняем при жиме (толчке) гири весом 24 кг.

При подтягивании на перекладине, примерно: первый месяц обучения – 10 подтягиваний на перекладине; второй месяц обучения – 13 подтягиваний на перекладине; третий месяц обучения – 16 подтягиваний на перекладине; четвертый месяц обучения – 18 подтягиваний на перекладине; пятый месяц обучения – 20 подтягиваний на перекладине.

Примерно, такой же подход и к уровню развития быстроты и ловкости (челночный бег), каждый месяц контролируем и улучшаем свои показатели в челночном беге.

Мы обозначили минимальное количество раз для каждого месяца обучения, кто может делать сразу больше, тот соответственно и делает

больше. Все индивидуально, но в целом при групповом подходе обучения мы придерживаемся вышеуказанных рекомендаций, поскольку при таком подходе можно вывести обучающихся на соответствующий требуемый уровень физической подготовленности для сотрудников органов внутренних дел Российской Феднерации.

---

1. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

2. Струганов С.М., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Проблемы комплексного педагогического контроля по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 1 (19). С. 110–116.

3. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М., Крысин М.В., Носов С.А. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62–66.

**Сведения об авторе**

Лазаревич Максим Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; контрольные упражнения; средний балл; физические качества; первоначальная подготовка; средства обучения; период обучения.

**Лазаревич М.В., Коноваленко Ю.Г., Козлов Л.Н.**

## Результаты выполнения контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» у слушателей, проходящих первоначальную подготовку

При прохождении первоначальной подготовки обучающиеся изучают несколько дисциплин. Одной из ведущих дисциплин является «Физическая подготовка», на которой слушатели формируют знания, двигательные умения и навыки, необходимые для успешного применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы.

На учебной дисциплине «Физическая подготовка» обучающиеся формируют основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мы рассмотрим одно из таких физических качеств, как сила. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [1].

При выполнении контрольного упражнения на силу обучающиеся мужского пола, имеют право выбрать: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; жим (толчок) гири весом 24 кг [2].

На примере одной из учебных групп слушатели выбрали контрольное упражнение подтягивание на перекладине. Данное упражнение выполняли мужчины в количестве 15 человек.

В учебной группе мы провели входное тестирование (в начале их обучения) и выходной контроль (в конце их обучения).

В начале обучения результаты были следующими: слушатель № 1 – 10 раз, что составило 58 баллов; слушатель № 2 – 12 раз, что составило 63 балла; слушатель № 3 – 9 раз, что составило 53 балла; слушатель № 4 – 13 раз, что составило 65 баллов; слушатель № 5 – 9 раз, что составило 53 балла; слушатель № 6 – 9 раз, что составило 53 балла; слушатель № 7 – 12 раз, что составило 63 балла; слушатель № 8 – 14 раз, что составило 67 баллов; слушатель № 9 – 10 раз, что составило 58 баллов; слушатель № 10 – 12 раз, что составило 63 балла; слушатель № 11 – 15 раз, что составило 69 баллов; слушатель № 12 – 11 раз, что составило 61 балл; слушатель № 13 – 14 раз, что составило 67 баллов; слушатель № 14 – 15 раз, что составило 69 баллов; слушатель № 15 – 10 раз, что составило 58 баллов. Средний балл группы составил 61,3 балла.

Используя полученные данные, мы подобрали соответствующую методику и средства обучения для того, чтобы выйти на более высокие результаты.

В конце обучения результаты были следующими: слушатель № 1 – 13 раз, что составило 65 баллов; слушатель № 2 – 16 раз, что составило 71 балл; слушатель № 3 – 12 раз, что составило 63 балла; слушатель № 4 – 17 раз, что составило 73 балла; слушатель № 5 – 13 раз, что составило 65 баллов; слушатель № 6 – 12 раз, что составило 63 балла; слушатель № 7 – 18 раз, что составило 75 баллов; слушатель № 8 – 19 раз, что составило 77 баллов; слушатель № 9 – 13 раз, что составило 65 баллов; слушатель № 10 – 18 раз, что составило 75 баллов; слушатель № 11 – 22 раза, что составило 83 балла; слушатель № 12 – 15 раз, что составило 69 баллов; слушатель № 13 – 18 раз, что составило 75 баллов; слушатель № 14 – 24 раза, что составило 87 баллов; слушатель № 15 – 18 раз, что составило 75 баллов. Средний балл – 72,1 балла, что составило увеличение в 10,8 баллов за период обучения.

На занятиях мы давали различные упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от 35 до 60 раз. Подтягивание на перекладине от 12 до 20 раз. Данные упражнения выполнялись в 3 или 5 подходов в сочетании с другими упражнениями: бег по дистанции, приседания, выпрыгивания, наклоны вперед из положения лежа на спине, вис на перекладине от 1 до 2 минут, силовое комплексное упражнение от 3 до 8 подходов.

Данные результаты были достигнуты благодаря различному подбору методик, средств обучения, а также при условии, что обучающиеся посещают все занятия по данной дисциплине, стараются, делая упражнения с желанием. Для этого приходится их мотивировать, искать индивидуальные

подходы к каждому обучающемуся, контролировать и выстраивать весь процесс обучения, переходя от простого к сложному, от качества выполняемого упражнения к его количеству, учитывая многие другие факторы и обстоятельства.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник. Изд. 9-е, стер. Ростов н/Д: Феникс, 2014. С. 226.

2. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

**Сведения об авторах**

Лазаревич Максим Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Коноваленко Юрий Геннадьевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки.

Козлов Леонид Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

**Ключевые слова**

Первоначальная подготовка; двигательные умения; физические качества; входное тестирование; выходной контроль; подтягивание на перекладине.

**Лысов К.Г.**

## Влияние физической подготовки на мозговую активность и когнитивные функции

Эффект физической активности на когнитивные функции мозга выражаются в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Регулярные физические нагрузки способны предотвратить или в некоторых случаях замедлить возрастные изменения, связанные со снижением уровня качества когнитивных функций, а помимо всего этого, снизить риск развития нейродегенеративных заболеваний таких, как, например, болезни Альцгеймера и Паркинсона [1].

Всем известно, что физическая активность имеет большее влияние на состояние психического и ментального здоровья человека. Она способна снизить уровень стресса и тревоги, улучшить настроение и самооценку, а также улучшить сон – все эти факторы имеют важное значение для когнитивной функции мозга [2].

Вопрос значимости физической активности для осуществления обучения и получения навыков интересен для многих людей в современном мире, где проблемы активности и низкой физической формы становятся все более важными [3; 4].

Во-первых, многие исследования доказывают, что физическая активность все-таки положительно влияет на когнитивные функции и умствен-

ную активность. Одним из известных примеров является исследование, проведенное в Швейцарии среди детей в возрасте 9-12 лет. По результатам данного исследования стало известно, что дети, участвующие в уроках физической активности и спорта не менее 5 часов в неделю, наблюдалось улучшение памяти, сконцентрированности и способности к решению задач [5].

Исследования также проводились и среди взрослых и подростков. К примеру, исследование, проведенное в Великобритании, показало, что учащиеся старших классов, занимающиеся спортом, демонстрируют лучшие результаты в школе, быстро адаптируются и являются наиболее мотивированными, нежели физически пассивные ученики [6].

Тем самым, мы можем сделать вывод, что связь уровня физической подготовки и мозговой активности очевидна. Состояние и функционирование мозга непосредственно связана с состояние организма, т.е. с уровнем физической подготовленности.

Примером также может послужить использование физических нагрузок в процессе восстановления людей, страдающих от той или иной болезни в различных степенях. Такое явление не только научно доказано, но и давно практикуется во многих реабилитационных направлениях [7]. Различные упражнения, специально разработанные научными, медицинскими и спортивными специалистами позволяют восстановить до полного или максимально возможного уровня состояние человека, как физическое, начиная от двигательных функций, так и психологическое, заканчивая депрессиями. Именно поэтому во многих реабилитационных центрах в планах восстановления почти всегда предусмотрена специальная физическая активность. Внедрение в процесс восстановления физических нагрузок и спорта способно планомерно вернуть способность к обучению и восприятию мира на фоне улучшения качества жизни посредством повышения физической активности.

Однако не следует забывать и про аспект индивидуальности, заинтересованности и мотивированности каждого человека, его интересов и множества иных факторов, что создает неоднозначность утверждения того, что между физической активностью и способностью к обучению существует непосредственная связь.

Исследования доказывают, что наиболее эффективными видами физической активности для стимуляции мозга являются кардиотренировки и аэробика. К первым можно отнести бег, плавание, езда на велосипеде или же быстрая ходьба, выше уже было сказано о том, что таким образом улучшается кровообращене и поставка кислорода к мозгу. Ко вторым относятся танцы или же гимнастика, посредством которых укрепляется сердечно-сосудистая система, стимулируется выработка гормонов, ответственных за настроение – эндорфины [8; 9].

Комбинированные тренировки – тренировки, включающие в себя кардиоупражнения, совмещенные с упражнениями для укрепления мышц, будут так же эффективно влиять на мозговую и иную деятельность.

Важным моментом, о котором уже упоминалось выше, будет являться долгосрочность концентрации и активности мозга, которая зависит от регулярности выполнения физических упражнений. Однократная тренировка может лишь временно повысить концентрацию и удержать позитивное психо-эмоциональное состояние лишь на короткий период. Рекомендуется же заниматься физической активностью не менее 3-4 раз в неделю на протяжении 30-60 минут.

Исследуя вопрос эффективности каждого вида физических нагрузок для организма человека, можно прийти к выводу, что подбор спортивных упражнений должен происходить из потребности организма, его слабых и уязвимых местах, это делается для того, чтобы спорт не стал травмирующим или препятствующим выздоровлению или укреплению организма фактором.

Таким образом, нам очевидна взаимосвязь между состояние мозговой деятельности человека, эффективности его когнитивных функций с физической активностью. Физическая активность – научно доказанный способ поддержания организма и тела в тонусе, мозговой деятельности – в активности.

---

1. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

2. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

3. Бабин А.В., Мингулов И.Р., Зиннатов Р.Р., Кубеев А.Ж. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД России, 2024. 72 с. EDN GBDLJV.

4. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

5. Иванов В.К. Влияние физической активности на мозговую активность и когнитивные функции // Педагогический вестник. 2014. № 2 (8). С. 178–182.

6. Куриков А.В. Физическая культура и мозговая активность // Вестник спортивной науки. 2019. № 2. С. 42–47.

7. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Реабилитация сотрудников МВД после травм с использованием средств лечебной физической культуры // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 147–152.

8. Бадичев Е.С., Лебединский К.М., Шубина М.Ю. Физическая активность и мозговая активность: взаимосвязь и воздействие // Мир науки и наука в мире. 2018. № 1 (4). С. 306–315.

9. Губанов Э.В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 28 февраля 2017 г.). Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 61–63. EDN ZEPSTX.

**Сведения об авторе**

Лысов Кирилл Григорьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
Уфимский юридический институт МВД России.
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2.

**Ключевые слова**

Мозговая активность; когнитивные функции; физическая активность; физическая подготовка; физические качества; сотрудник полиции.

**Магомедалиев А.М., Ячменёв С.П., Иванов А.В.**

## Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России: исторический аспект

Профессиональная подготовка сотрудников правоохранительных органов предполагает комплекс взаимообусловленных, взаимосвязанных направлений, по которым в соответствии с правовыми нормами, а также учебным планом, предусмотренным образовательной организацией МВД России, ведется качественная работа. Целью профессиональной подготовки является развитие, совершенствование знаний, умений и навыков, совокупность которых позволяет определить уровень компетентности сотрудника полиции. Профессиональная подготовка обусловлена следующими элементами (направлениями): правовая, служебная, физическая [1; 2].

Разумеется, особое значение и актуальность в сложившихся условиях современного общества приобретает физическая подготовка, способствующая обеспечению личной безопасности сотрудника ОВД, защиты и охраны интересов общества от незаконных посягательств [3; 4].

Физическая подготовка, представляющаяся в виде элемента профессиональной подготовки, детерминируется как неотъемлемая часть образовательного процесса, осуществляемого в вузах системы МВД России. Она обуславливается не только как направление подготовки курсантов и слушателей, но и как основной предмет обучения, является неотъемлемой частью развития, способствующего улучшению эффективности воспитательного процесса.

Зачастую уровень физической подготовки курсантов и слушателей, только окончивших учебное заведение, не отвечает тем требованиям, которые предъявляются им при выполнении служебных обязанностей, что говорит о необходимости расширения методов и способов, применяемых в ходе развития и совершенствования физических умений и навыков сотрудников полиции. В данном случае речь идет о важности и значимости возможностей науки, прогнозирование и анализе потенциальных трудностей и пробелов в образовательном процессе, определение путей его совершенствования и возможностей устранения.

Безусловно, современные технологии позволяют обеспечить качественный процесс обучения курсантов и слушателей, однако превалирующий вклад в систему образования может внести ретроспективный анализ становления и развития системы физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Особой актуальностью обуславливаются исследования стадий создания, функционирования и совершенствования

физической подготовки, ее принципов, технологий, проблем и многого другого. К тому же, авторов исследуемой темы нередко волнует вопрос, связанный с выявлением исторических закономерностей развития физической подготовки.

Наряду с тем, что представленная тема обусловлена малоизученностью, нередко возникают сложности, связанные с определением природы физической подготовки, поскольку ее возможно интерпретировать в двух аспектах: 1) элемент системы общей профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов; 2) система физического воспитания населения.

Представленные две концепции кардинально разные по содержанию и сущности, каждое направление обусловлено индивидуальными специфическими факторами. Поэтому важно проанализировать, обобщенно и совокупно, отечественный опыт зарождения физической подготовки, ее условий и факторов функционирования, а также направлений совершенствования.

Первым образовательным учреждением, ориентированным на развитие профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, необходимо считать курсы Всероссийского центрального исполнительного комитета (далее – ВЦИК) при Народном комиссариате внутренних дел (далее – НКВД). Данное учреждение специализировалось на подготовке руководителей подразделений НКВД и милиции.

Впервые примерная образовательная программа профессиональной подготовки непосредственно появилась здесь. Складывалась она с учетом политической обстановки, условий и обстоятельств военного времени. Ввиду сложной ситуации, требующей квалифицированной специализированной прикладной подготовки ежедневно осуществлялась двухчасовая военная подготовка. Перед началом обучающимся ставились задачи, решение которых должно соответствовать всем требованиям. В целом преследовалась цель обучения элементарным основам коммунистического образования. Дисциплина состояла из теоретической части, на которую отводилось порядка 78 часов, и практической – 126 часов. В основе подготовки обучающегося по направлению физического развития лежал проблемный метод, который предполагал поощрение слушателей в случае самодеятельности, реализуемой посредством вопросов, записей лекции и бесед с преподавателями.

В 1919 г. милиция была милитаризирована, иными словами, теперь милиция была переведена на военную дисциплину и обучение. Данная реформа была обусловлена Декретом ВЦИК. Кроме того, в 1920 г. Всероссийский съезд заведующих отделами управления исполкомов было принято решение о создании курсов, преследующих цель подготовки сотрудников милиции.

В целом подготовка сотрудников правоохранительных органов осуществлялась в период от 2 до 8 месяцев, общее число обучающихся со-

ставляло от 30 до 200 человек. Правовой основой профессиональной подготовки сотрудника милиции являлся приказ Наркомата по военным делам «Об обязательном обучении военному искусству»; «О всеобщем военном обучении»; «О советской рабоче-крестьянской милиции» и ряд других нормативно-правовых актов. Отсюда можно заключить, что выбранный подход развития профессиональной подготовки сотрудников милиции ориентирован на выработку умений и навыков военного и строевого обеспечения.

Завершался этап становления школ по подготовки сотрудников милиции принятие некоторых актов, которые преобразовывали процесс обучения под требования единообразия. В данном случае речь идет о приказе Главного управления милиции НКВД РСФСР № 69, который стал отправной точкой непосредственного развития школ. Это говорит о том, что теперь милицейские школы перешли на новый уровень – этап непосредственного развития.

Новая ветвь эпохи развития школ по подготовки сотрудников милиции обуславливалась, как правило, целью подготовки тех лиц, которые являлись потенциально способными занять высшие командные должности. В целом курс обучения дифференцировался на 2 части: теоретическая подготовка, раскрывающая основы общеобразовательных и специализированных дисциплин; практическая подготовка, детерминирующая развитие прикладных умений и навыков; изучение воинских уставов, строя и уставов милицейской службы.

С принятием данных решений в 1921 г. профессиональная подготовка начала охватывать всех сотрудников, что указывало на создание условий подготовки сотрудников милиции, отвечающих обстоятельствам настоящего времени. Основы, цели и назначение профессиональной подготовки обуславливались с учетом сложившейся политической обстановки, потребностями общества и др. К тому же можно добавить, что физическая подготовка детерминирована непосредственно как одна из тем военной подготовки. А гражданские вузы определили физическую культуру и спорт исключительно как внеурочные дисциплины.

1922 г. являлся периодом реорганизации системы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. В соответствии с приказом ГУМ НКВД РСФСР теперь создавались школы среднего комсостава, образовательная система которых определялась необходимостью изучения общеобразовательных дисциплин и военных наук, включающих в себя следующие дисциплины: гимнастика, спорт и способы самозащиты. Отсюда можно заключить, что профессиональная подготовка была определена военно-прикладным характером.

Физическая подготовка, детерминированная в близком к современному представлению образовательного процесса, была определена Краткой инструкцией по физическому воспитанию для вузов. Обязательными

нормативами физической подготовки являлись: преодоление препятствий, борьба, военно-прикладная гимнастика, бег, владение холодным оружием, плавание и др.

Примерно в данный период руководство страны обозначило важность и необходимость совершенствования физической подготовки сотрудников. Как результат, широкое внедрение дисциплин физкультуры в ряд вузов страны. Однако протекающие процессы модернизации и введения физкультуры в образовательный процесс реализовывались слишком медленно, что породило необходимость усиления работы по данному направлению, а именно разрабатывались нормативы ГТО, которые стали основой государственной системы физического развития страны [5].

По постановлению Президиумы ЦИК СССР физкультура, как одна из дисциплин профессиональной подготовки, внедрялась в планы всех высших учебных заведений, издается сборник официальных распоряжений и методических указаний, который стал фундаментальным источником развертывания программы.

В данный период программа профессиональной подготовки сотрудников милиции определялась некоторыми сложностями. Текучесть кадров привела к тому, что штат подразделений МВД состоял из числа молодых сотрудников, не имеющих основ профессиональной подготовки.

Разумеется, представленные проблемы указывали на крайнюю необходимость принятия существенных решений. Так, проблему решили посредством сокращения сроков специального образования. Теперь средний начальствующий состав обучался 1 год, далее этот срок сократили вовсе до 5,5 месяцев. Безусловно, предпринятые меры не увенчались успехом, все также уровень профессионализма сотрудников милиции оставлял желать лучшего.

После этого в целях установлений недостатков было принято решение об организации системы дополнительного образования, в частности, речь идет о создании курсов подготовки младших инструкторов по САМ.

События Великой Отечественной войны обусловили важность модернизации работы всех государственных органов, ввиду того, что предоставленные им права и обязанности расширялись. Наряду с обеспечением общественного порядка и личной безопасности теперь правоохранительные органы были призваны непосредственно к ведению борьбы с паникерами, распространителями слухов, мародерами и т.д. Разумеется, образовательная программа в военный период была переведена на ускоренный режим. Кроме того, к сотрудникам ОВД, только выпустившимся с учебных учреждений, предъявлялись требования не только владения методами оперативной работы, но и тактики ведения боя.

Послевоенный период свидетельствовал о наступлении периода развития милицейских школ в соответствии с государственным курсом. Теперь образовательные учреждения по подготовки сотрудников милиции

перешли на полное соответствующее военным заведениям обеспечению, новые планы предполагали учет специфики обучения, что делало образовательный процесс более централизованным и эффективным. Важно отметить, что на тот момент физическая подготовка стала обуславливаться как неотъемлемый элемент воспитания и совершенствования физических, морально-волевых, психических качеств сотрудника милиции. Образовательный процесс предполагал занятия по легкой атлетике, самбо, игры, гимнастика и др. Кроме того, устанавливался контроль за упражнениями и непосредственно сами нормативы: бег, подтягивание, плавание, прыжки, толкание ядра.

С наступлением нового века физическая подготовка была ориентирована на непосредственное развитие физической и психической подготовки сотрудников правоохранительных органов, которые позволяли при возникновении критических ситуаций разрешать возложенные на них служебные обязанности, применяя не только основы физической подготовки, но и специальные средства, огнестрельное оружие.

Подводя итог проведенному исследованию, важно отметить, что при составлении учебного плана по профессиональной подготовке сотрудников полиции важное место наряду с временными подходами занимает ретроспективный анализ, который позволяет провести сравнительный анализ существующих в те времена способов и методов развития физического воспитания и настоящей системы образования.

---

1. Бабин А.В., Мингулов И.Р., Зиннатов Р.Р., Кубеев А.Ж. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД России, 2024. 72 с. EDN GBDLJV.

2. Струганов С.М., Глубокий В.А., Злобин М.Н., Малыхин А.В. Роль профессиональной служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 10. С. 276–280.

3. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12. EDN UAXDNZ.

4. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

5. Лгеевец Л.В. Физическая культура: программа учебного курса. Волгоград: Волгоградский юридический институт МВД России, 1999. 124 с.

**Сведения об авторах**

Магомедалиев Алиюлах Магомедалиевич, преподаватель кафедры профессиональной подготовки.

Уфимский юридический институт МВД России.

450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2.

Ячменев Сергей Петрович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко д. 83.

Иванов Артем Владимирович, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук.

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова.

295015, г. Симферополь, пер. Учебный, д. 8.

**Ключевые слова**

Исторический анализ; ретроспективный анализ; физическая подготовка; курсанты; слушатели; сотрудники правоохранительных органов.

**Магомедалиев М.М., Ячменёв С.П., Иванов А.В.**

## Влияние регби на развитие общей физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка курсантов и слушателей играет важную роль в становлении и развитии личности. Занятия дополнительной подготовкой в составе группы по спортивному совершенствованию способствуют закреплению имеющейся базы, а также улучшают навыки, ранее приобретенные при выполнении практических задач и в процессе самостоятельной подготовки [1; 2].

У каждого преподавателя существуют особая методика проведения учебных занятий и спортивных мероприятий. Тем не менее, все они составляются в соответствии с учебной программой образовательной организации МВД России.

Поэтому в теории и методике физической культуры присутствуют определенные строгие требования, которые предъявляются к организации уроков по физической культуре. Рассмотрим данные требования более подробно:

1) четкая постановка задач (каждый конкретный урок строится исходя из двух-трех задач, одна из задач обязательно направлена на развитие волевой сферы личности и связана с конкретными упражнениями);

2) выбор средств и методов обучения (в соответствии с поставленными задачами происходит выбор непосредственных методов и средств ее достижения, что происходит с опорой на заранее подобранный учебный материал);

3) взаимосвязь задач с предыдущими и последующими уроками (содержание урока должно быть тесно связано с предыдущим материалом и подготавливать учащихся к последующему занятию, объем и интенсивность физических нагрузок происходит строго с постепенным увеличением, что зависит от связи каждого урока с последующим);

4) развитие волевых качеств (успешное развитие волевых качеств происходит с учетом индивидуальных особенностей учащихся, для этого организация урока должна сочетать в себе фронтальную, групповую и индивидуальную виды работ);

5) разнообразное содержание уроков (уроки по физической культуре должны проходить не однообразно, а составляться на основе разнообразных методик, иметь видоизмененное содержание, такой подход предполагает сохранение интереса к занятиям физической культурой и способствует лучшему развитию волевых качеств);

6) безопасное проведение уроков (физические упражнения по характеру своего содержания содержат травмоопасные упражнения, поэтому организации и проведению таких упражнений должно уделяться повышенное внимание; обучающиеся должны быть проинформированы о возможных сложностях и технике безопасности);

7) контроль проведения и результатов деятельности уроков (контроль деятельности позволяет проследить эффективность выполняемых упражнений, динамику развития физической подготовки и волевых качеств учащихся) [3].

Методика проведения учебных занятий также сбалансирована: преподавателями проводятся различные виды спортивных игр, способствующие укреплению выносливости и развитию силы будущих сотрудников структуры органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД).

Применение спортивных игр позволяет развить ловкость, внимательность, а также подготавливает курсантов и слушателей к нормативам по общей физической подготовке. Любое освоение того или иного норматива или проведение игры способствует укреплению специфической устойчивости к различным видам неблагоприятных факторов в профессиональной деятельности такие, как повышенное напряжение, замкнутое пространство, раздражающий шум, постоянное давление извне, гиподинамия, нарушение дыхания и т.д. [4; 5; 6] Стоить отметить, что дисциплина «Физическая подготовка» непосредственно связана с той деятельностью, направленной на защиту личности, общества и государства, пресечением и расследованием преступлений.

В последнее десятилетие в Российской Федерации активно развивается такой вид как регби в силовых структурах. Ранее данный вид спорта был включен в командах Вооруженных сил Российской Федерации, МЧС России, Росгвардии, позднее был включен и в Министерство внутренних дел Российской Федерации.

Само по себе регби является одним из ведущих и развивающихся видов спорта в России. Еще в Российской империи данный вид спорт был популярен и о нем узнали еще раньше, чем о футболе. Так, в конце девяностых и начале двухтысячных годов центром развития регби были только Москва, Санкт-Петербург, Сибирь, а теперь данный вид спорта охватывает все новые и новые регионы России, благодаря проведению Чемпионатов и Кубков в различных субъектах нашей страны.

Регби включает в себя одновременно статическое построение, работу в команде, распределение ролей. Одним из самых известных отличий от

других спортивных игр является так называемая «схватка». Схватка в регби назначается для того, чтобы разыграть спорный мяч, что значит, был совершен пас и игра вперед, нападающие с каждой команды сцепляются друг с другом в определенной тактической последовательности и с силой начинают давление друг на друга. Еще один тактический прием «коридор» представляет собой разновидность работы со снарядом между соперниками. Внешнее представление похоже на «пятнашки», то есть это тот момент, когда снаряд вбрасывается по центру между участниками, а команды стараются завладеть мячом.

Признаками тактически верного метода игры в регби включает преобладание игры руками, частая смена направления атаки, использование в атаке финтов на бегу, обманного паса и смены позиции. Тактика нападения, которая представлена передовой частью команды, несет на себе основную силовую нагрузку.

Таким образом, необходимо сделать вывод, что данная разработка движений в регби представляет собой также подготовку к выполнению нормативов по общей физической подготовке. К примеру, частая смена направления атаки и смена позиции увеличивает шансы курсантов и слушателей на предварительную подготовку к сдаче челночного бега на время. Эффективная и преобладающая работа руками и способствующие укреплению мышц упражнения создают благоприятную обстановку для выполнения отжиманий, подтягиваний на брусьях и тяги гири, поскольку также являются силовыми упражнениями. Постоянное активное движение во время игры, бег, скоростная смена движения позволяют развить быстроту, ловкость и помогает стабилизировать дыхательную систему для выполнения нормативов на ускорении на дальних расстояниях [7].

В том числе следует обратить внимание на то, что игра длиться продолжительное время и требует больших энергетических затрат. Это означает то, что курсанты и слушатели спокойно пробегают определенную дистанцию, повышая свой темп и реагируя на различные «угрозы» в виде атаки со стороны противников. Данный ход позволяет тренировать умение руководить своими действиями и физическими способностями при наличии сопротивления от иных лиц, создавая обстановку повышенной боеготовности к защите снаряда. Приведенный пример сравним с методикой защиты лиц от угрозоносителей, которые активно применяются сотрудниками государственной защиты и отрабатываются на практических занятиях по дисциплинам «Огневая подготовка», «Тактико-специальная подготовка» и непосредственно «Физическая подготовка».

Помимо всего прочего, польза регби широка для здоровья и отличный способ предварительно подготовить организм к любым нагрузкам. Укрепление сердечно-сосудистой системы заключается в том, что силовые упражнения перед игрой и непосредственно сама игра способствуют доставлению кислорода в мышцы, а постоянный бег на длинные и короткие

дистанции формирует крепкую кардиоваскулярную систему. Преодолевая трудности на поле, игроки формируют устойчивость к стрессовым ситуациям в жизни, вне игры [8].

Контактные виды спорта способствуют вырабатыванию умственных навыков и способствуют поддержанию работы в команде и в последующих задачах, вплоть до профессиональной деятельности.

Каждый нюанс в регби имеет особое значение, данный вид спорта укрепляет не только физические данные курсантов и слушателей, а также оказывает положительное влияние на развитие логики и умственной способности, ведь здесь важно сохранить тактические приемы ведения игры. Тактика регби разрабатывается при помощи опытных тренеров и преподавателей, которые ставят задачи различной сложности и требуют постоянного практического совершенствования каждую тренировку или занятие.

Ранее в приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» в п. 160.4.5 раздела 5 был включен данный вид спортивных игр и примерное распределение учебных часов на данный вид спорта. С 22 марта 2024 года данный приказ утратил силу, и разработка по изменению положений продолжается.

К примеру, в Уфимском юридическом институте МВД России уделяется серьезное внимание на развитие профессиональных навыков и умений курсантов и слушателей, а также укрепления их здоровья. Данная методика и организация затрагивает проведение спортивно-массовых мероприятий, укрепление материально-спортивной базы, усвоение нормативно-правовых основ, набор в группы спортивного совершенствования и образование на базе института совещательных заседаний курсантов и руководства кафедры физической подготовки по вопросам, касающимся развития данной области.

Итак, развитие вышеперечисленных качеств в регби позволяют не только успешно обыграть противников на различных соревнованиях между ведомствами и подразделениями, а также способствует повышению выносливости курсантов, слушателей и сотрудников ОВД России. Данные меры направлены на поддержание физической мощи и способностей личности для выполнения различного рода задач, в том числе повышенной сложности.

---

1. Бабин А.В., Мингулов И.Р., Зиннатов Р.Р., Кубеев А.Ж. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД России, 2024. 72 с. EDN GBDLJV.

2. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

3. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией Ю.Ф. Кулюткина. Москва: Советский спорт, 2018. 136 с.

4. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

5. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144–146. EDN WWWQRP.

6. Губанов Э.В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 118–119. EDN VLYQAH.

7. Галкин В.Н. Особенности подготовки дзюдоистов-членов сборных команд по прикладным видам спорта образовательных организаций МВД России на современном этапе // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2015. № 3 (34). С. 145–149.

8. Овчинников В.А., Панова О.С., Жарков С.А. Всероссийскому физкультурно-спортивному обществу «Динамо» – 95 лет! // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 104.

**Сведения об авторах**

Магомедалиев Маруф Магомедалиевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки.

Уфимский юридический институт МВД России.

450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2.

Ячменев Сергей Петрович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Иванов Артем Владимирович, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук.

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова.

295015, г. Симферополь, пер. Учебный, д. 8.

**Ключевые слова**

Регби; спортивные игры; физическая подготовка; нормативы; спортивно-массовые мероприятия; группа спортивного совершенствования.

**Марченко И.Н., Хомутов А.М., Пилюгин В.А.**

## Совершенствование развития силы у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Роль физической подготовки в современном мире является мощнейшим фактором и средством, с помощью которого происходит процесс адаптации, становления личности человека, а также сотрудника полиции и дальнейшего совершенствования, формирования его профессиональных и личностных качеств.

Ежедневно сотрудник органов внутренних дел сталкивается со сложностями при воздействии на организм человека на занятиях по физической подготовке и развитии умений и навыков. На своей службе приходится постоянно самостоятельно совершенствоваться как психически, так и физически. Чтобы преодолевать большие нагрузки необходимо развивать каждое качество: скорость сила, ловкость, гибкость. Увеличение силы можно развивать разными способами, в частности занятие спортом. Каждый человек, имел в своей жизни какое – либо отношение к спорту, но профессионально подготавливаться к определенной деятельности могут не все граждане. В отношении сотрудника полиции подготовленность должна

быть в соответствии с предъявляемыми требованиями, которые стоят перед сотрудниками полиции.

За январь–декабрь 2023 года при анализе статистических данных правоохранительными органами раскрыто более 997 тысяч преступлений. По 79,5 % из них уголовные дела расследованы сотрудниками органов внутренних дел. Раскрываемость таких преступлений, как убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, изнасилование и разбой остается на высоком уровне и превышает 96 % [1].

Роль спорта в становлении и развития современного сотрудника полиции нельзя недооценивать, так как, участвуя в спортивных мероприятиях, полицейские развиваются не только лично, но и в составе команды, как это принято в подразделениях. Физическое здоровье граждан зависит от подготовленности сотрудников правоохранительной системы. Отметим, что спорт является важным социальным явлением для всего общества, если быстро и качественно будет развиваться общество, то от этого зависит дальнейшее функционирование государства [2; 3; 4]. Это в настоящее время весьма большая задача, которая стоит перед обществом. Кроме этого, спорт способен влиять на все сферы жизни общества и человека, как субъекта этого общества во всех его проявлениях: моральном, духовном. Кроме того, спорт играет большую роль в формировании и развитии здорового, грамотного общества, которое не имеет в себе вредных привычек. Занимаясь своим саморазвитием, оздоровлением сотрудник органов внутренних дел участвует в различных массовых мероприятиях, которые в последующем вносят лепту в развитие общества и государства.

Большую роль спорт играет и в профессиональной деятельности правоохранительных органов. Как известно, профессиональная подготовка в полиции играет особую, важную роль для осуществления их деятельности в рамках защиты граждан, их прав и свобод от преступных посягательств [5; 6; 7]. На ежегодной основе проблемам профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов уделяется все большее значение на уровне министерств и ведомств. Сейчас профессиональная подготовка считается одним из приоритетных направлений оперативно-служебной деятельности. Именно от качества оперативно-служебной подготовки зависит реализация сотрудника полиции при задержании в экстремальных ситуациях, боевых действиях, когда требуется принятие неотложных решений. В связи с необходимостью повышения качества профессиональной деятельности сотрудников полиции, ежегодно увеличиваются требования к их физической и служебной подготовке.

Если сотрудник полиции уделяет внимание самостоятельным занятиям для развития силы, то в дальнейшем он умело и уверенно владеет знаниями, умениями и навыками по физической подготовке и достаточно успешно справляется с поставленными профессиональными обязанностя-

ми, а в критических и экстремальных ситуациях минимизирует риск негативных последствий [8].

В связи с этим можно смело утверждать, что одна из формулы успеха готовности полицейского к различным непредсказуемым ситуациям при задержании преступников – это развитие силы [9]. Под силой следует понимать способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему посредством мышечного напряжения. Выделим следующую классификацию силы:

1. Функциональная сила, данный вид силы задействован при перемещении грузов одновременно в нескольких плоскостях.

2. Силовая выносливость, это способность силы к поддержанию длительных мышечных усилий.

3. Максимальная сила, под которой подразумевается способность мышечной группы целиком вовлекаться в физическую работу.

4. Относительная сила, данный вид силы рассчитан преходяще на 1 кг веса спортсмена.

5. Взрывная сила – это способность мышц мгновенно переходить к сокращению.

6. Скоростная сила – способность мышц генерировать.

7. Стартовая сила, состояние перехода человека из неподвижного в рабочее положение.

На основании приказа МВД России 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», обучение сотрудника силовым качества производиться на основании выполнения следующих упражнений:

- подтягивание на перекладине для мужчин;
- жим гири весом 24 килограмма для мужчин;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мужчин и женщин;
- наклоны вперед из положения, лежа на спине в течение одной минуты для женщин.

В летнее время целесообразно проводить тренировки по плаванию на 50 и 100 метров с учетом времени. При плаванье укрепляется организм в целом, потому как задействуются основные группы мышц, и улучшается продуктивность человека, а также в водной среде происходит закаливание. Однако стоит отметить, что не всегда в подразделениях МВД есть все необходимое оснащение для обеспечения занятий по физической подготовке. В связи с этим физическая подготовка может проходить на базе физкультурно-оздоровительных объектах государственного органа или на открытой местности, в тренажерных залах, спортивных городках.

Все указанные упражнения выполняются после команды «Начинай».

Подтягивание на перекладине выполняется таким образом, чтобы при сгибании рук подбородок был выше уровня грифа перекладины. При

этом подтягивание будет засчитано лишь в том случае, если при его выполнении сотрудник зафиксировал висячее положение не менее, чем на 0,5 секунды, после чего продолжил выполнять упражнение.

Жим гири весом 24 килограмма начинается хватом сверху за дужку гири, при этом, гиря приподнимается на грудь так, чтобы она лежала на предплечье или плече у сотрудника, а рука была прижата к туловищу, после чего, происходит выжимание гири вверх. При этом допускается использование толчкового движения ногами.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа происходит после расстановки рук по ширине плеч, кисти вперед, туловище при этом остается прямым. После команды лица, принимающего упражнения, сотрудники полиции сгибает руки до касания грудью пола, при этом не допускает их разведения более чем на 45 градусов. После чего, разгибает руки и фиксирует верхнее положение не менее чем на 0,5 секунд.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты выполняется только сотрудниками женского пола. Так, выполнение упражнения начинается и положения, лежа на спине, руки при этом находятся за головой, ноги ничем не фиксируются. После дачи команды, сотрудник женского пола выполняет наклоны вперед, при этом, касается локтями коленей и возвращается в исходное положение.

Также важно, что при выполнении всех вышеуказанных упражнений, в случаях, если три раза подается команда «Не считать», упражнение считается невыполненным и его выполнение прекращается [10].

Безусловно, одного физического качества (силы) недостаточно для полноценной подготовленности сотрудника к правоохранительной деятельности. Все качества должны совершентвоваться в комплексе, а не поодиночке [11; 12].

Так, нами были рассмотрены основные упражнения, направленные на улучшение силовых качеств сотрудника органов внутренних дел, в связи с чем, считаем, что указанные упражнения необходимо выполнять в комплексе с иными упражнениями, направленными на развитие выносливости, ловкости и иных качеств, для формирования должного уровня физической подготовки сотрудника правоохранительных органов.

Сотруднику полиции надо быть собранным и эффективным в любых ситуациях. Значение Министерства внутренних дел чрезвычайно высоко во всех сферах. От того насколько эффективно работает эта служба, зависит внутреннее состояние нашего общества.

---

1. Состояние преступности в Российской Федерации за январь–декабрь 2023 года [Электронный ресурс]. URL: https://мвд.рф/reports/item/42989123 (дата обращения: 12.04.2024).

2. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

3. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

4. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

5. Гизатулина А.А., Лисовол В.В. Основы развития и совершенствования основных физических качеств // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 22 (2). С. 22–29.

6. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

7. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

8. Моськин С.А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 116–117. EDN ZVZSPZ.

9. Панферов Р.Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 123–125. EDN QJEKNE.

10. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

11. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113. EDN ZRWIJD.

12. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

**Сведения об авторах**

Марченко Иван Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Хомутов Александр Михайлович, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Пилюгин Владимир Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Развитие физических качеств; физическая подготовка; сотрудник ОВД; формирование навыков и умений; силовая подготовка; контрольные упражнения.

**Марченко И.Н., Долженков С.И.**

## Дополнительная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России, направленная на улучшение выносливости

Курсанты вузов МВД России на протяжении всего периода обучения нуждаются в высоком уровне физической подготовленности как со стороны силовых качеств, так и со стороны выносливости.

В образовательных учреждениях высшего профессионального образования МВД России в качестве специальных задач определены:

- развитие общей, силовой, скоростной выносливости, силы, быстроты и ловкости;

- овладение навыками в индивидуальных и коллективных действиях при выполнении специальных задач;

- формирование организационно-методологических умений и навыков проведения физической подготовки.

Среди основных форм физической подготовки переменного состава вузов МВД России можно выделить следующие виды:

- утренняя физическая зарядка;
- учебные занятия по физической подготовке;
- спортивно-массовая работа;
- физическая подготовка в процессе учебно-боевой деятельности;
- самостоятельные занятия.

Исходя из вышесказанного, необходимо выделить, что курсанты помимо основных занятий для успешной подготовки должны заниматься дополнительно, что также поможет им поддерживать должную физическую форму и вне учебных занятий, например, во время каникулярного отпуска [1; 2; 3].

Физическая подготовка является одним из важных аспектов спортивной подготовки курсантов вузов МВД России. Эффективность силовых тренировок зависит от правильного питания и выбора упражнений, а также от индивидуальных особенностей каждого курсанта, а так же его желания заниматься и совершенствоваться во время самостоятельной подготовки.

Во время осуществления служебной деятельности переменный состав испытывает высокие физические и психологические нагрузки в течение всего учебного года. Поэтому одним из важных требований к курсантам для эффективного выполнения своих задач является высокий уровень физической подготовленности как относительно выносливости, так и силовой подготовки. Выносливость позволяет сотруднику выдерживать нагрузки более длительное время.

Уровень выносливости можно оценить благодаря нескольким видам нормативам, указанным в п. 343.1 приложения № 1 к приказу МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [4]:

1. Для лиц мужского пола: бег (кросс) на 1 километр; бег (кросс) на 3 километра; бег (кросс) на 5 километров; ходьба на лыжах на 5 километров; плаванье на 100 метров.

2. Для лиц женского пола: бег (кросс) на 1 километр; бег (кросс) на 3 километра; ходьба на лыжах на 5 километров; плаванье на 100 метров.

Для того чтобы повысить показатели выносливости у курсантов необходимы регулярные тренировки. Так, для повышения данных показателей необходимо придерживаться четко сформированных планов тренировок, питания и отдыха. Важно понимать, что без наличия баланса тренировок и отдыха невозможно добиться достаточного уровня результатов,

которые в самом начале обучения курсанта заявлены как цели [5; 6; 7]. Говоря о необходимости и важности развития выносливости среди курсантов, к моменту, когда курсанты выпускаются из учебного заведения, от них в соответствии с плановой учебной программой требуется определенный и выведенный практическим путем уровень данных навыков для обеспечения их полезности при выполнении специальных задач при выполнении своей работы. Также некоторые курсанты имеют проблему в виде лишнего веса, особенно после каникулярного отпуска и прохождения практики. При столкновении с такой проблемой, следует предпринять следующие меры по уменьшению количества потребляемых калорий одновременно с увеличением физических кардионагрузок, таких как бег, приседания и тому подобное во время занятий на самостоятельной подготовке. Также важно отметить, что для увеличения силовой выносливости и силы как таковой, курсанты должны набирать мышечную массу в соответствии с программой обучения, составленной для высшего учебного заведения. Необходимо уточнить, что набор мышечной массы должен быть равномерным первые 3-4 года обучения, а следующие 1-2 года должны быть направлены на поддержание достигнутых результатов у курсантов. Высокий уровень физической подготовленности среди курсантов должен поддерживаться на протяжении всего периода обучения вне зависимости от специальности, так как спорт – это, прежде всего, гарантия здоровья.

Таким образом, каждый курсант, в достаточной мере занимаясь своим физическим состоянием во время занятий по служебно-прикладной физической подготовке, так и во время самостоятельных занятий, будь то бег или тренажерный зал, гарантирует себе возможность быть здоровым гораздо более продолжительное время, нежели курсанты, которые мало или не следят вовсе за данным аспектом жизни [8].

Как бы ни казалось, что в современном мире спорт не так важен, ведь многие люди работают на удаленной работе, порой такая ситуация приводит к необратимым последствиям по типу сколиоза и т.д. Даже банальная разминка каждый час во время работе в офисе – это небольшая нагрузка, которая поможет сохранить здоровье на более продолжительный срок. Также и для курсанта 1-2 раза учебных занятий по физической подготовке в неделю и 2-3 раза – индивидуальные тренировки по собственному плану помогут сохранить и поддержать здоровье, а также улучшить физическое состояние и выносливость. Конечно, важно отметить, что для каждого курсанта должен быть выведен свой план тренировок не только на неделю, но и на каждую отдельную тренировку. Так, если курсант будет бездумно идти в тренажерный зал, он маловероятно достигнет намеченной цели. Для этого необходимо вывести цель и изучить, каким образом ее можно достигнуть.

Правильное питание, выбор упражнений и индивидуальный подход помогут достичь желаемых результатов. Физические упражнения повы-

шают работоспособность и устойчивость к стрессам. Короткие программы тренировок с использованием тренажеров могут быть эффективными для для решения поставленных задач, связанных с поддержанием необходимого уровня физической подготовленности [9; 10].

Каждый курсант должен вывести для себя оптимальный уровень нагрузки, так как для достижения определенных результатов и поддержания своего организма в тонусе, необходимо проводить постоянную работу над собой. Также, курсанты, преуспевающие в определенной деятельности, должны помогать отстающим. К примеру, курсанты, сдавшие нормативы на оценки «4» и «5» должны помогать курсантам, сдавшим норматив на оценку «3» и «2», повысить свой результат. В такие моменты имеет место сплочение коллектива при адекватной реакции обеих сторон. Так, подводя итог, важно отметить, что физическая подготовка является неотъемлемой частью жизни курсанта на протяжении всего периода обучения. Физическая подготовка на долгие годы при должной работе обеспечивает здоровье человеку, продлевая его жизнь и улучшая ее качество.

---

1. Тютин С.С., Марченко И.Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 163–165.

2. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

3. Струганов С.М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 154–158.

4. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

6. Махов С.Ю., Еремин Р.В. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 166–177. EDN GJDQFE.

7. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

8. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

9. Струганов С.М., Якушев Э.В., Филимонов Д.Г., Малыхин А.В. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 341–347.

10. Струганов С.М., Панов Е.В., Струганов В.С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49–54.

**Сведения об авторах**

Марченко Иван Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Долженков Сергей Игоревич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Развитие физических качеств; физическая подготовка; курсанты вузов МВД России; развитие навыков и умений; выносливость; силовая подготовка.

**Махов С.Ю., Баркалов С.Н.**

## Дифференциация упражнений для эффективного развития силовых показателей в процессе физической подготовки курсантов

Чтобы оценить самые лучшие упражнения для эффективного развития силовых показателей в процессе физической подготовки курсантов, формируется физиологический рейтинг эффективности (ФРЭ) упражнений. ФРЭ – это рейтинг всех упражнений с физиологической оценкой эффективности для развития силовых показателей, основанной на следующих взаимосвязанных физиологических процессах.

**1. Физиологические показатели нагрузочного силового давления**

*Силовая динамика амплитуды движения*. Главным показателем силовой динамики амплитуды является точность баланса двигательной траектории, не рассеивающая силовое приложение, создаваемое атлетом. Например, в рычажных тренажерах, силовая динамика амплитуды движения, находиться в максимально сбалансированных показателях, чем в блочных тренажерах.

*Соотношение силы тяги мышц и силы тяжести*. При работе атлета с тем или иным снарядом, всегда создается ось мышечной тяги, которая характеризует величину приложенной силы мышц и ее направление. Данные действия образуются при суммировании сил тяги всех мышечных волокон, участвующих в движении. Нагрузка при мышечной работе как растягивает мышцу, так и противодействует ее сокращению.

С увеличением длины растягиваемой мышцы растет ее упругое напряжение, а сила тяги нарастает лишь до определенного предела повышения нагрузки. Расположение мышцы относительно оси сустава и звена в момент движения влияет и на величину момента силы тяги. В зависимости от углов выполнения упражнения, а также давление нагрузки на мышечные волокна, характеристики мышечной тяги могут изменяться и влиять на анатомический объем микротравм мышечных волокон с последующий регенерацией и белковым синтезом [1].

*Вектор давления, максимально нагружающий мышцы*. Данная анатомо-физиологическая составляющая от общего движения атлета со снарядом, состоит из следующих параметров:

а) точек силового воздействия. Точки силового воздействия характеризуются переходящей величиной статической силы в динамическую силу на основе нагрузочного давления. Например, при подтягиваниях с дополнительным весом, наблюдается сбалансированная и устойчивая фаза сокращения мышц спины, относительно силы тяги, значительно повышающая силовое воздействие на мышечную структуру, а без дополнительного веса, данный показатель сводиться к наименьшим значениям;

б) точек приложения силового баланса. Точки приложения силового баланса являются площадью самой нагрузки по анатомической оси движения мышцы, измеряющиеся в кг/см$^2$ как условный показатель. Например, бицепс при супинации кисти во время сокращения загружен в максимальных значениях, а пронация кисти с вовлечением плечелучевой мышцы и смещением анатомической оси движения, значительно понижает автономную (акцентированную) нагрузку на бицепс [2; 3].

Таким образом, для микротравматизации мышечных волокон, важно создать силовое давление на прорабатываемую мышечную группу путем участка движения, где мышцы максимально загружены под воздействием рабочего веса, при котором нагрузка от нижней до верхней точки, будет катализировать физиологические процессы естественной миофибриллярной гипертрофии мышечных волокон. При этом механический натяг при создаваемой нагрузке, должен генерировать обширные дистракционные участки напряжения на всей амплитуде сокращения.

**2. Анатомические характеристики агрегации двигательного фактора**

*Диссеминационная площадь (S) нагрузки*. Диссеминационная площадь нагрузки – это анатомическая площадь мышечного сокращения, анатомическая площадь механического натяга и анатомическая площадь мышечного напряжения. Если тяга отдельных пучков в мышце имеет параллельное направление, то величина силы тяги всей мышцы будет равна сумме сил тяги всех ее пучков, т.е. складывается по правилу сложения параллельных сил, направленных в одну сторону. В том случаи, когда тяга пучков мышцы развивается под разными углами, равнодействующая сила определяется по правилу параллелограмма сил.

В обоих случаях, анатомическая площадь напряжения не меняется, и мышца сокращается с подключением всех пучков как единая физиологическая единица. Например, все упражнения на трицепс задействуют все три пучка данной мышцы, т.е. нельзя прокачать отдельный пучок трицепса [4].

*Двигательный принцип систематичности*. Каждая мышца имеет в определенном движении свою зону активности, в пределах которой она может выполнять необходимую для этого движения функцию. Границы этой зоны могут составлять пределы возможной амплитуды движения, по достижении которой, мышца уже не в состоянии осуществлять требуемую

для данного движения функцию, хотя звено еще способно продолжать движение в этом направлении.

Границы зоны активности определяются сменой функции мышц в момент их наименьшей длины. Если движение звена продолжается далее этой границы, то и режим мышцы меняется, т.е. с преодолевающей работы на уступающую или наоборот. Например, средние дельты развиваются в основном за счет своего анатомического вектора движения/сокращения, т.е. простыми словами, за счет отвода руки в сторону. Отсюда и формируется подбор эффективных упражнений для развития средних дельтоидов.

**3. Физиологические процессы автономии роста мышц**

Физиологически главным (доминирующим) стимулирующим фактором в автономии роста мышц является силовой объем сокращения и растяжения мышечного волокна в темповой количественной фазе на определённом анатомическом участке независимо от типа двигательных единиц, где основой является площадь механического натяга. В данном процессе важна лишь конечная сегментированная площадь микротравматизации мышечных волокон под воздействием нагрузочного силового давления (сила тяги и сила тяжести), оказываемым спортивным снарядом (штангой, гантелей, рычажным тренажером), где физиологический регулятором является мышечный отказ.

Данный процесс можно отнести к дезинтеграционным факторам, после которого катализирующим параметром для дальнейшей гипертрофии мышечных волокон служит регенерационный процесс с активацией локальных взаимодействующих физиологических факторов роста.

Также для развития мускулатуры важна анатомическая площадь сокращения именно работающих мышц под воздействием нагрузочного силового давления и агрегации двигательного фактора (длина амплитуды движения, ее вектор направления и ее вспомогательное действие), будь то бицепс или квадрицепс, где важнейшую роль составляют предельная точечная нагрузка на основе физиологических показателей мышечного отказа.

Эти процессы обеспечивают локальный контроль кровотока с расширением тонкой капиллярной сетки в мышечной ткани, при которых только работающие мышцы имеют физиологический фактор увеличенных метаболических потребностей и локальной физиологической стимуляции регенерационных процессов мышечной ткани.

ФРЭ разделяется на ведущие, дополнительные и акцессорные упражнения для тренировки каждой мышечной группы (кроме мышц шеи).

**1. Ведущие** – главные (доминирующие) упражнения, полноценно развивающие отдельно взятую мышечную группу, где нагрузочное силовое давление находится в максимальных анатомо-физиологических значениях. Показатель эффективности для роста силы и мускулатуры – 100 %. Данные виды упражнений должны являться приоритетом для любого курсанта. Именно эти упражнения нагружают тренируемую мышечную груп-

пу максимально эффективно с соблюдением всех фазовых состояний движения, где проработка мышечных волокон является наиболее качественной.

**2. Дополнительные** – взаимозаменяемые упражнения, относительно ведущих. Нагрузочное силовое давление находиться в околомаксимальных анатомо-физиологических значениях. Показатель эффективности для роста силы и мускулатуры – 70-80 %. Дополнительные упражнения рекомендуется использовать в первую очередь как замену ведущим. Например, данные упражнения, могут быть использованы в качестве основных (приоритетных), если у курсанта имеются причины не включать в свою тренировочную программу ведущие упражнения для конкретных мышечных групп.

Это могут быть некоторые ограничения в движениях, связанных с состоянием здоровья, отсутствие подходящего инвентаря, дискомфорт при выполнении, проявляющиеся симптомы полученных ранее травм и т.п. Также, дополнительные упражнения применяются в сочетании с ведущими для максимального физиологического воздействия при определенной тренировочной стратегии [5; 6].

**3. Акцессорные** – многоцелевые упражнения, где нагрузочное силовое давление находиться в сниженных анатомо-физиологических значениях даже при максимальной сократительной дистанции мышечных волокон. Показатель эффективности для роста силы и мускулатуры – 50 %. В этом виде упражнений результативный фактор зависит от степени функциональной направленности. Например, некоторые из них могут служить как разминочные или подготовительные [7; 8]. А другие могут служить для такой цели, как жиросжигание (коррекция фигуры).

Здесь следует отметить, что эффективность акцессорных упражнений в натуральном бодибилдинге по сравнению со «стероидным», заметно снижена. Причина – недостаточный уровень нагрузочного силового давления и как следствие, недостаточная анатомическая площадь микротравматизации мышечных волокон. Для повышения физиологической эффективности акцессорных упражнений, необходимо соблюдение определенных условий, а именно, повышение тренировочного объема, в частности увеличение количества рабочих сетов и уменьшение времени отдыха между ними. Акцессорные упражнения могут также сочетаться с ведущими и дополнительными упражнениями для максимального физиологического воздействия при определённом тренировочном стиле.

ФРЭ – МЫШЦЫ ШЕИ

Сгибания с диском лежа на скамье.

Сгибание шеи с головным шлемом.

Разгибание шеи со шлемом.

Сгибание шеи в специальном тренажере.

Разгибание шеи в специальном тренажере.

Разгибание шеи с диском лежа на скамье.

Боковые сгибания с утяжелением лежа на скамье.

ФРЭ – ДЕЛЬТОВИДНЫЕ И ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ

СРЕДНИЕ (ЦЕНТРАЛЬНЫЕ) ДЕЛЬТОИДЫ

**Ведущие упражнения**

1. Гимнастическая разводка сидя/стоя (махи в стороны с «солдатским» положением рук).

2. Классические махи с гантелями сидя/стоя.

3. Разводка с гантелями лежа на наклонной скамье.

**Дополнительные упражнения**

1. Тяга штанги к подбородку широким хватом.

2. Подъём одной руки в сторону с нижнего блока.

3. Подъём гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

4. Разводка в стороны на тренажере.

**Акцессорные упражнения**

Перекрестные махи руками назад с верхних блоков.

ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТОИДЫ

**Ведущие упражнения**

1. Жим штанги из-за головы сидя/стоя.

2. Жим штанги с груди сидя/стоя.

3. Подъемы гантелей перед собой сидя/стоя.

4. Жим гантелей сидя/стоя.

5. Подъёмы штанги перед собой.

6. Подъёмы рук с одной гантелью (блином) перед собой.

**Дополнительные упражнения**

Жим гантелей с поворотами запястий.

**Акцессорные упражнения**

Тяга нижнего блока вперед.

ЗАДНИЕ ДЕЛЬТОИДЫ

**Ведущие упражнения**

1. Разведение рук с гантелями стоя в наклоне.

2. Разведение гантелей лежа на наклонной/горизонтальной скамье лицом вниз.

3. Махи с гантелью назад стоя в наклоне.

4. Разводка рук в тренажёре (обратная бабочка).

**Дополнительные упражнения**

1. Разведение гантелей сидя в наклоне.

2. Перекрестные махи руками назад с нижних блоков стоя.

3. Обратная разводка одной рукой верхнего блока в положении стоя.

**Акцессорные упражнения**

1. Перекрестные махи руками назад с нижних блоков в наклоне.

2. Отведение руки в нижнем блоке в наклоне.

3. Обратная разводка на тренажере TRX.

ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)

**Ведущие упражнения**

1. Шраги со свободным весом (гантели/штанга) в положении стоя/сидя.
2. Шраги на тренажере.
3. Шраги на тренажере Смита.
4. Шраги на тренажере для икроножных мышц.

**Дополнительные упражнения**

1. Шраги со штангой над головой.
2. Тяга штанги к подбородку узким хватом.
3. Тяга штанги за спиной.

**Акцессорные упражнения**

Высокие разведения рук на транажёрах/со свободным весом.

ФРЭ – БИЦЕПСЫ (ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА)

**Ведущие упражнения**

1. Подъем штанги в положении стоя (с любым грифом).
2. Подъем штанги в положении стоя у стены (с любым грифом).
3. Синхронно/попеременно сгибания рук с гантелями в положении стоя/сидя (ротационный стиль выполнения/фиксированный стиль выполнения).
4. Поднятие гантелей попеременно/синхронно сидя на наклонной скамье (ротационный стиль выполнения/фиксированный стиль выполнения).
5. Подъем штанги узким хватом на скамье.

**Дополнительные упражнения**

1. Сгибание рук на тренажере.
2. Подтягивание классическим и узким обратным хватом с дополнительным отягощением (весом).
3. Сгибания рук попеременно с гантелью на скамье.
4. Подъем гантелей каждой рукой попеременно в положении стоя в наклоне.
5. Концентрированные сгибания одной руки с гантелью в положении сидя.

**Акцессорные упражнения**

1. Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока.
2. Сгибание рук с рукоятками верхних блоков.
3. «Молотковые» сгибание рук с гантелями.
4. Сгибание рук со штангой хватом сверху (обратным хватом).

ФРЭ – ТРИЦЕПСЫ (ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА)

**Ведущие упражнения**

1. Французский жим лежа горизонтальным классическим/узким хватом.

2. Французский жим со штангой с узким вертикальным хватом в положении лежа.

3. Жимовой «молоток» с гантелью в положении лежа (каждой рукой попеременно с фиксацией локтя свободной рукой).

4. Жим штанги лежа узким горизонтальным хватом.

**Дополнительные упражнения**

1. Разгибание рук с одной гантелью из-за головы стоя.

2. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы.

3. Отжимания на брусьях с дополнительным весом.

4. Французский жим стоя (любые вариации).

5. Разгибание рук с прямой рукояткой верхнего блока хватом сверху/снизу.

6. Отжимания спиной к скамье с дополнительным весом.

7. Отжимания от пола с узкой постановкой рук с дополнительным весом.

8. Разгибания верхнего блока с V-рукоятью.

**Акцессорные упражнения**

1. Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.

2. Разгибание каждой рукой попеременно верхнего блока хватом снизу.

3. Отжимание спиной к скамье.

4. Разгибания рук попеременно с гантелью в положении лежа пронированным/супенированным хватом.

5. Вариация французского жима (стоя/сидя) в троссовых тренажерах.

6. Разгибания верхнего блока с канатной рукоятью.

7. Разгибания рук на блоке из-за головы стоя на коленях.

8. Отжимания от шведской стенки.

ФРЭ – МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

**Ведущие упражнения**

1. Сгибания запястий со штангой/гантелями/грифом хватом снизу.

2. Сгибания запястий со штангой/гантелями/грифом хватом сверху.

3. «Молотковые» сгибание рук с гантелями (плечелучевая мышца).

4. Сгибание рук со штангой хватом сверху (плечелучевая мышца).

**Дополнительные упражнения**

1. Сгибания Зотмана (плечелучевая мышца).

2. Сжимание кисти на различных экспандерах.

ФРЭ – МЫШЦЫ ГРУДИ

**Ведущие упражнения**

1. Жим штанги лежа на наклонной скамье под углом 30 и 45°.

2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

3. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

4. Жим лежа на горизонтальной/наклонной скамье в тренажере Смита.

5. Разводка гантелей лежа на горизонтальной скамье.

6. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.
7. Жимы в рычажных тренажерах.
8. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье.

**Дополнительные упражнения**

1. Сведение рук на тренажере (бабочка).
2. Отжимания на брусьях с дополнительным весом.
3. Отжимания с широкой постановкой рук с дополнительным весом.
4. Упражнение «гильотина».
5. Жим штанги лежа на скамье с уклоном вниз.

**Акцессорные упражнения**

1. Жим на верхнем блоке стоя.
2. Сведения рук на нижнем блоке лежа на наклонной скамье.
3. Сведения рук в кроссовере.
4. Пулловер с гантелью/штангой.

ФРЭ – МЫШЦЫ СПИНЫ

**Ведущие упражнения**

1. Тяга штанги стоя в наклоне хватом снизу/сверху.
2. Тяга т-грифа с упором/без упора.
3. Тяга гантели одной рукой.
4. Подтягивания с дополнительным весом любым хватом.
5. Вертикальная тяга на блоке узким обратным хватом.
6. Тяга верхнего блока к груди.
7. Тяги в рычажных тренажерах (горизонтальные/вертикальные).

**Дополнительные упражнения**

1. Подтягивания без дополнительного веса.
2. Подтягивания в гравитроне.
3. Тяга верхнего блока за голову.
4. Тяга нижнего блока к поясу сидя.
5. Тяга верхнего блока к груди с V – образным грифом.
6. Тяга гантелей на наклонной скамье.

**Акцессорные упражнения**

1. Перекрестная тяга на блоках.
2. Пуловер на наклонной скамье в троссовом тренажере.
3. Пуловер со штангой на прямой скамье.
4. Тяга верхнего блока с прямыми руками в положении стоя.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

1. Мертвая тяга на прямых ногах.
2. Становая тяга в классическом исполнении.
3. Гиперэкстензия в любых вариациях.
4. Разгибания туловища на тренажере.

ФРЭ – МЫШЦЫ НОГ

ЧЕТЫРЁХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА (КВАДРИЦЕПСЫ)

**Ведущие упражнения**

1. Классические/глубокие приседания со штангой на плечах.

2. Классические/глубокие приседания со штангой на груди (фронтальные приседания).

3. Приседания в тренажере Смита.

4. Приседания в Гакк – тренажерах.

5. Приседания на одной ноге с гантелью.

**Дополнительные упражнения**

1. Выпады со штангой/гантелями.

2. Классические/глубокие приседания с гантелями.

3. Жимы на платформе.

4. Вертикальный жим ногами в тренажере Смита.

**Акцессорные упражнения**

Разгибание ног в тренажере.

БИЦЕПСЫ БЕДРА

**Ведущие упражнения**

1. Сгибание одной ноги на тренажере в положении стоя.

2. Сгибание ног на тренажере в положении лежа.

**Дополнительные упражнения**

1. Сгибание ног в тренажере в положении сидя.

2. Мертвая тяга.

**Акцессорные упражнения**

Подъёмы торса на тренажере (вариант гиперэкстензии).

ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ

**Ведущие упражнения**

1. Подъемы на носках стоя на одной ноге попеременно с дополнительным весом.

2. Подъемы на носки в тренажере в положении стоя.

3. Подъемы на носки со штангой/гантелью в положении стоя на подставке.

4. Подъем на носки в положении стоя в тренажере Смита.

**Дополнительные упражнения**

1. Подъем носков в тренажере для жима ногами.

2. Подъемы на носки в положении сидя (штанга/гантели/тренажер).

**Акцессорные упражнения**

1. Подъемы на носках стоя в наклоне (ослик).

2. Подъемы на носки в любых вариациях без дополнительного веса.

ФРЭ – МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

**Ведущие упражнения**

1. Классические подъемы корпуса в положении лежа.

2. Классические подъемы корпуса у гимнастической стенки.

3. Косые скручивания в любых вариациях.

4. Подъемы корпуса на наклонной скамье.

5. Упражнение с гимнастическим роликом.

6. Скручивания в специальном тренажере для пресса.
7. Подъем ног в висе (любые вариации).
8. Подъемы корпуса на вертикальной скамье.
9. Скручивание корпуса с верхним блоком.

**Дополнительные упражнения**

1. Подъемы ног на наклонной скамье.
2. Упражнение «складной нож» в положении лежа.
3. Подтягивание коленей к груди.
4. Подъём ног к корпусу в положении лежа.
5. Боковые наклоны корпуса в положении стоя.
6. Развороты корпуса с грифом (сидя/стоя).
7. Упражнение «ножницы».
8. Боковые подъемы корпуса на римском стуле.

**Акцессорные упражнения**

1. Подъемы корпуса в упоре с согнутыми коленями.
2. Подъемы коленей в висе.
3. Упражнение «велосипед».
4. Упражнение «планка.
5. Скручивания на фитболе.
6. Вращение корпуса в положении стоя в тренажере «твист».

---

1. Баркалов С.Н., Махов С.Ю. Особенности использования физических и биомеханических законов в рукопашном бою // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198–206.

2. Губанов Э.В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113.

3. Ахматгатин А.А., Струганов С.М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

4. Махов С.Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103–118.

5. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М., Крысин М.В., Носов С.А. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62–66.

6. Губанов Э.В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30–34. EDN YPLRPR.

7. Панферов Р.Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 123–125. EDN QJEKNE.

8. Струганов С.М., Струганов В.С., Кугно Э.Э. Фитнес как средство повышения силовых способностей и организации свободного времени обучающихся образовательных организаций силовых ведомств // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. С. 261–266.

**Сведения об авторах**

Махов Станислав Юрьевич, профессор кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Силовые тренировки; мышечный отказ; силовая редукция; силовая стабилизация; нейромышечная связь; суперкомпенсация.

**Моськин С.А.**

## Физическая подготовка в системе профессионального образования кадров для правоохранительных органов

Физическая подготовка кадров в образовательных организациях МВД России является основополагающим элементом системы образовательного процесса в связи с постоянно растущей криминогенной обстановкой в современном обществе. Исходя из этого, сотрудники правоохранительных органов все чаще сталкиваются с большим количеством правонарушений, которые приобретают ухищренные виды и постоянно совершенствуются. Именно поэтому сотрудник органов внутренних дел должен иметь хорошую физическую подготовку, от которой напрямую будет зависеть успешное выполнение возложенных на него служебных задач [1; 2].

Очень часто сотрудники органов внутренних дел оказываются в непредвиденных ситуациях, которые требуют от них не только критического мышления и умственной нагрузки, но и умения грамотно применять физическую силу при выполнении опасных должностных обязанностей. Практическая деятельность показывает, что низкий уровень такой подготовки личного состава зачастую приводит к грубым ошибкам и неоправданным потерям, которые негативно сказываются на профессиональных показателях системы в целом [3; 4; 5]. Соответственно, учитывая все указанные обстоятельства, уже на начальных этапах подготовки будущих сотрудников необходимо уделять пристальное внимание выработке навыков применения физической силы, технике применения огнестрельного оружия и специальных средств. Данную деятельность можно осуществлять в несколько этапов, начиная с правовой составляющей и заканчивая совершенствованием практических навыков. Знание нормативно-правовой базы в рамках применения физической силы является неотъемлемой частью кадровой подготовки правоохранительных органов. Правильное определение правовых границ регулирования действий по применению физической силы в разы повышает эффективность юридического воздействия на субъекта, тем самым регулируя поведенческие аспекты в рамках профессиональной деятельности [6; 7; 8]. Правовую основу деятельности сотрудников органов внутренних дел в части физической и служебной подготовки представляет достаточно масштабный перечень нормативных правовых актов. Следует рассмотреть основные из них, которые оказывают наиболее существенное влияние.

Высшую юридическую силу имеет Конституция Российской Федерации, она определяет права и возлагает обязанности на сотрудника по за-

щите прав и свобод гражданина. На основе Конституции РФ осуществляется организация работы сотрудников органов внутренних дел и профессиональная подготовка личного состава.

Также основополагающим нормативным актом является Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ, в котором четко прописаны нормы, наделяющие сотрудника правом и основаниями применения огнестрельного оружия, физической силы и специальных средств, тем самым создавая предпосылки для совершенствования профессиональной и физической подготовки кадров.

Основным этапом совершенствования навыков у сотрудников является практическая деятельность. Она создает максимальные возможности формирования практических навыков у курсантов и действующих сотрудников, которые они в дальнейшем смогут применить при возникновении нестандартных и стрессовых ситуаций. Практическая деятельность строится на основе системности, которая разработана с учетом психофизиологических критериев и индивидуальных характеристик сотрудников правоохранительных органов [9; 10].

Важным направлением в осуществлении любой практической деятельности является самостоятельные тренировки с учетом индивидуальных особенностей. При поступлении на службу в органы внутренних дел системы МВД России сотрудники имеют разный уровень физической подготовленности и состояние здоровья, на основании которых, они подразделяются на группы. Именно поэтому, физическая подготовка на различных этапах отвечает требованиям и индивидуальным особенностям сотрудника, она направлена на достижение им личностного роста, укрепление здоровья, формирование профессиональных и морально-волевых качеств. Для получения наилучшего результата, одному сотруднику необходимо уделять внимание силовым тренировкам, в то время как другому, нужно работать над повышением общей выносливости. В настоящее время, наиболее распространенным и действенным способом тренировки является моделирование реальных ситуаций и условий. Оно может осуществляться в различных вариациях: моделирование типичных ситуаций или решение спонтанно возникших. Благодаря данному приему сотрудник с легкостью сможет воспроизвести ситуацию с целью его визуализации и всесторонней оценки. На основе этого анализируются все происходящие изменения, для дальнейшего выдвижения наиболее рационального решения с точки зрения теории и практики. Процесс моделирования благоприятно влияет на мыслительную и тактическую деятельность сотрудника. Благодаря этому обеспечивается проявление и дальнейшее совершенствование таких качеств как стойкость, смелость, решимость, а также формирование навыков соблюдения личной безопасности [11; 12].

Следует уделить внимание общей выносливости и выполнению беговых физических упражнений, которые в свою очередь, повышают уро-

вень стрессоустойчивости и общие показатели здоровья сотрудника. В связи с особенностями работы правоохранительных органов, сотрудники должны быть всегда готовы выдерживать длительные физические нагрузки. Очень часто, преступники могут оказывать сопротивление, что в свою очередь, требует от сотрудника хорошей физической подготовки, знания нормативной базы в рамках ее применения, для обеспечения личной и общественной безопасности, а также установления некого авторитета сотрудников полиции в поддержании правопорядка в глазах общественности. К этому можно отнести совершенствование сотрудниками боевых приемов борьбы. Их непосредственное изучение не только благоприятно влияет на профессиональную сферу деятельности, но и помогает закрепить теоретические познания, тактические умения в рамках осуществления тех или иных полномочий [13; 14].

В настоящее время, большое развитие получили тренировочные устройства, при помощи которых, процесс подготовки кадров становится в разы быстрее и проще. Различные тренажеры, используемые в образовательных целях в области физической подготовки в органах внутренних дел, играют важную роль в процессе кадрового обучения действующих и будущих сотрудников. Современные технологии позволяют проводить эффективные тренировки и контролировать рост и спад физических показателей каждого сотрудника. Например, можно использовать новейшие тренажеры, которые будут помогать сотрудникам правоохранительных органов преимущественно развивать те или иные двигательные и силовые качества для дальнейшей выработки тактики выполнения физических упражнений. Благодаря техническому оснащению можно проводить анализ физической подготовки подразделений и выявлять их наиболее слабые стороны, чтобы в дальнейшем скорректировать план тренировок. Также это позволит проводить индивидуальную работу над недостатками и пробелами, чтобы в дальнейшем исключить их.

Резюмируя все вышесказанное, следует отметить, что физическая подготовка играет ключевую роль в рамках профессионального образования кадров в системе органов внутренних дел. Направления совершенствования физической подготовки включают в себя самостоятельную работу, подбор индивидуальных планов, а также программ, направленных на совершенствование общих физических навыков. Всеобъемлющее распространение современных технологий и их внедрение в образовательный процесс благотворно влияет на выработку общей физической подготовки, контроль текущих и совершенствование будущих показателей. Все это оказывает положительное воздействие на психологическое состояние сотрудников, улучшает отношения в коллективе и повышает возможность получения отличных результатов, что в свою очередь повышает эффективность и качество их работы. А методика организации физической подго-

товки формирует целостную профессиональную подготовку кадров в системе ведомственного профессионального образования.

---

1. Подрезов И.Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134–137. EDN YGHLXN.

2. Струганов С.М., Панова О.С. Инновационные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сборник научных статей Всероссийского конкурса. Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2022. С. 95–98.

3. Губанов Э.В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 61–65. EDN KYEKFH.

4. Никишин Е.С., Пахомов В.И. Правовые основы и проблемные вопросы применения огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 52–57. EDN WCNGTU.

5. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

6. Панферов Р.Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 223–228. EDN VXILOU.

7. Кузнецов М.Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 68–71. EDN VRQVJZ.

8. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

9. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12. EDN UAXDNZ.

10. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

11. Алдошин А.В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104–107. EDN ZRWIIJ.

12. Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Грушко В.М. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 163–168.

13. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. EDN SQFJMZ.

14. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

**Сведения об авторе**

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Профессиональная подготовка; сотрудник ОВД; физическая подготовка; моделирование ситуаций; морально-волевые качества; психофизиологический критерий.

**Насадюк Е.В.**

## Анализ и причины низкого уровня физической подготовленности курсантов МВД России на начальном этапе обучения

Уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в большой степени является той основной составляющей, которая в конечном итоге и будет определять успешность его действий при выполнении оперативно-служебных задач [1].

Физическая подготовка сотрудников ОВД начинается с периода обучения в образовательных организациях МВД России, где курсанты, слушатели активно изучают и совершенствуют уровень своей физической подготовленности доводя его до того уровня, который позволит им эффективно осуществлять задачи, связанные с применением физической силы в отношении правонарушителя в различных условиях и обстоятельствах [2; 3].

Только высокий уровень физической подготовленности позволит сотрудникам ОВД достигнуть оптимального резерва своих функциональных возможностей, а также эффективно применять физическую силу в постоянно изменяющихся условиях. Именно поэтому высокий уровень физической подготовленности является очень важным, позволяющий с уверенностью решать задачи, связанные с применением физической силы [4; 5].

В настоящее время одной из проблем образовательных организаций МВД России, является регулярное снижение конкурса среди кандидатов на поступление, которые в свою очередь обладают низким уровнем развития физических качеств.

Авторы, занимающиеся проблемами снижения физической подготовки курсантов МВД России, отмечают, что одной из главных причин, является снижение физической подготовленности еще в школе и данная проблема в настоящее время является очень значимой, которая требует немедленного комплексного решения [6].

Особенно данная проблема актуальна для курсантов первых курсов, так как некоторыми исследователями не раз уже отмечалось, что у курсантов первого курса происходит снижение уровня физической подготовленности по причине адаптации организма к новым условиям жизнедеятельности, которая характеризуется: соблюдением распорядка дня, повышенными физическими нагрузками, повышенными умственными нагрузками, несение службы в ночное время суток и т.д. [7; 8; 9]

Нами был проведен эксперимент, целью которого являлось определение динамики уровня физической подготовленности курсантов Владиво-

стокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова при поступлении и в конце первого курса.

В эксперименте приняло участие 22 курсанта-юноши, обучающихся по направлению подготовки «Правоохранительная деятельность».

Нами проводился контрольный срез уровня физической подготовленности, при поступлении, спустя 6 месяцев обучения и в конце 1 курса обучения. В качестве упражнений использовались: выносливость – бег на 1 километр, сила – подтягивание на перекладине, быстрота – бег на 100 метров. По результатам проведенного среза наблюдается отрицательная динамика уровня физической подготовленности курсантов Владивостокского филиала ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова в 2023 учебном году (табл. 1).

Таблица 1.

Динамика уровня физической подготовленности курсантов МВД России

| Контрольное упражнение | | Результат при поступлении (оценка) | | | Результат после 6 месяцев обучения (оценка) | | | Результат по окончании 1 курса обучения (оценка) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Подтягивания на перекладине (кол-во чел.) | 7 | 6 | 9 | 4 | 4 | 14 | 4 | 3 | 15 |
| 2. | Бег 100 метров (кол-во чел.) | 5 | 4 | 12 | 3 | 3 | 16 | 1 | 3 | 18 |
| 3. | Кросс 1000 метров (кол-во чел.) | 4 | 4 | 14 | 2 | 2 | 18 | 0 | 1 | 21 |

Так, 33 % курсантов при поступлении показали низкий уровень физической подготовленности. Динамика уровня физической подготовленности, начиная от момента поступления и заканчивая окончанием первого курса, показывает стабильное снижение при выполнении всех контрольных упражнений.

Некоторые исследователи утверждают, что основными причинами низких показателей физической подготовки еще на стадии до поступления в образовательную организацию МВД России, является не качественный отбор, другие утверждают, что в последнее время вследствие падения престижа службы в ОВД количество желающих учиться в вузах МВД России значительно снизилось, а соответственно снижена конкуренция и возможность выбора наиболее физически подготовленных кандидатов.

С другой стороны, первый курс обучения – это тот период, который характеризуется повышенной адаптацией курсантов к новым условиям их жизнедеятельности в вузе. В это время происходит очень кардинальная перестройка всего организма, увеличивается физическая, умственная нагрузка, связанных с этим количество стрессовых ситуаций. Это тот период, когда происходит формирование нового динамического стереотипа поведе-

ния. Ежедневно курсантам приходится анализировать большой поток информации, связанный с учебным материалом, выполнять служебные обязанности в ночное время суток, жить в общежитиии, ощущать нехватку близких людей [9; 10; 11].

В ходе проведенных бесед с самими курсантами было установлено, что лишь малая часть из них начала заблаговременно заниматься развитием своих физических качеств, необходимых для поступления, владея при этом знаниями о методах их развития, большая часть курсантов не придавала значение вопросам заблаговременной подготовки и осуществляла подготовку к сдаче экзамена по физической подготовки за 2-3 месяца до поступления.

Учитывая вышеуказанные причины низкого уровня физической подготовленности курсантов МВД России, перед преподавателями возникает проблема, как оперативно устранить данный пробел, ведь объем времени, отводимый на физическую подготовку направлен на изучение и совершенствование умений и навыков не большой, а так как курсанты изначально физически слабы, то необходимо тратить какое-то время на то, чтобы они подтянули свою физическую подготовленность. Это в свою очередь требует немалого времени, средств и сил, а именно: дополнительное проведение групповых и индивидуальных занятий с отстающими курсантами, использование индивидуального подхода с некоторыми курсантами и др.

Учитывая опыт преподавания дисциплины «Физическая подготовка», а также анализируя причины низкого уровня физической подготовленности курсантов МВД России, мы предлагаем некоторые рекомендации для решения вышеуказанных проблем:

1. Для более качественной подготовки кандидатов на поступление в образовательные организации МВД России, необходимо профессорско-преподавательскому составу кафедр физической подготовки разрабатывать учебные пособие, рекомендации по эффективной подготовке к экзамену по физической подготовке, с наглядными иллюстрациями и не менее чем за пол года выкладывать данные материалы на сайт образовательной организации МВД России в интернете на странице для поступающих.

2. При формировании учебных групп рекомендуется формировать группы с учетом уровня физической подготовленности, так как это позволит курсантам всей группы более быстро совершенствовать свою физическую подготовленность.

3. В целях оперативного повышения уровня физической подготовленности отстающих курсантов разработать программу тренировок, методику, которая позволит им за короткий промежуток времени восполнить все необходимое.

4. Регулярно отслеживать динамику физических качеств курсантов, при этом своевременно вносить соответствующие коррективы, которые

позволят более качественно совершенствовать уровень физической подготовленности.

Проблема развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков курсантов, демонстрирующих низкий уровень физической подготовленности – это проблема, которая требует комплексного подхода, которую необходимо решать во взаимосвязи с различными показателями и условиями их жизнедеятельности.

---

1. Третьяков А.А., Гавришова А.С., Грачев Е.В. Адаптация курсантов к учебному процессу в образовательных учреждениях МВД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 97–99.

2. Романенко А.С., Струганов С.М. Повышение физической подготовленности сотрудников ОВД инновационными методами физических упражнений // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы международной научно-практической конференции. Молодежный: Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, 2016. С. 160–164.

3. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

4. Каранкевич А.И., Воронович Ю.В. Физическая подготовленность курсантов на начальном этапе профессионально-прикладной физической подготовки: проблемы и пути решения // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей международной научно-методической конференции. Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь. 2020. С. 137–140.

5. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

6. Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.

7. Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Славко А.Л., Дорохин А.Ю. Анализ уровня здоровья и двигательной активности курсантов образовательных организаций МВД России // Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации: сборник научных трудов. Симферополь: ИП Бровко А.А., 2018. Том № 5. С. 96–102.

8. Павлова А.А., Подрезов И.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 61–66.

9. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

10. Моськин С.А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197–200. EDN WHDUVL.

11. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

**Сведения об авторе**

Насадюк Евгений Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690013, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовленность; сотрудник полиции; динамика; физические качества; вступительные испытания; образовательные организации МВД России.

**Науров Д.М.**

## Физическая подготовка как ключевой аспект формирования профессиональной готовности и компетентности сотрудников ОВД

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

Важнейшим фактором совершенствования будущего сотрудника правоохранительный органов в понимании и усвоении образовательной дисциплины «Физическая подготовка» является совокупность методов и способов преподавания, комплексный подход обучения, которые нуждаются в четком выполнении межпредметных связей определенной программы профессиональной подготовки.

Как известно, профессия полицейского олицетворяет нехватку времени, в этих условиях необходимо уделять особое внимание должной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций. Так, можно выявить основное требование к сотруднику правоохранительных органов – это целенаправленный, комплексный учебный процесс, непосредственно направленный на становление и развитие у курсантов и слушателей тех способностей, которые помогут им в осуществлении своей профессиональной деятельности [2].

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

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

Подготовка к физическим нагрузкам также состоит из целого ряда составляющих. Давайте разберем основные моменты: 1) боевые приемы борьбы; 2) силовая нагрузка, нормативы и правила; 3) индивидуальные

упражнения на гибкость; 4) различные виды единоборств; 5) игровые программы [3].

Знание, применение и использование данных компонентов нацелено на достижение конкретных целей.

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

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

3. Развитие физических данных и повышение работоспособности.

Вся образовательная процессия в образовательных организациях МВД России морально и физически подготавливает курсантов и к несению службы и качественному выполнению своих полномочий. Однако вместе с развитием преступной деятельности должны совершенствоваться и программы подготовки сотрудников полиции. В связи с этим важнейшей целью физической подготовки, как одной и структурных единиц профессиональной подготовки сотрудника, можно назвать снижение количества недолжным образом подготовленных курсантов, как фактора, негативно влияющего на весь процесс работы в органах внутренних дел, а также достижение необходимой физической формы для выполнения действий как в повседневных, так и в экстремальных условиях несения службы [5; 6; 7].

Из года в год преподаватели кафедры физической подготовки совершенствуют программы получения умений и навыков курсантами. Помимо основных компонентов физической подготовки, также применяются игровые методы. Игры, например, волейбол и баскетбол, воспитывают в курсантах и слушателях командный дух, повышают дисциплину и трудолюбие, помогают держать определенные рамки и придерживаться установленных норм [8; 9; 10].

Также, что немаловажно, должное внимание уделяется и повышению физических данных и поддержанию физической формы переменного состава образовательных организаций МВД России, проводятся занятия и своевременные проверки в форме выполнения установленных нормативов. При этом учитываются индивидуальные возможности каждого (можно выбрать одно из альтернативных вариантов упражнения) и возраст (с переходом на каждый курс нагрузка повышается). Кроме того, организуются физкультурные формы досуга (турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья), способствующие оздоровлению организма курсантов, поддержанию работоспособности, воспитанию личнотсных качетств, социальной адаптации и формированию благоприятного климата в учебном и служебном коллективе [11; 12; 13].

В заключение работы хочется отметить, что главенствующим аспектом образовательных программ МВД России было, есть и будет повышение и развитие физической подготовки путем внедрения и использования различных средств и методов. При этом физическая подготовка помимо своей основной цели также влияет на умственную разгрузку, психологическое состояние и процесс обучения в целом.

1. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений: учебное пособие. Москва: СпортАкадемПресс, 2018. 250 с.

2. Кубышко В.Л. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел: учебное пособие. Москва: ДГСК МВД России, 2018. 80 с.

3. Кувалдина Е.В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: дис. … канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2021. 153 с.

4. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

6. Пахомов В.И. Особенности совершенствования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 160–162. EDN TQNQCB.

7. Струганов С.М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 154–158.

8. Алдошин А.В., Еремин Р.В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 13–18. EDN ZEPSOX.

9. Губанов Э.В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 118–119. EDN VLYQAH.

10. Подрезов И.Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269–273. EDN YQOVSB.

11. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

12. 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. EDN ZGIYCT.

13. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

**Сведения об авторе**

Науров Дмитрий Максимович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; боевые приемы борьбы; образовательные организации МВД России; силовые нагрузки; методы преподавания; профессиональная готовность.

**Носов С.А.**

## Значимость участия курсантов и слушателей в спортивных соревнованиях в рамках Спартакиады МВД России среди образовательных организаций

На сегодняшнее время перед государством стоит одна из важнейших задач – это мотивировать граждан Российской Федерации к занятию спортом. Такое требования заключается в том, чтобы население страны активно пропагандировала здоровый образ жизни, начиная от юного до старшего поколения.

Такая же задача стоит и перед Министерством внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России), чтобы сотрудники как в рабочее, так и нерабочее время могли заниматься физической культурой с целью поддержания и совершенствования общей физической подготовленности. В связи с этим МВД России совместно с обществом «Динамо» разработали и внедрили в спортивную жизнь сотрудников территориальных органов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России «Спартакиаду» [1].

В спартакиаду МВД России входят олимпийские, неолимпийские, служебно-прикладные виды спорта, которые имеют аккредитацию Министерства спорта Российской Федерации и могу выполнять спортивные разряды и звания в соответствии с нормами ЕВСК. Связано такое разделение с тем, чтобы большее количество граждан до поступления на службу в органы внутренних дел Российской Федерации занимались в спортивных секциях, которые популяризованы в массе [2; 3]. В связи с этим, чтобы будущий сотрудник полиции мог также продолжить совершенствовать свое спортивное мастерство и отстаивать честь сборной команды России по различным видам спортом, выбрали те направления, которые несут прикладную значимость для системы МВД России.

В таблице 1 отображены виды спорта, которые развиваются в образовательных организациях МВД России.

Таблица 1

Виды спорта, которые проводятся в рамках Спартакиады МВД России среди образовательных организаций

| Олимпийские виды спорта | Неолимпийские виды спорта | Служебно-прикладные виды спорта |
|---|---|---|
| Лыжные гонки | Самбо | Служебное двоеборье |
| Бокс | | Стрельба из БРСО |
| Дзюдо | Рукопашный бой | Полоса предпястий со стрельбой |
| Плавание | Мини-футбол | Служебный биатлон |
| Легкоатлетический кросс | | |

С помощью вышеперечисленных видов спорта можно поступать в образовательные организации не только гражданам, которые не связанны со спортивной деятельностью, но и спортсменам-любителям продолжить свою профессиональную деятельность, участвуя в спортивных соревнованиях не только в рамках проводимой Спартакиады, но и общероссийскими федерациями [4; 5].

С помощью участия курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках Спартакиады вузов МВД России, имеет большую значимость не только для самого участника, но и для системы в целом.

Необходимо выделить основные факторы, которые позволяют развить у курсантов и слушателей: повышение (укрепление) физического здоровья; развитие духовного и морального поведения; развитие командного духа и уважительного соперничества; повышение профессионализма сотрудника полиции. Раскроем каждый фактор отдельно:

- повышение (укрепление) физического здоровья курсантов и слушателей является одной из важных задач физической подготовки. Спортивные соревнования позволяют для курсанта и слушателя составить план подготовки к такому мероприятию, а именно: правильное питания, режим дня, объем тренировочной нагрузки. Такой подход позволяет укрепить не только иммунную систему, но и физическую подготовленность к длительным нагрузкам [6; 7];

- развитие духовного и морального поведения курсантов и слушателей является тем аспектом, который играет важную роль в подготовке высококвалифицированного сотрудника полиции. С помощью спортивных соревнований в них развивается дисциплина, сознательность, сила воли и умение управлять эмоциями. Участие в соревнованиях от курсанта требует строгого соблюдения правил вида спорта, умения работать в команде (в командных видах спорта), а также позволяет развить такие качества, как честность, уважение и солидарность [8];

- развитие командного духа и уважительного соперничества позволяет развить в курсантах и слушателях, принимающих участие в спортивных соревнованиях такие качества, как сопереживание, поддержка и товарищество. Это обусловлено тем, что во время подготовки курсанты сближаются и начинают доверять друг другу. Между собой они начинают делиться своими целями и задачами, что позволяет друг друга поддерживать и мотивировать [9]. Но фактор соперничества в личных видах спорта преобладает больше, так как в таких соревнованиях может принять участие один человек в весовой категории и связи с этим, происходят микроконфликты, что иногда пагубно влияет на тренировочную атмосферу;

- повышение профессионализма у курсантов и слушателей образовательных организаций – это залог уважения от граждан Российской Федерации. С помощью участия в спортивных соревнованиях они повышают

свое спортивное мастерство, оттачивают навыки, полученные во время подготовки к ним. Все это способствует развитию стрессоустойчивости, уверенности в себе и способности быстро принимать решения. Эти качества применимы как в спорте, так и в службе в МВД России [10; 11; 12].

Делаем вывод, что для курсантов и слушателей участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках спартакиады МВД России, имеет ценность и важность для их физического, духовного, морального и профессионального развития, и способствует формированию здорового образа жизни и командного духа.

---

1. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77–80. EDN XQGOBF.

2. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 43–47. EDN QAOUGD.

3. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

4. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

5. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90–92. EDN XHAFLF.

6. Ссорина А.С., Пахомов В.И. Физическое воспитание и спорт в современном обществе // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 355–358. EDN TWQQDI.

7. Струганов С.М., Панов Е.В., Струганов В.С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49–54.

8. Котова Е.А., Пахомов В.И. Профессионально-личностное воспитание курсантов в процессе занятий физической подготовкой и спортом // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 132–139. EDN OJXKAF.

9. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

10. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

11. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

12. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

**Сведения об авторе**

Носов Станислав Андреевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, просп. Патриотов, д. 53.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; огневая подготовка; личная безопасность; программа обучения; спортивные соревнования; служебно-прикладные виды спорта.

**Панов Е.В.**

# Участие обучающихся образовательных организаций МВД России в спортивных мероприятиях как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом (на примере Сибирского юридического института МВД России)

В Министерстве внутренних дел Российской Федерации специалистов для правоохранительных органов по программам высшего образования в настоящее время готовят 17 образовательных организаций, обучение в которых по очной форме обучения проходят несколько тысяч курсантов и слушателей. Кроме того, в вузах МВД России проходят обучение слушатели факультетов профессиональной подготовки, студенты курсов подготовки иностранных специалистов для компетентных органов иностранных государств.

Целью данной работы является определение степени участия обучающихся вузов МВД России в спортивной жизни образовательных организаций и выявление роли и значения участия курсантов и слушателей в спортивных мероприятиях для формирования мотивации, желания заниматься физической культурой и спортом.

Одним из значимых спортивных мероприятий, в которых могут принять участие наибольшее количество обучающихся, является Спартакиада среди курсов (факультетов), проводимая, мы уверены, практически в каждом учебном заведении. Так, например, в Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск), Спартакиада проводится по 13 видам спорта как служебно-прикладным (стрельба из боевого ручного огнестрельного оружия, служебный биатлон, троеборье), так и игровым видам спорта (среди юношей и девушек) – волейболу, баскетболу, мини-футболу. Данные соревнования привлекают большое количество не только участников, но и зрителей, что способствует мотивации спортсменов к наиболее успешному выступлению на соревнованиях, в том числе и чтобы, произвести благоприятное впечатление на одногруппников, однокурсников, руководство курса или учебного заведения.

Еще одним из направлений спортивных мероприятий, в которых принимают участие обучающиеся вузов МВД России – это участие в региональных Универсиадах среди образовательных организаций высшего образования области (края, республики).

Универсиады проводятся ежегодно в целях поддержки и развития студенческого спортивного движения, для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, отвлечения обучающихся от пагубных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических средств, а также от повального увлечения гаджетами, влекущего за собой негативные последствия для здоровья студентов [1; 2; 3].

В Красноярском крае Универсиада проводится в течение учебного года по 28 видам спорта и, не смотря на то, что в Сибирском юридическом институте МВД России обучается достаточно небольшое количество курсантов и слушателей по сравнению с некоторыми университетами такими, как Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева, имеющими в своем составе факультеты физического воспитания, обучающиеся СибЮИ МВД России ежегодно занимают призовые места в таких видах спорта, как многоборье ГТО, дзюдо, самбо, лыжные гонки, легкая атлетика, гиревой спорт и др., что, безусловно, способствует формированию положительного имиджа сотрудника полиции в молодежной студенческой среде и мотивирует обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Руководство Сибирского юридического института МВД России предоставляет возможность курсантам-спортсменам выступать на городских, краевых соревнованиях по различным видам спорта, что также мотивирует спортсменов к регулярным, систематическим занятиям, достижению высоких спортивных результатов. Более того, одним из значимых мотивационных моментов является размещение фотографий спортсменов, добившихся наиболее высоких результатов, на Доске почета института, что, безусловно, является стимулом для молодых людей.

Одним из основных направлений спортивной работы в вузах правоохранительных органов является участие обучающихся и сотрудников института в соревнованиях в рамках Спартакиады среди образовательных организаций МВД России и всероссийских соревнованиях Общества «Динамо» [4]. Не побоимся сказать, что участие в чемпионатах или всероссийских соревнованиях являются самыми престижными для курсантов и слушателей, успешное выступление на них влечет за собой почет и уважение как со стороны однокурсников, так и со стороны руководства учебного заведения, что, безусловно, является значимым мотивирующим моментом для занятий спортом.

Анализируя официальные интернет-сайты образовательных организаций, нельзя не отметить, что обучающиеся вузов МВД России являются активными участниками массовых физкультурно-спортивных мероприятий таких, как сдача норм ГТО, массовые легкоатлетические забеги, лыжные забеги, легкоатлетическая эстафета по улицам города, посвященная Дню Победы и др., которые проводятся в праздничной, торжественной обстановке, с большим количеством участников различных возрастов, на различных дистанциях, не требующих максимального «выкладывания» сил на дистанции. Такие праздничные мероприятия способствуют вовлечению большого количества обучающихся к занятиям физической культурой, привитию им основ здорового образа жизни [5; 6].

Еще одним из направлений формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом является привлечение обучающихся к ме-

роприятиям воспитательной и патриотической направленности [7]. Так, например, курсанты и слушатели Сибирского юридического института МВД России на постоянной основе принимают участие в краевых соревнованиях среди образовательных организаций и воинских частей Красноярского гарнизона по военно-прикладным видам спорта «Служить России любой из нас готов!», где успешно выступают и регулярно занимают призовые места [8].

Так, например, в сентябре 2023 г. команда института стала победителем сначала районного, а затем и городского этапа военно-спортивной игры «Служу Отечеству». Более того, курсанты и слушатели не только сами выступают на соревнованиях, но и регулярно проводятся антинаркотические акции, лекции о здоровом образе жизни, беседы о вреде курения и употребления наркотиков, квесты, спортивные праздники и эстафеты, интерактивные площадки и многое другое в учебных учреждениях, социально-реабилитационных центрах, центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей, детских домах Красноярского края.

По нашему мнению, еще одним из мотивирующих моментов к занятиям физической культурой и спортом среди обучающихся образовательных организаций МВД России является волонтерство на спортивных соревнованиях различного уровня, спортивных объектах.

Так, например, курсанты и слушатели Сибирского юридичвеского института МВД России принимали участие в тестовых мероприятиях: на Всероссийских соревнованиях по шорт-треку среди студентов, III этапе «Кубка России – Ростелеком» по фигурному катанию, международном студенческом хоккейном турнире «Student hockey challenge». Представители института, входящие в число лучших добровольцев по итогам XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 г., продолжают активно участвовать в волонтерской деятельности по сопровождению крупных спортивных турниров, проходящих на территории г. Красноярска. Так, на протяжении ряда лет курсанты принимают участие в волонтерском сопровождении международного турнира по вольной борьбе памяти Ивана Ярыгина, проходящего в Красноярске, оказывают содействие организаторам этапа кубка России по волейболу на снегу [9].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что участие обучающихся образовательных организаций МВД России в спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня является весьма значимым средством формирования их мотивации к занятиям физической культурой и спортом, способствует как формированию положительного имиджа сотрудника полиции у детей и подростков, так и стимулирует самих обучающихся быть примером, вести здоровый образ жизни.

---

1. Панов Е.В., Филиппович В.А., Алыева К.М. Универсиада среди вузов города Красноярска и Красноярского края: значение, проблемные моменты, пути решения // Физическое воспитание, спорт,

физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. С. 117–119.

2. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

3. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

4. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

5. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

6. Струганов В.С., Струганов С.М., Кугно Э.Э. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы и пути решения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. С. 262–265.

7. Осенко А.С., Струганов С.М., Лузгин А.Ю. Военно-патриотическое воспитание молодежи одна из главных задач государственной политики России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 417–420.

8. Балашов А.Н. Вопросы совершенствования военно-патриотической работы в вузе // Научно-образовательный потенциал молодежи в решении актуальных проблем XXI века. 2019. № 13. С. 449–452.

9. Филиппович В.А., Панов Е.В. Особенности деятельности отдела морально-психологического обеспечения Сибирского юридического института МВД России, обусловленные профилизацией вуза // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2022. № 2 (43). С. 23–25.

**Сведения об авторе**

Панов Евгений Валентинович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

**Ключевые слова**

Образовательные организации МВД России; мотивация; физическая культура и спорт; спортивные мероприятия; курсанты и слушатели.

**Панферов Р.Г.**

## Единоборства в образовательных организациях МВД России

Любой человек, который регулярно занимается физической подготовкой, на определенных стадиях тренировочного процесса, может столкнуться с различного рода травмами. Данная проблема не является стопроцентной гарантией для всех людей, тренирующихся на силу или выносливость. Ведь при соблюдении профильных правил, грамотном подходе к тренировкам и восстановлению, можно снизить риск получения травм к минимуму или полностью их избежать. Прежде всего, это связано с анатомо-физиологическими адаптивными процессами костно-мышечной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, относительно прохож-

дения адаптационно-силовых фаз и ростом силовых показателей, и увеличением выносливости [1; 2; 3].

Стоит отметить, что виды травм, как при силовых тренировках и тренировках на выносливость могут быть идентичны (при этом часто похожи на травмы, возникающие в процессе занятий спортивными играми) и состоят из следующей классификации: растяжение связок; вывих; воспаление суставов (бурсит); воспаление сухожилий (тендинит); боль в мышцах; переломы; ушибы [4; 5].

С целью изучения травматизма в процессе тренировок, делались отметки в журнале о пропущенных занятиях и причинах пропусков. Изучались и анализировались данные медицинских исследований и осмотров. На каждом занятии проводился опрос курсантов с целью выяснения их самочувствия, физического состояния, отсутствия болезней и травм.

**Анализ статистических данных о травматизме в единоборствах**

Исследованиями травматизма в единоборствах занимаются многие исследователи. Согласно статистическим данным ряда специалистов, можно привести пример распределения травм по своей локализации. Чаще всего среди спортсменов-единоборцев встречаются травмы головы (16 % случаев); травмы рук (23 %); травмы ног (45 %) и травмы коленных суставов (8 %). Результаты исследований показывают, что на легкие травмы приходятся 49 %, на средние – 37 %, и на тяжелые – 14 % всех травм.

В результате анкетного опроса курсантов, занимающихся единоборствами, были установлены следующие причины возникновения травм: травмы, полученные от партнеров на тренировках – 32 %; травмы от соперника на соревнованиях – 32 %; травмы в результате падения – 9 %; из-за дефектов спортивного оборудования и инвентаря – 8 %; из-за нарушения дисциплины – 5 %; бытовые травмы – 14 %.

По данным исследований наиболее частыми травмами оказываются сотрясения головного мозга (33 %), травма носа (11 %), травма яичка (11 %), ушибы и гематомы мягких тканей лица, губ (18 %), повреждения плечевого и коленного суставов (26 %).

Наиболее травматичным видом является рукопашный бой. Наименее травматичными видами являются айкидо и дзюдо, в этих видах встречаются мелкие травмы – растяжения связок и гематомы [6].

**Анализ уровня сформированности профессионально значимых качеств у курсантов, занимающихся единоборствами**

Тестирование психических показателей, памяти и внимания проводилось в начале и конце эксперимента. Память оценивалась следующим образом. Каждому курсанту было предложено рассмотреть 20 картинок с изображением разных предметов. Затем нужно было воспроизвести по памяти и перечислить те предметы, которые были изображены на картинках. Таким образом, изучались особенности памяти. При воспроизведении более 11 картинок память считается отличной, 6-10 – хорошей, меньше

5 – плохой. В случае воспроизведения всех картинок, память считается феноменальной. Такие особенности памяти встречаются крайне редко.

С целью верификации полученных данных проводилась оценка памяти в процессе изучения новых координаций. Так, например, при разучивании новых техник оценивалась скорость запоминания и точность воспроизведения движений. Оценка проводилась двумя экспертами и регламентировалась следующим образом. Тренер показывал 2-3 раза новый технический элемент, объяснял детали и особенности, затем выполнял вместе с курсантами. При самостоятельном выполнении нового технического элемента, отличную оценку получал курсант, не допустивший ни одной ошибки. В случае допущения одной или двух ошибок, курсант получал оценку «4» (хорошо). При допущении более трех ошибок уровень развития памяти считался низким.

Исследование показателей памяти проводилось в обеих группах (КГ – контрольной и ЭГ – экспериментальной), в которых уровень физической подготовленности курсантов был приблизительно одинаковым. В контрольной и экспериментальной группах все курсанты имели опыт занятий либо спортивными единоборствами, силовыми либо другими видами спорта. Таким образом, обе группы были гомогенезированы по основным параметрам.

На начальном этапе исследования уровень развития памяти в контрольной и экспериментальной группах имел приблизительно одинаковую оценку. Результаты исследования методом запоминания картинок показал, что значения находятся в пределах между хорошей и удовлетворительной оценкой. Исследование методом разучивания новой техники, показал примерно такое же среднее значение оценок. Результаты исследования памяти на начало исследования находятся в таблице 1.

Таблица 1

Оценка памяти и внимания на начало исследования

| Психические качества | Оценка показателей в баллах | |
|---|---|---|
| | КГ | ЭГ |
| Память (запоминание картинок) | 3,7 | 3,8 |
| Память (разучивание ката) | 4,1 | 4,1 |
| Внимание (игра с изменением положений) | 3,8 | 3,6 |
| Внимание, скорость реакции, оперативное мышление (бой с двумя противниками) | 3,5 | 3,3 |
| Среднее арифметическое | 3,7 | 3,7 |

Во время разучивания новой техники курсанты обеих групп допускали неточности в работе рук и ног. Иногда нарушалась последовательность движений. У некоторых курсантов отсутствовала сила, четкость и скорость выполнения новой техники.

Оценка внимания проводилась в специально подобранных игровых ситуациях. Один испытуемый садился на пол перед своими товарищами, тоже сидящими на коленях. В течение 2-3 минут он внимательно изучал всех, затем отворачивался или выходил из зала. В это время несколько курсантов должны были поменяться местами или сменить позу, переложить какие-либо предметы и т.п. Всего должно было быть 7-8 изменений. Если испытуемый замечал все изменения, у него отлично развитое внимание. Если было замечено 5-6 изменений – хорошее внимание; если меньше 4 – внимание плохо развитое.

Для оценки внимания, скорости реакции и оперативного мышления проводилось дополнительное исследование. Каждому курсанту нужно было выйти на ринг и попытаться отразить атаки одновременно двух соперников. В данной ситуации очень важно уметь распределить внимание и вовремя среагировать на атаку. Экспертами оценивались действия атакуемого. Поединок проводился в течение 15 секунд. Нападающим разрешалось наносить удары только руками и только по корпусу. Показатель внимания считался отличным в случае, если курсант пропускал менее половины ударов. В случае пропуска от 50 до 75 % ударов, показатель внимания считается хорошим; если пропущено больше 75 % ударов – уровень внимания удовлетворительный, при пропуске всех ударов – уровень плохой. Показатели внимания, оцениваемые по результатам проведения боя с двумя соперниками, служат одновременно и показателями скорости реакции, оперативного мышления [7; 8].

На начальном этапе исследования почти все курсанты продемонстрировали хорошие показатели развитости внимания. Занятия единоборствами постоянно стимулируют развитие этого качества, так как в процессе спаррингов приходится быть начеку, следить за всеми маневрами соперника. В упражнениях с изменением мест, положений и предметов почти все курсанты продемонстрировали хорошие показатели развитости внимания. В поединке с двумя противниками результаты показателей внимания имеют чуть более низкий уровень. Это связано с тем, что кроме внимания, спортсмен должен обладать еще и высокой скоростью реакции.

Оценка физических качеств проводилась по следующим показателям: бег 100 м, челночный бег, прыжки в длину с места, 12-минутный бег, гибкость (наклон вперед), подтягивание, техника ката. С помощью тестов определялся уровень развития силы, гибкости, координации, выносливости. Каждый показатель оценивался по пятибалльной шкале.

Согласно результатам исследования физических качеств, на начало исследования, обе группы показали достаточно хорошие результаты (табл. 2). Среди тестируемых качеств наиболее развитыми являются сила и координация. Несколько отстающим качеством является гибкость. В среднем показатели уровня развития физических качеств находятся в пределах между «3» и «4».

Таблица 2

Оценка физических качеств на начало исследования

| Физические качества | Оценка показателей в баллах | |
|---|---|---|
| | КГ | ЭГ |
| Сила рук (подтягивание на перекладине) | 4 | 4,1 |
| Гибкость (наклон вперед) | 3,3 | 3,4 |
| Выносливость (бег 3 км) | 3,9 | 4,0 |
| Выносливость (12-минутный бег) | 4,0 | 3,9 |
| Скорость (бег 100 м) | 4,2 | 4,2 |
| Сила ног (прыжок в длину с места) | 4,4 | 4,2 |
| Координация (техника ката) | 3,9 | 4,2 |
| Среднее арифметическое | 3,9 | 4 |

С помощью анкетного опроса выяснялись уровень развития таких качеств, как самостоятельность, ответственность. В обеих группах результаты анкетирования оказались очень близкими друг к другу. Около 27 % курсантов контрольной и 32 % курсантов экспериментальной группы всегда самостоятельно принимают решения; 30 % контрольной и 28 % курсантов экспериментальной группы обращаются за советом к педагогам, товарищам. Примерно такое же процентное соотношение курсантов проявляет ответственность к совершаемым делам и поступкам. Кроме того, около 27 % опрошенных считают, что занятия единоборствами помогают развивать силу воли, целеустремленность, дисциплину.

Педагогические наблюдения за обучающимися позволили выявить уровень развития морально-этических и личностных качеств таких, как сила воли, решительность, выдержка, умение постоять за себя. Сила воли, проявляемая в стремлении к овладению новыми знаниями и умениями, в преодолении трудностей и т.д., в достаточной степени развита у всех курсантов.

Наблюдения за эмоциональным состоянием курсантов экспериментальной группы позволили сделать вывод о том, что они в большей степени, чем курсанты контрольной группы, проявляют выдержку. Агрессия, возникающая во время тренировок, находит свой выход в процессе выполнения трудных физических упражнений, тяжелых заданий, соблюдения строгих требований к дисциплине и культуре поведения.

Результаты проведенного устного опроса показали, что 62 % курсантов считают свои отношения с товарищами хорошими, доброжелательными. Около 70 % курсантов предполагают, что имеют авторитет в коллективе и пользуются уважением. Такие данные были подтверждены результатами наблюдений. В контрольной группе отношения между курсантами

были также достаточно доброжелательными, но проявление агрессии по отношению к товарищам, педагогам было заметно ярче и чаще.

Диагностика показателей под конец опытно-экспериментальной работы позволяет сделать вывод об эффективности оказываемых воздействий, улучшении показателей психофизических, личностных качеств и снижение отрицательных факторов.

К концу исследования в экспериментальной группе улучшились показатели уровня физической подготовленности. Постоянное совершенствование физических качеств нашло свое отражение в приросте показателей экспериментальной группы на 0,7 балла, по сравнению с контрольной группой, в конце опытно-экспериментальной работы. Значительный прирост результатов отмечен в таких качествах, как сила, выносливость и координация.

В контрольной группе занятия физической подготовкой проводились по традиционной системе, курсанты целенаправленно не занимались единоборствами. Здесь также отмечается небольшая положительная динамика показателей, но имеющиеся изменения не являются достоверными. Наглядно результаты исследования физических качеств в конце опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Оценка физических качеств к концу исследования

| Физические качества | Оценка показателей в баллах | |
|---|---|---|
| | КГ | ЭГ |
| Сила рук (подтягивание на перекладине) | 4 | 4,9 |
| Гибкость (наклон вперед) | 3,3 | 3,7 |
| Выносливость (бег 3 км) | 4 | 4,7 |
| Выносливость (12-минутный бег) | 4 | 4,7 |
| Скорость (бег 100 м) | 4,3 | 4,8 |
| Сила ног (прыжок в длину с места) | 4,4 | 5 |
| Координация (техника ката) | 3,9 | 4,8 |
| Среднее арифметическое | 3,9 | 4,6 |

**Анализ случаев травматизма в ходе опытно-экспериментальной работы**

Изучение медицинских показаний за период исследования позволил констатировать следующий факт. За период исследования пропусков занятий по причине травмы в обеих группах не наблюдалось. При этом травмы имели место и в контрольной, и экспериментальной группе, но они не являлись причиной пропусков занятий.

По результатам наблюдений, бесед и опросов курсантов было установлено количество полученных травм курсантами контрольной и экспе-

риментальной групп, их характер и причина получения, что наглядно представлено в таблице 4.

Таблица 4

Характеристика травм

| Характер травмы | Количество травм | |
|---|---|---|
| | КГ | ЭГ |
| **1. Травмы, полученные от соперников во время спаррингов и соревнований** | | |
| - травма носа (носовое кровотечение) | 4 | 14 |
| - травмы головы (ушибы) | 4 | 5 |
| - растяжения | 5 | 16 |
| - ушибы | 2 | 10 |
| - переломы | - | - |
| **2. Бытовые травмы** | | |
| - ушибы | 14 | 2 |
| - растяжения | 8 | - |
| - переломы | - | - |
| **3. Травмы, полученные из-за дефектов оборудования, нарушения дисциплины** | | |
| - ушибы | 6 | - |
| - растяжения | 2 | - |
| - переломы | - | - |
| Общее количество полученных травм | 41 | 43 |

В контрольной группе наблюдался несколько иной характер травм. В основном курсанты получали ушибы или растяжения по причине несоблюдения правил техники безопасности, нарушения дисциплины.

В экспериментальной группе, где все строго следили за соблюдением дисциплины и порядком в спортивном зале, подобных происшествий не наблюдалось.

**Профилактические меры предупреждения травм**

Многими авторами показано, что основными мерами профилактики спортивных травм являются: качественная разминка; концентрация на техники выполнения упражнения; использование страховки; собранность и сосредоточенность; осмотр спортивного инвентаря; удобство спортивной формы и использование вспомогательного инвентаря; контроль самочувствия и тренировочного места; укрепление связок и сухожилий [9; 10; 11; 12; 13].

1. Качественная разминка.

Каждая тренировка курсантов должна всегда начинаться с подготовительной части, состоящей из общей и специальной разминки. Это важно не только для профилактики травматизма, но и как принцип построения эффективной тренировки.

2. Концентрация на техники выполнения упражнения.

Правильная техника выполнения любого упражнения – один из главных профилактических методов травматизма. Ее нарушение недопустимо не только для начинающих, но и для курсантов с большим тренировочным стажем.

3. Использование страховки.

При выполнении тяжелых упражнений, особенно в последних рабочих подходах со свободными весами, например, крайне важно перед выполнением подстраховаться с помощью партнера.

4. Собранность и сосредоточенность.

Ничто не должно отвлекать атлета во время тренировки. Он должен быть полностью сконцентрирован, собран и сосредоточен только на тренировочных аспектах, не отвлекаясь на иные темы и действия в зале.

5. Осмотр спортивного инвентаря.

Перед выполнением каждого упражнения курсант должен осматривать тот спортивный снаряд или тренажер, с которым ему предстоит выполнить то или иное упражнение, т.е. проверить его техническую готовность.

6. Удобство спортивной формы и использование вспомогательного инвентаря.

Для физических занятий, также очень важно подобрать комфортную форму (без лишних элементов) и обувь (которая должна быть закрытой). Для выполнения некоторых упражнений необходимо использовать атлетический пояс и эластичные бинты. Но здесь нужно отметить, что применение вспомогательного инвентаря, возможно не во всех случаях и зависит от тренировочного стажа курсанта.

7. Контроль самочувствия.

Далеко не каждая тренировка проходит в оптимальных физических кондициях. На самочувствие курсанта оказывают влияние много факторов, например, погодные условия, личная жизнь, учебная или профессиональная деятельность и т.п. Поэтому при возникновении определенного дискомфорта или отклонений в состоянии самочувствия (например, легкое головокружение или недомогание) рекомендуется снизить тренировочный объем, а в некоторых случаях и вовсе прекратить занятие.

8. Контроль тренировочного места.

Перед выполнением упражнений курсанту необходимо осмотреть место занятий на наличие различных помех и контроля дистанции между ними. Помехи могут стать причиной получения травм.

9. Укрепление связок и сухожилий.

Сухожилия являются продолжением мышц (частями мышц), которыми они крепятся к кости. Но мышцы питаются активней в 8 раз, чем сухожилия, то есть кровоток в сухожилиях очень незначительный, по сравнению с мышцами. И, соответственно, скорость обмена веществ в сухожи-

лиях очень маленькая. Если, например, сравнивать возможность развития сухожилий с мышцами, то становится очевидным, что пределов для развития мышц практически нет, то есть можно превратиться из абсолютно слабого человека в сильного. Но сухожилия невозможно укрепить так сильно, как это происходит с мышцами.

Запас прочности по опорно-двигательному аппарату у человека, занимающегося физической подготовкой с детства, будет больше, чем у человека, который начал заниматься после 25 лет. Наружная часть сухожилий обладает способностью к росту. За три месяца сухожилие может укрепиться до 80 %, и стать толще до 40 %, если подойти к нагрузкам грамотно. Сухожилие может реагировать на нагрузку и уплотняться. Но сухожилие реагирует только на ту нагрузку, которая больше 70 % от максимальной.

Для того чтобы адаптировать сухожилия к нагрузкам и обеспечить соответствующий период времени для восстановления, курсант может привести их в нужное состояние за счет использования нагрузочных и разгрузочных циклов, по аналогии с этапом анатомической адаптации при тренировке.

Постепенное повышение тренировочной нагрузки улучшает вязкоупругие свойства сухожилий и позволяет им лучше выдерживать высокую нагрузку на растяжение, которая присутствует во время выполнения резких движений, плиометрических упражнений и проведения тренировки на максимальную силу.

Восстановление после травм, связанное с лечением и укреплением связок включает в себя 4 стадии: 1) статические упражнения (удержание положения длительное время); 2) изотонические упражнения (медленный подъем и опускание); 3) плиометрические упражнения (прыжки, отжимания с подскоком и т.д.); 4) возврат к силовым упражнениям [14].

Необходимо производить мониторинг болевых ощущений на следующий день и через 48 часов. Очень часто сухожилия отвечают на нагрузку не сразу: могут заболеть через 72 часа. Сухожилия сложно вылечить именно потому, что тяжело подобрать оптимальную нагрузку. Если после тренировки сухожилие болит и жжет, и боль не стихает в течение 24 часов, то нагрузка сильная. Значит, следует снизить интенсивность и количество повторений. Если боль стихает в течение 24 часов, значит нагрузка верная, а если вообще не болит, значит – недостаточная [15; 16].

Необходимо обратить внимание на то, что боль проходит раньше, чем сухожилие полностью восстанавливается. Поэтому выстраивание своих тренировок должно быть таким образом, чтобы дать связкам и сухожилиям достаточно времени на восстановление. Нужно построить тренировочный цикл таким, чтобы во время его проведения, даже при полном исчезновении болей, не нагружать сухожилия раньше времени.

Высокие физические нагрузки на связки и суставы приводят к возникновению хронических болей и развитию дистрофических процессов. Практически каждый курсант сталкивается с различными травмами, поэтому очень важно уделять повышенное внимание их предупреждению.

---

1. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 24 с. EDN NIJYIR.

2. Струганов С.М., Ахматгатин А.А., Агафонов М.П., Балашов А.В. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса на основе параметров функциональной диагностики спортсменов в циклических видах спорта // Педагогика и просвещение. 2018. № 4. С. 85–94.

3. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

4. Махов С.Ю., Баркалов С.Н. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород: НИУ «БелГУ», 2021. С. 744–751.

5. Губанов Э.В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 118–119. EDN VLYQAH.

6. Махов С.Ю. Формирование стратегии личной безопасности: монография. Орел: Академия МАБИВ, 2011. 189 с.

7. Махов С.Ю., Липатов С.А. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 34–39.

8. Махов С.Ю., Федин П.Е. Характеристика понятий специальной выносливости как физического качества // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 110–114.

9. Еремин Р.В. Педагогический контроль и профилактика травматизма на занятиях физической подготовкой // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 114–118.

10. Струганов С.М., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Проблемы комплексного педагогического контроля по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 1(19). С. 110–116.

11. Кузнецов М.Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82–86.

12. Панферов Р.Г. Профилактика травматизма курсантов вузов Министерства внутренних дел на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 157–161.

13. Подрезов И.Н. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2020. С. 167–169.

14. Губанов Э.В. Особенности реабилитации спортсменов при травмах коленного сустава // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 45–47.

15. Струганов С.М., Струганов В.С., Кугно Э.Э. Фитнес как средство повышения силовых способностей и организации свободного времени обучающихся образовательных организаций силовых ведомств // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. С. 261–266.

16. Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 56–60. EDN XSITQD.

**Сведения об авторе**

Панферов Роман Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; единоборства; профессионально значимые качества; спортивный травматизм; профилактика травм; укрепление связок и сухожилий; восстановление после травм.

**Пахомов В.И.**

## История создания, структура, основные направления деятельности правоохранительных органов развитых африканских государств. Проблемные аспекты физической и психологической подготовки сотрудников полиции дружественных Российской Федерации африканских стран в части обеспечения личной безопасности

Настоящие реалии таковы, что сотрудникам правоохранительных органов любого государства приходится применять меры насильственного воздействия на правонарушителей с целью преодоления их противоправных действий, что обуславливает актуальность обозначенной проблемы.

В рамках получения специального образования зарубежными слушателями из Африканских государств на территории Российской Федерации в образовательных организациях системы МВД России необходимо понимать особенности представителей этих государств, учитывать их национальные традиции и обычаи в части обучения  применению мер насильственного воздействия на правонарушителя, при этом обозначая российскую позицию по каждому из случаев применения таковых мер сотрудниками полиции России. Необходимо также отметить и то, что при обучении зарубежных слушателей из Африканских государств внимание уделяется не только применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также психологическим аспектам использования таких мер, оказанию первой помощи, в случае необходимости, а также существующим ограничениям к применению мер насильственного воздействия в отношении правонарушителей. При этом нельзя не отметить и то, что в рамках обучения используются новейшие учебно-методические материалы, различные интерактивные системы, игровые формы запоминания информации, необходимого для правильного и эффективного применения мер насильственного воздействия как в отношении представителей белой расы, так и в отношении представителей негроидной расы, учитывая существовавший ранее апартеид на территории государств Африканского мате-

рика и указывая на примитивизм угнетения человека из-за его отношения к той или иной расы.

**Целью исследования** является определение существующих особенностей обучения применению мер насильственного воздействия на человека для зарубежных слушателей из африканских государств, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

**Задачи исследования** для достижения поставленной цели:

- изучение правоохранительной системы государств африканского материка через призму историко-социологического анализа;
- обозначение важности правильной психологической и физической подготовки сотрудника правоохранительных органов для наиболее эффективного применения мер насильственного воздействия;
- выявление проблемных аспектов подготовки зарубежных слушателей из африканских государств в обеспечении личной безопасности при применении мер насильственного воздействия и пути из разрешения.

**Объектом исследования** выступают общественные отношения, складывающиеся по поводу применения мер насильственного воздействия сотрудниками полиции в отношении правонарушителей.

**Предметом изучения** выступают правовые нормы, регламентирующие порядок применения мер насильственного воздействия, а также научные труды по исследуемой теме.

**Теоретическую основу исследования** составили научные труды в области физической подготовки, а также специальная литература, относящаяся к проблематике исследования. В работе использованы научные труды таких авторов, как: Н. Эппле, И.В. Герасимов, С.Н. Баркалов, А.В. Алдошин, Р.Г. Панферов, Э.В. Губанов, А.Б. Давидсон, Е.В. Флусов, С.М. Струганов, А.Ю. Алтунин, В.Н. Фроленков, В.И. Пахомов, М.Б. Кузнецов. Эмпирическую базу составили нормативные правовые акты, относящиеся к вопросам исследования, материалы совещаний, круглых столов и научно-практических конференций, применялись также результаты эмпирических исследований, полученные другими авторами, по проблемам, имеющим отношение к теме настоящей работы.

**Методологической основой исследования** являлся комплекс методов научного исследования, включающий анализ литературных источников, нормативных правовых актов и иных материалов, синтез, системный подход, исторический метод, педагогическое наблюдение.

**Научная новизна исследования** заключается в выявлении роли, значения и специфики психофизической готовности сотрудников полиции африканских государств к обеспечению личной безопасности при применения мер насильственного воздействия, позволяющих провести необходимый подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для формирования психофизической готовности африканских слушателей к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности.

Современный мир уже невозможно представить без существования правоохранительных органов в каждом государстве, поскольку они выполняют огромное количество задач, направленных на защиту законных прав и интересов человека и гражданина. Страны африканского континента не стали исключением и каждое государство Африки обладает своей полицией, наделенной специфическими правами и обязанностями, а также имеющей свою глубокую историю становления.

Наиболее современная система правоохранительных органов сложилась в Южно-Африканской Республике. При этом стоит отметить, что структура органов, осуществляющих правоохранительную деятельность в Южно-Африканской Республике напоминает модель правоохранительных органов Российской Федерации. Так, в ЮАР, как и в РФ, основным законом государства выступает – Конституция Южно-Африканской Республики. В настоящее время на территории ЮАР действует пятая по счету Конституция, которая была принята 10 декабря 1997 г. Президентом ЮАР – Нельсоном Манделой, а вступила в законную силу уже с 4 февраля этого же года. Стоит отметить, что поправкам ни разу не подвергались нормы, регулирующие деятельность правоохранительных органов, что прямо указывает на высокую и глубокую проработку правовых аспектов. При этом в Конституции ЮАР посвящено лишь 4 статьи деятельности полицейского ведомства, в главе, описывающей предназначение всех служб безопасности Южно-Африканской Республики. Так, первая статья, которая посвящена полиции, устанавливает структуризацию по вертикальному уровню власти и утверждает, что служба полиции должна функционировать на 3 уровнях – национальном, провинциальном и местном, что полностью совпадает с примером нашего государства, поскольку МВД России также функционирует на федеральном (национальном), региональном и местном уровне. Нельзя не отметить, что целями и задачами южно-африканской полиции являются: защита и обеспечение безопасности граждан и их собственности, предотвращение, борьба и расследование преступной деятельности на территории государства и поддержание общественного порядка и безопасности.

Так, во второй статье, посвященной полицейскому ведомству, прослеживается дифференциация с российским правом, поскольку в Конституции ЮАР прямо закреплена ответственность политических деятелей за осуществляемую деятельность органов правопорядка. Должностное лицо Правительства ЮАР определяет политику осуществления полицейской деятельности, при этом необходимо учитывать необходимые нужды и приоритеты провинций государства, сложившихся в историческом аспекте, благодаря постоянным консультациям с членами провинциальных правительств, также данное лицо лично несёт ответственность за осуществляемую деятельность органов полиции на национальном уровне. При этом национальная политика в сфере правоохранительных органов может раз-

личаться в зависимости от нужд конкретной провинции, но при этом нельзя сказать, что данные различия являются значительными.

Каждая провинция в ЮАР наделена специальными правами в отношении правоохранительных органов, то есть данными правами наделены высшие исполнительные органы конкретной провинции. Так, например, каждая провинция государства вправе осуществлять деятельность по контролю за всеми действиями органов полиции, действующих на территории провинции, выявлять эффективность и результативность деятельности, осуществляемой органами полиции, в том числе и давать оценку данной деятельности и непосредственно поддерживать прямую связь с должностным лицом Правительства государства, которое несёт ответственность за деятельность полиции в соответствии с национальным законодательством. При этом высший орган исполнительной власти каждой провинции, также как и Правительство государства, несет ответственность за исполнение функций полиции на провинциальном уровне, для этого на уровне каждой провинции созданы специальные комиссии по рассмотрению жалоб на неправильные и неправомерные действия сотрудников полиции, в том числе и на бездействие указанных лиц.

В случае получения комиссией  жалобы на неправомерные действия сотрудника полиции конкретной провинции, комиссия  расследует фактическую часть и либо удовлетворяет поданную жалобу, либо отказывает в удовлетворении такой жалобы. Если факты, изложенные в жалобе, подтверждаются, то члены комиссии выслушивают объяснения комиссара полиции провинции о нарушениях законодательства сотрудником, получают объяснения самого сотрудника полиции, нарушившего норму закона, и принимают решение о возможности продолжения данным сотрудником полиции службы на своем месте с получением взыскания за нарушение служебной дисциплины. Если совершенный поступок не подпадает под нормы административного или уголовного законодательства и его можно квалифицировать как правонарушение или преступление, то комиссия увольняет сотрудника полиции со службы и направляет документы в суд для дальнейшего принятия решения.

В предпоследней статье Конституции ЮАР, которая регулирует общественные отношения, возникающие в процессе осуществления правоохранительными органами своей деятельности присутствует юридическая норма, закрепляющая право Президента государства назначать на должность Национального комиссара Полицейской службы, при этом учитываются исторические корни африканского народа и прямо указано, что на данную должность могут быть назначены как мужчина, так и женщина, что подчеркивает равенство полов между собой. В свою очередь, Национальный комиссар Полицейской службы организовывает деятельность полицейской службы в соответствии с национальным законодательством, обращая внимание на исполнение специальных норм на территории тех про-

винций, для которых они предназначались, а также осуществляет контроль за выполнением деятельности полицейского ведомства на национальном уровне лично, на провинциальном уровне через провинциальных комиссаров полицейской службы, посредством ежегодных отчетов о деятельности полицейской службы на территории конкретной провинции. В случае утраты доверия комиссаром провинциального уровня Национальный комиссар Полицейской службы ЮАР вправе инициировать процесс смещения должности провинциального комиссара или же привлечь его к дисциплинарной ответственности в случае малозначительного проступка.

Заключительная статья Конституции ЮАР, которая посвящена деятельности полиции на территории государства устанавливает создание специального органа – гражданского секретариата полицейской службы, который возглавляет ответственное лицо государственного Правительства. Но при этом стоит отметить, что данный орган существует лишь на бумаге, а в реальности представляет собой тот же аппарат принятия жалоб на незаконные действия или же бездействие сотрудников правоохранительных органов ЮАР, который заключается в комиссионном рассмотрении данной жалобы и принятия соответствующего решения по каждой отдельно взятой жалобе каждого человека.

Рассматривая настоящий вопрос невозможно не обратиться к вопросу создания и становления правоохранительных органов на территории Южно-Африканской Республики. История органов полиции ЮАР насчитывает не одно столетие и берёт своё начало в 1655 г., когда на мысе Кейптаун силами местных жителей был организован вооруженный отряд, целью которого выступала защита местных жителей от различных нападений. Данный отряд получил наименование – Голландский караул, который впоследствии взял на себя функции по поддержанию закона и порядка. Караул достаточно долго просуществовал в первоначальном виде и претерпел свою первую трансформацию лишь в 1795 г., когда британские колонизаторы получили полный контроль над отрядом, а в 1825 г. и вовсе преобразовали его в полицию мыса. Данное изменение, однозначно, было положительным решением, поскольку опасность нападений на местных жителей миновала, а необходимость поддерживать закон и правопорядок все более актуализировалось. Были определены границы деятельности полицейских, что существенно подняло доверие со стороны местных жителей.

Учитывая положительный опыт существования полиции мыса, обеспечивающей безопасность и правопорядок, было принято решение учредить полицейский орган более высокого уровня, в результате чего были образованы полицейские силы Кейптауна, которые представляли собой современное министерство, обладающее своими отделами и отделениями, различающиеся в зависимости от сферы деятельности.

Кейптаун стал примером для других поселений в плане организации муниципального органа, осуществляющего функции по поддержанию правопорядка и законности, в связи с чем в других поселениях также начали создаваться похожие органы, так например, была создана Дурбанская городская полиция, а в Капской провинции было принято решение о создании первой на территории ЮАР конной полиции, которые именовались конными стрелками.

Если же говорить о непосредственно полиции ЮАР, как государственного органа, то необходимо отметить, что союз южно-африканских государств был заключен в 1910 г., что является точкой отсчета существования ЮАР как государства. В 1913 г. был организован государственный полицейский орган – полиция Южной Африки, которая на протяжении всей истории государства была тесно связана с армией, что подтверждается участием полицейских подразделений в боевых действиях наравне с военнослужащими ЮАР, как в Первой мировой войне, так и во Второй мировой войне.

После окончания Второй мировой войны на территории ЮАР в ходе выборов в Парламент победила национальная партия, которая акцентировала внимание законодателей на необходимости глубокого сотрудничества военных с сотрудниками полицейского ведомства в случае любых вооружённых конфликтов. В 1958 г. был издан первый национальный закон «О полиции», который расширял права сотрудников полицейского ведомства в сфере применения оружия, расследования и пресечения преступлений, а также и закрепил положение, которое обязывало сотрудников полиции совместно с вооруженными силами подавлять любые беспорядки и вооруженные конфликты.

Рассматривая вопросы, связанные с устройством любого государственного органа ЮАР, нельзя не отметить, что со стороны высшей власти государства продвигалась идея апартеида, что сказалось и на правоохранительных органах. Так, чтобы стать сотрудником полиции необходимо было иметь белую кожу, в отношении представителей черной расы велась тотальная дискриминация. После завершения периода апартеида полиция Южной Африки получила новое название – Полицейская служба Южно-Африканской республики и вошла в новообразованное Министерство безопасности и охраны, что сохранилось и по настоящее время, а государственная политика в сфере правоохранительных органах стала строиться на принципах расовой терпимости и беспрекословном уважение и соблюдении прав и свобод человека и гражданина, вне зависимости от его расы, что послужило большим скачком в развитии ныне действующей полицейской службы ЮАР.

В настоящее время главная штаб-квартира Полицейской службы ЮАР, которую возглавляет национальный комиссар, располагается в городе Претория и является ведущим полицейским органом, включая в себя

6 отделов, которые подразделяются в зависимости от своего направления деятельности.

Первым отделом в главной штаб-квартире является отдел по расследованию преступлений. Отдел занимается учетом совершенных преступлений, анализом причин и условий совершения преступных деяний на территории каждой провинции, а также аккумулированием ранее полученных знаний в процессе проведения предварительного расследования и улучшением существующих форм и методов при установлении истины по каждому уголовному делу для всестороннего и полного расследования.

Вторым отделом служит отдел наблюдательной полиции, сотрудники которого выполняют служебные задачи, связанные с охраной высших должностных лиц государства, охраной и защитой государственных и муниципальных объектов, представляющих особую важность для государства. При этом сотрудники отдела привлекаются для решения сложных задач, которые связаны с повышенным риском для жизни и здоровья, как самих сотрудников, так и для других лиц, которые будут так или иначе задействованы в проведении операции. Сотрудники отдела наблюдательной полиции неоднократно участвовали в специальных операциях по освобождению заложников, где показали свою высокую физическую и тактическую подготовку.

Третьим отделом выступает отдел внутренней стабильности. Отдел предназначен для решения вопросов и проблем, возникающих в ходе каких-либо массовых беспорядков на территории государства, а именно участие в пресечении незаконных митингов, государственных переворотов, проведении государственной пропаганды о недопустимости подобных действий и также оказании необходимой помощи для борьбы с преступностью всем другим отделам главной штаб-квартиры Полицейской службы ЮАР.

Четвертый отдел – это отдел по связям с общественностью. Именно этот отдел несёт ответственность за создание положительного имиджа сотрудников полиции. Отдел отвечает за непосредственное взаимодействие полицейского ведомства с государственными органами и общественными объединениями, гражданами государства. Задачи отдела заключаются в информировании населения страны о деятельности полицейского ведомства, проведении различных мероприятий, пропаганде добропорядочного поведения среди граждан.

Предпоследним отделом главной штаб-квартиры Полицейской службы ЮАР выступает отдел вспомогательных служб. Отдел осуществляет деятельность, которая обеспечивает возможность осуществления своих полномочий каждым сотрудником полиции, а именно тыловое, финансовое, юридическое обеспечение всей полицейской работы.

Заключительным отдел – отдел управления человеческим ресурсом. Отдел уполномочен  осуществлять кадровый подбор для замещения долж-

ностей сотрудника полиции, их обучение и постоянное развитие на всем этапе прохождения службы в Полицейской службе Южно-Африканской республики.

Полиция Южно-Африканской республики имеет свою многолетнюю историю, традиции и обычаи, свои определенные особенности осуществления полицейских функций. Данная сфера деятельности постоянно развивается, учитывая опыт, как Африканских государств, так и более развитых государств. Существующая форма функционирования полицейских органов ЮАР имеет как схожести, так и различия с российской структурой, данные органы всеобъемлюще и всесторонне осуществляют деятельность по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности государства.

Современные правоотношения, возникающие в процессе несения службы сотрудниками правоохранительных органов любого государства в процессе взаимодействия с гражданами, так или иначе, могут привести к необходимости применения мер насильственного характера для защиты граждан, законности и порядка или же для обеспечения личной безопасности самих сотрудников. Поэтому сотрудники правоохранительных органов обязаны обладать специальными навыками и умениями, в том числе физического и психологического характера для применения таких мер быстро, четко и без отлагательств, при этом максимально минимизируя возможные негативные последствия. Данные навыки и умения для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации приобретаются в рамках изучения таких дисциплин, как физическая подготовка, огневая подготовка, тактико-специальная подготовка, первая помощь [1; 2]. Для иностранных слушателей зарубежных государств обучение всем этим навыкам происходит на базе российского законодательства и обучаются они тем же умениям, что и сотрудники ОВД Российской Федерации, при этом учитываются их национальные традиции и обычаи.

Обратимся к самому определению «применение мер насильственного характера», под которым следует понимать использование в соответствии с законом боевых приёмов борьбы, специальных средств или огнестрельного оружия с целью преодоления воли правонарушителя. Применение мер насильственного характера следует разделять на применение физической силы, специальных средств и использование огнестрельного оружия, в зависимости от характера сложившейся обстановки. Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» представлен исчерпывающий перечень возможности применения того или иного вида мер насильственного воздействия на правонарушителя, в зависимости от конкретной обстановки, определены и ограничения применения данных мер. Сотрудникам полиции предписаны обязанности о предупреждении лица, в отношении которого будут применены меры насильственного воздействия о применении таких мер, при этом необходимо обозначить свою принад-

лежность к правоохранительным органам. Существует и исключение, которое разрешает сотрудникам не предупреждать о своих намерениях, в случае сложной оперативной обстановки, когда промедление применения таких мер создаёт угрозу жизни или здоровью граждан, самому сотруднику или может повлечь другие тяжкие последствия, во всех других случаях предупреждение о применении мер насильственного воздействия является обязательным.

В настоящее время есть достаточно примеров, когда сотрудники правоохранительных органов преодолевают волю правонарушителей благодаря качественной психологической работе (правильно подобранным словам в необходимом контексте), что свидетельствует о необходимости дальнейшего обучения сотрудников полиции в психологическом аспекте для преодоления воли правонарушителя посредством устного предупреждения [3].

Применение любой меры насильственного характера сотрудником правоохранительных органов в отношении человека или животного требует от него определtнной выдержки, психологического спокойствия и осознания юридической правильности своих действий, поскольку сотрудники полиции совершают данные действия лишь во благо граждан и государства в целом. При этом стоит учитывать и тот факт, что применение сотрудником полиции огнестрельного оружия либо физической силы не являются равными, как по предполагаемому ущербу, так и по психологическому воздействию, как на правонарушителя, так и на самого сотрудника. В связи с этим к сотрудникам правоохранительных органов предъявляются повышенные требования психологической устойчивости и развитию физических качеств характера: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Существующие приемы боевой борьбы, изучаемые в учебных заведениях МВД России как курсантами, так и иностранными слушателями, были созданы таким образом, чтобы быть максимально простыми, но при этом максимально действенными, поэтому изучение раздела «боевые приемы борьбы» вызывает живой интерес слушателей африканских государств [4]. Также сотрудников правоохранительных органов обучаются огневой, тактико-специальной подготовке и навыкам оказания первой помощи пострадавшим. Стоит отметить, что на сотрудников полиции наложена прямая обязанность оказания первой помощи пострадавшим, которая закреплена в законодательстве Российской Федерации.

Сотрудники правоохранительных органов африканских государств, которые получают специальное образование на территории Российской Федерации, также обучают навыкам оказания первой помощи, используя современные тренажеры и достижения научного прогресса в сфере медицины. Обучение слушателей иностранных государств первой помощи не является основным предметом, способствующим правильному применению мер насильственного воздействия. Занятия служебно-прикладной фи-

зической подготовкой формируют у иностранных слушателей основные компетенции по применения мер насильственного воздействия. Помимо этого их обучают и определённой психологии применения таких мер, которые и обуславливают решимость принятия действий по преодолению неправомерной воли правонарушителей.

Для применения физической силы в отношении правонарушителей необходимо обладать не только устойчивой психикой, но и хорошей физической подготовкой, совершенствованию которой в образовательных организациях МВД России уделяется большое внимание, как при обучении сотрудников полиции России, так и зарубежных слушателей. Все образовательные организации МВД России располагают соответствующей спортивной базой (спортивными и тренажерными залами, стадионами, физкультурно-оздоровительными комплексами), имеют отличный профессорско-преподавательский состав. Для проверки физической подготовки сотрудников правоохранительных органов каждый год проводятся зачёты, в рамках которых сотрудники сдают определённые нормативы, результат которых и отображает текущую физическую подготовку каждого сотрудника правоохранительных органов по-отдельности. Данные нормативы включают в себя упражнения на силу, быстроту, ловкость, выносливость и боевые приемы борьбы. Мужчины в рамках такого зачёта сдают подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа или жим гири в рамках силового норматива, лица женского пола, в свою очередь, сдают силовое комплексное упражнение, которое заключается в наклонах из положения лежа на спине и сгибании-разгибании рук в упоре лежа в течениt одной минуты, на каждое упражнение определено 30 секунд. Нормативами на быстроту, ловкость и выносливость, традиционно, выступает челночный бег 10×10 и 4×20 метров, на короткие и длинные дистанции дальностью 1000, 3000 или 5000 метров. При этом необходимо отметить, что данные нормативы учитывают возраст лиц, которые выполняют данные нормативы и в зависимости от возраста предъявляются различные требования к их выполнению.

Вышеперечисленное прямо указывает на необходимость обладания хорошей физической формой для сотрудников правоохранительных органов, в том числе и для иностранных слушателей, получающих специальное образование на территории нашего государства. Поэтому с сотрудниками полиции Африки в рамках обучения дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка» проводится постоянная работа, направленная на формирование и укрепление физических компетенций, соответствующих российским требованиям.

При использовании физической силы в отношении правонарушителей, как правило, применяются приемы борьбы, которые основываются на воздействии на болевые точки человека. На практических занятиях по физической подготовки сотрудники правоохранительных органов африканских государств изучают боевые приемы борьбы, после чего доводят дан-

ные умения до автоматизма при помощи постоянной отработки данных приёмов друг на друге, что в дальнейшем способствует оперативному применению необходимого приёма боевой борьбы в текущей сложившейся обстановки. В рамках применения приемов боевой борьбы также обозначаются и некоторые случаи применения специальных средств таких, как палка специальная и средства сковывания, а именно наручники. При этом реализуются различные сценарии использования боевых приёмов, как в отношении одного правонарушителя (безоружного, либо вооруженного, как холодным, так и огнестрельным оружием), так и в отношении группы правонарушителей. Отрабатываются навыки применения физической силы и специальных средств как лично, так и в составе группы, совершенствуется командная работа при осуществлении задержания. Особое внимание уделяется внимание приёмам, способствующим блокированию и отражению нападения на сотрудников правоохранительных органов как без оружия, так и с использованием холодного или огнестрельного оружия. Так, например, для формирования навыков и умений для успешного отражения нападения на сотрудника вооруженным правонарушителем практикуются инсценировки таких нападений, при этом обучающегося не ставят в известность какой именно удар будет нанесен и какой рукой, появляется, так называемая, вариативность, что требует молниеносной реакции на каждое движение оппонента и позволяет быстрее сформировать необходимый навык. Также во время практических занятий по служебно-прикладной физической подготовке зарубежных слушателей из африканских стран обучают проводить наружный досмотр правонарушителей в различных положениях и в различных ситуациях, с использованием огнестрельного оружия, специальных средств или же без таковых, для чего используются различные инсценировки ситуаций, требующих проведения досмотра, при этом необходимо найти определенный предмет, который был заранее надежно спрятан в одежде ассистента [5].

Для всеобъемлющей физической подготовки в рамках применения мер насильственного характера в отношении правонарушения проводится значительная работа преподавателей, которые создают множество различных ситуаций, требующих логического, быстрого, а что самое главное эффективного принятия конкретного решения для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих. Создаются конкретные обстоятельства совершения правонарушения, в рамках которого отрабатывается весь перечень необходимых действий сотрудника полиции, в соответствии с законодательством РФ, при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

Если же говорить о применении огнестрельного оружия сотрудниками полиции африканских государств, то стоит отметить и то, что при получении образования на территории Российской Федерации они, прежде всего, изучают технику безопасности при стрельбе из боевого ручного

стрелкового оружия, без изучения техники безопасности ни один сотрудник не начнет даже тренировочную стрельбу. После овладения техникой безопасности, сотрудников обучают тактико-техническим характеристикам стрелкового оружия, состоящего на вооружении полиции. Стоит отметить, что сотрудниками полиции африканских государств используются схожие модели оружия, что и сотрудниками полиции России.

За время обучения африканские слушатели проводят значительное количество тренировочных стрельб в тире соответствующей образовательной организации, получая достаточный уровень владения конкретным видом оружия, при этом в процессе обучения используются различные интерактивные комплексы, в том числе имитирующие стрельбу из движущегося автотранспортного средства.

После получения необходимых навыков применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия на занятиях по физической и огневой подготовке, сотрудников полиции африканских государств начинают обучать тактико-специальной подготовке, в рамках которой зарубежные слушатели получают дополнительные знания по применению отдельных навыков боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Так, например, на занятиях по тактико-специальной подготовке сотрудников обучают заряжанию и ведению боя из автоматического оружия, используя одну левую или правую руку или же проведению досмотровых мероприятий с применением огнестрельного оружия или с помощью специальных средств. Учитывая африканский ландшафт, изучаются различные схемы ведения боя, тренируются навыки командной работы при выполнении какой-либо операции, требующей специальной подготовки. Помимо этого в рамках тактико-специальной подготовки сотрудники правоохранительных органов Африки обучаются начальным навыкам обращения с альпинистским снаряжением и прочему, что может пригодиться им при исполнении служебных обязанностей.

При обучении африканских слушателей значительное внимание уделяется ответам на вопросы, которые у них возникают, поскольку они являются коренными жителями своих государств и знают специфику несения службы в качестве сотрудника полиции в своём государстве. Важное значение придается общепринятым принципам личной безопасности при применении мер насильственного воздействия сотрудниками полиции Российской Федерации, но при этом обязательно учитываются традиции и обычаи африканских государств, что подчеркивает уважение к народам Африки и вариативность обучения. При этом необходимо отметить, что сотрудники правоохранительных органов Африки, обучающиеся на территории России, проявляют глубокий интерес в изучении всех дисциплин, особенно касающихся личной безопасности сотрудника и гражданина, что свидетельствует об их заинтересованности в обучении таким навыкам и

подчеркивает высокий уровень подготовки сотрудников полиции нашего государства.

Не смотря на то, что применению мер насильственного воздействия в отношении правонарушителей уделяется значительное внимание, всё же возникают некоторые проблемные вопросы, как при обучении, так и при непосредственном применении таковых мер в отношении реального правонарушителя. Постепенная профессиональная деформация сотрудников полиции характерна в отношении представителей любого государства и накладывает свой отпечаток на применении любых мер насильственного характера. Так, в Российской Федерации ежегодно фиксируются сотни неправомерных случаев применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, что свидетельствует о необходимости постоянного контроля за данной сферой со стороны руководства правоохранительных органов и общества в целом. Также при обучении применению мер насильственного воздействия необходимо доходчиво объяснять их последствия, обозначая пределы необходимой самообороны [6]. Федеральный закон «О полиции» устанавливает, что сотрудник полиции не несет ответственности за причиненный вред в ходе применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, но в том случае, если данные средства были применены правомерно и в соответствии с законом. Так, если будет установлено, что применение мер насильственного воздействия было неправомерно, то сотрудник будет нести ответственность за причинение непосредственного ущерба в соответствии с уголовным законодательством Российской Федерации, что однозначно будет являться основанием для увольнения из органов внутренних дел Российской Федерации по отрицательным мотивам. В связи с этим, сотрудники полиции в некоторых случаях боятся применять огнестрельное оружия из-за возможной ответственности, хотя все государственные служащие должны чувствовать свою защищенность, предоставленную государством при применении как физической силы и специальных средств, так и огнестрельного оружия [7]. В отношении иностранных слушателей из африканских государств необходимо учитывать оперативную обстановку в странах Африки и четко понимать, что применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для защиты граждан, сотрудников полиции, имущества либо интересов государства должно в обязательном порядке согласовываться с законодательством той страны из которой прибыл сотрудник.

При обучении слушателей из африканских государств первой логичной проблемой выступает языковая, что является очевидным, поскольку на территории Российской Федерации государственным языком выступает русский язык, а в государствах африканского континента широко используются английский, французский, португальский, немецкий, испанский и итальянские языки. В связи с языковым барьером возникает прямая необ-

ходимость либо в постоянном использовании переводчика, что представляет собой не самый лучший вариант, либо изучение русского языка. Причем необходимо отметить, что изучение русского языка должно проходить на достаточно глубоком уровне, чтобы африканский слушатель мог улавливать смысл нормативно-правовых актов нашего государства, а также мог ознакомляться со специальной литературой по необходимой ему теме. Также русский язык необходим и при непосредственном контакте преподавателя с африканскими слушателями, чтобы он мог наиболее правильно и эффективно объяснять все мельчайшие детали применения мер насильственного воздействия в той или иной ситуации, моделируя их раз за разом на занятии.

Следующей очевидной проблемой выступает различия в законодательствах Российской Федерации и африканских стран. Преподаватели мало знакомы с обычаями и традициями африканского народа, в особенности с их законодательством. Стоит отметить, что в большинстве вопросов законодательство Российской Федерации и государств африканского континента имеют схожие точки соприкосновения, но при этом имеют существенные различия. При этом зарубежных слушателей из Африки обучают применению мер насильственного воздействия в отношении правонарушителей по российскому законодательству, а в процессе обучения выясняют у иностранных слушателей особенности правовых требований по применению таких мер в африканских странах. Однако все же необходимо понимать, что различия в правовой системе накладывают определенный отпечаток на получение навыков применения мер насильственного воздействия в рамках российского законодательства. При этом совершенно одинаковыми являются меры личной безопасности сотрудников правоохранительных органов, как нашего государства, так и государств Африки, которые заключаются в постоянном контроле за правонарушителем при силовом задержании, проведении его досмотра и последующем доставлении его в территориальный орган. На занятиях по физической подготовке отрабатываются навыки силового задержания под угрозой применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия с последующим переходом к наружному досмотр в различных положениях с использованием средств, сковывающих движения или без таковых. Так, при нападении на сотрудника полиции правонарушителя, сотрудник правоохранительных органов отражает удар любым возможным способом, после чего применяет боевой прием борьбы задержания, надевает наручники или же под загибом руки за спину проводит наружный досмотр задержанного лица, чтобы убедиться в отсутствии у него запрещенных и опасных предметом, а в случае их обнаружения – принудительное изъятие [8].

Это лишь один из алгоритмов для правильного применения мер насильственного воздействия на человека, но при этом существует единая модель построения такого процесса как применение мер насильственного

воздействия для личного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия, в установленных законом случаях, которая выглядит следующим образом:

1. Сотрудник полиции подает команду правонарушителю: «Стой, полиция, стрелять буду».

2. Если правонарушитель отказывается выполнять законное требование, то сотрудник полиции, если это возможно, повторяет своё требование, в случае очередного неповиновения производится предупредительный выстрел в воздух и повторение законного требования, если же опять правонарушитель не подчиняется требованию и продолжает создавать угрозу жизни и здоровью человеку, то сотрудник полиции открыть огонь по правонарушителю, при этом необходимо минимизировать ущерб.

2.1. Если нарушитель остановился после подачи первой команды, то следующей командой будет «Руки верх» и «Руки за голову» и в зависимости расположения правонарушителя по отношению к сотруднику может последовать команда «Кругом».

3. Дальше в зависимости от принятого решения и в каком положении будет проводиться личный досмотр могут последовать следующие команды: «Лицом к стене», «На колени к стене лицом», «Не разжимая рук за головой лечь на живот».

4. После принятия правонарушителем определенного положения сотрудник полиции безопасно для себя подходит к правонарушителю и в зависимости от наличия у него сковывающих специальных средств может надеть их на него, а может применить загиб руки за спину или узел руки рукой.

5. После завершения наружного досмотра сотрудник полиции под воздействием загиба руки за спину сопровождает подозреваемого либо до служебного автотранспорта, либо до территориального органа полиции.

Алгоритм проведения наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия является универсальным, целиком и полностью старается защитить досматриваемое лицо от случайного, непроизвольного выстрела, прослеживается глубокий гуманизм, что однозначно свидетельствует о заинтересованности нашего государства в обеспечении всех конституционных прав и свобод человека и гражданина, даже при некотором их ограничении.

Учитывая продолжительное время апартеида на территории африканских государств, данное правило гуманизма подчеркивает окончании белой тирании, поскольку требования являются идентичными как при применении мер насильственного воздействия в отношении представителей белой расы, так и представителей негроидной расы, что точно будет и дальше способствовать улучшению отношения граждан африканских государств к своим правоохранительным органам.

Но при этом необходимо понимать, что существующие алгоритмы могут быть действительны какое-то время и потом необходимо их обновлять и подстраивать под новообразованные правоотношения, которые и будут являться основанием применения мер насильственного воздействия на человека. В связи с этим нет сомнений, что необходимо постоянное совершенствование учебно-методического обеспечения процесса обучения, как зарубежных слушателей африканских государств, так и российских сотрудников органов внутренних дел. Потому как только правильное и качественное проведение занятий по физической подготовке, которые и обеспечиваются базовыми навыками личной безопасности при применении мер насильственного воздействия в отношении правонарушителей просто невозможно представить без использования различного практического опыта реализации таких мер, а также соблюдения всех современных требований личной безопасности сотрудника.

Таким образом, настоящие образовательные компетенции при обучении личной безопасности и применению мер насильственного воздействия находятся на достаточно высоком уровне, но требуют постоянного совершенствования, отраженного в методических разработках, основанных на практическом опыте применения таких мер воздействия. В случае обучения иностранных слушателей применению мер насильственного воздействия необходимо отметить, что, не смотря на частичный языковой барьер, различия в законодательстве преподаватели кафедры физической подготовки и спорта уделяют большое внимание законодательной базе, традициям и обычаям африканских государств и, исходя из этого, подсказывают сотрудникам какие приемы боевой борьбы будут наиболее действенны в определенной обстановке.

В нашем государстве придается особое значение обеспечению существующих прав и свобод человека и гражданина, которые закреплены как в Конституции РФ, так и в международных актах, в том числе и всемирной декларации прав человека, которая устанавливает неотчуждаемые человеческие права.

Одним из таких прав выступает право на жизнь и здоровье, право на свободное перемещение, данные права могут быть ограничены сотрудниками полиции в случае необходимости, что требует высокого профессионализма и обладание специальными навыками и умениями для успешного применения мер насильственного воздействия в отношении лица, который является правонарушителем [9; 10].

Стоит отметить, что не только сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации обладают высокими навыками и умениями, но и сотрудники правоохранительных органов других государств, в том числе и африканских стран, которые могут получать специализированное обучение в образовательных организациях МВД России, что подчеркивает высокую значимость нашего образования на территории этих государств. Суще-

ствующий уровень подготовки курсантов и слушателей, как граждан Российской Федерации, так и зарубежных стран, в том числе и представителей африканских государств, в сфере личной безопасности при применении мер насильственного воздействия находится на достаточно высоком уровне и постоянно совершенствуется по мере возникновения новых общественных правоотношений.

---

1. Баркалов С.Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146–153.

2. Алдошин А.В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 9–12.

3. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

4. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

5. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57.

6. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

7. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

8. Махов С.Ю., Герасимов И.В., Баркалов С.Н. Формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки: монография. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. 108 с.

9. Панферов Р.Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов // Закон и право. 2019. № 8. С. 136–137. EDN YMNVPY.

10. Струганов С.М., Панова О.С., Кугно Э.Э. Проблематика административного и уголовного законодательства, связанная с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях необходимой обороны и крайней необходимости // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 1 (23). С. 86–94.

**Сведения об авторе**

Пахомов Вячеслав Иванович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Служебно-прикладная физическая подготовка; иностранные слушатели из африканских государств; личная безопасность; меры насильственного воздействия; боевые приемы борьбы.

**Перескоков И.Е., Милованов С.В.**

## Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи

Современная молодежь все больше сталкивается с проблемами, связанными с недостатком физической активности и неправильным образом жизни. Вместо того чтобы уделять время занятиям спортом и физической культурой, многие предпочитают проводить часы перед компьютером или гаджетами. Это приводит к возникновению серьезных заболеваний и проблем со здоровьем [1; 2; 3]. Однако существуют различные способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи, которые могут помочь изменить эту ситуацию. В данной статье будут рассмотрены эффективные методы и подходы, которые помогут заинтересовать и вовлечь молодежь в занятия спортом, а также показаны преимущества здорового образа жизни и его влияние на физическое и психическое благополучие человека.

**Актуальность исследования** обусловлена рядом проблем, с которыми сталкивается современная молодежь. Недостаток физической активности и неправильный образ жизни приводят к возникновению серьезных заболеваний и проблем со здоровьем. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, ожирением и слабым иммунитетом, становятся все более распространенными среди молодежи.

Современные технологии и гаджеты, которые стали неотъемлемой частью жизни молодежи, отвлекают от физической активности и заменяют ее часами проведенными перед экраном. Это приводит к снижению физической формы, развитию плохой осанки, проблемам с позвоночником и мышцами, а также к ухудшению психического состояния.

Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи становится необходимостью для сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Она помогает предотвратить возникновение многих заболеваний, повысить уровень физической активности и поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того, занятия спортом и физической культурой имеют положительное влияние на психическое благополучие человека. Они помогают снять стресс, улучшить настроение, повысить самооценку и уверенность в себе. Физическая активность также способствует развитию социальных навыков, укреплению дружеских связей и формированию командного духа [4; 5; 6].

Таким образом, статья о способах популяризации физической культуры и спорта среди молодежи актуальна, поскольку помогает решить проблемы, связанные с недостатком физической активности и неправильным образом жизни, а также показывает преимущества здорового образа

жизни и его положительное влияние на физическое и психическое благополучие человека.

**Цели и задачи исследования:**

1. Повысить осведомленность молодежи о проблемах, связанных с недостатком физической активности и неправильным образом жизни, а также о возможностях и ресурсах, доступных для занятий физической культурой и спортом.

2. Показать преимущества здорового образа жизни и его положительное влияние на физическое и психическое благополучие человека.

3. Способствовать повышению уровня физической активности среди молодежи.

4. Предложить конкретные методы и приемы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи.

5. Содействовать формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний среди молодежи.

**Научная новизна** данной статьи заключается в исследовании и представлении конкретных методов и приемов для популяризации физической культуры и спорта среди молодежи. Стоит обратить внимание на преимущества здорового образа жизни и его положительное влияние на физическое и психическое благополучие человека. Требуется осветить возможности и ресурсы, доступные для занятий физической культурой и спортом, а также поддержание формирования положительного отношения к физической активности и спорту. Кроме того, статья поддерживает развитие социальных навыков, дружеских связей и командного духа среди молодежи через занятия физической культурой и спортом. Все эти аспекты представлены в статье с учетом актуальности проблемы недостатка физической активности и неправильного образа жизни среди молодежи.

Огромную роль в жизни молодежи играет физическая культура и спорт. Поскольку молодежь представляет будущее общества, активное участие в физической активности и спорте способствует не только физическому здоровью, но и общему развитию и благополучию молодых людей. Участие в физической культуре и спорте помогает молодежи поддерживать здоровый образ жизни и укреплять свое физическое состояние. Регулярная физическая активность помогает улучшить физическую выносливость, координацию движений и общую физическую форму. Она также способствует профилактике заболеваний и укреплению иммунной системы. Физически активные молодые люди имеют больше энергии и лучшую концентрацию, что положительно сказывается на их учебной и профессиональной деятельности. Спорт развивает такие важные качества, как дисциплина, самоорганизация, сотрудничество и управление стрессом. Участие в командных видах спорта помогает молодым людям научиться работать в коллективе, развивает лидерские навыки и способность к сотрудничеству. Эти навыки важны не только в спорте, но и во всех сферах жизни, включая

учебу, карьеру и межличностные отношения. Физическая культура и спорт также способствуют развитию психологического благополучия молодежи. Регулярные тренировки и физическая активность помогают снижать уровень стресса, улучшать настроение и самочувствие. Спорт является отличным способом для молодежи выразить себя, научиться управлять эмоциями и преодолевать трудности. Кроме того, физическая культура и спорт способствуют социализации молодежи. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях предоставляет возможность познакомиться с новыми людьми, наладить новые отношения и развить навыки коммуникации. Спорт может объединять молодежь, создавать сообщества и способствовать формированию позитивного образа жизни.

Законодательная база физической культуры и спорта в Российской Федерации включает ряд законов и нормативных правовых актов, которые регулируют организацию и развитие физической культуры и спорта в стране. Некоторые из основных законов и нормативных актов в этой области включают:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: этот закон определяет основные принципы организации и развития физической культуры и спорта в России. Он устанавливает права и обязанности граждан, государственных органов, спортивных организаций и других участников в этой сфере, требования к физкультурно-спортивным организациям, спортивным мероприятиям, физкультурно-спортивным сооружениям и другим аспектам этой сферы [7].

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями): этот приказ регулирует процесс подготовки спортивной резервной базы в стране. Он определяет порядок отбора и подготовки молодых спортсменов, создание специализированных учебно-тренировочных центров и другие аспекты развития спортивной резервной базы [8].

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»: это нормативный акт, который определяет требования к оказанию услуг в сфере физической культуры и спорта. Он устанавливает правила проведения тренировок, соревнований, медицинского обслуживания и других услуг в этой сфере [9].

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»: это нормативный акт,

который определяет механизмы и условия государственной поддержки развития физической культуры и спорта в стране. Он устанавливает порядок предоставления грантов, субсидий, льгот и других форм поддержки для физкультурно-спортивных организаций и спортсменов [10].

5. Решение Правительства Российской Федерации от 23 декабря 2021 г. № ММ-44-19192, утверждающее Паспорт государственной программы (комплексной программы) Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [11].

Это лишь некоторые из основных законов и нормативных актов, которые регулируют физическую культуру и спорт в России. В целом, законодательная база в этой области считается достаточно развитой, но все еще требует дальнейшего совершенствования и адаптации к изменяющимся условиям.

Президент России В.В. Путин 19 октября 2023 г. сообщил, что одной из задач страны в спортивной сфере является привлечение в спорт 70 % россиян к 2030 г. Он подчеркнул, что спорт является одним из главных государственных приоритетов и одной из важнейших составляющих национальных целей развития. «Наша задача – вовлечь в систематические занятия спортом к 2030 году 70 % российских граждан, то есть сделать спорт нормой жизни для 93 млн человек, причем всех возрастов и групп здоровья», – заявил глава государства, выступая на пленарном заседании Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» [12].

Несмотря на это, текущая ситуация популяризации физической культуры и спорта среди молодежи может иметь ряд проблем. К таковым относится сидячий образ жизни, поскольку многие молодые люди проводят большую часть времени перед экранами устройств, таких как телефоны, компьютеры и телевизоры. Это приводит к недостатку физической активности и вредным последствиям для здоровья. Также можно отметить ограниченный доступ к спортивным объектам в связи с тем, что не во всех районах и школах есть подходящие объекты и инфраструктура для занятий спортом. Отсутствие спортивных сооружений и площадок может быть препятствием для молодых людей, желающих заниматься спортом. В условиях современной экономики молодые люди могут испытывать финансовые трудности. Участие в спортивных мероприятиях, тренировках и соревнованиях может требовать дополнительных затрат на оборудование, членские взносы, поездки и другие расходы. Это может быть проблемой для молодежи из семей с низким уровнем дохода. К числу проблем популяризации физической культуры и спорта среди молодежи также относится недостаток мотивации. Некоторые молодые люди могут не видеть привлекательности или пользы в занятии спортом. Они могут не понимать важности физической активности или не найти подходящей дисциплины, которая бы заинтересовала их. Стоит обратить особое внимание на конкуренцию социальных медиа и развлекательных форматов. Молодежь прово-

дит много времени в социальных сетях и потребляет различные развлекательные форматы, что отнимает время, которое можно потратить на спорт. Конкуренция социальных медиа и развлечений может быть проблемой для популяризации физической культуры среди молодежи.

Для преодоления этих проблем необходимо предпринять следующие шаги: 1) повышение осведомленности о пользе физической активности и спорта среди молодежи через образовательные программы и пропаганду; 2) улучшение доступности спортивных объектов и инфраструктуры для занятий спортом, особенно в малообеспеченных районах; 3) предоставление финансовой поддержки и стимулов для молодежи, желающей заниматься спортом; 4) развитие инновационных и интересных форм физической активности и спорта, которые будут привлекательны для молодежи; 5) использование социальных медиа и других популярных развлекательных форматов для привлечения молодежи к физической культуре и спорту.

Вот несколько способов, которые помогут привлечь молодежь к занятиям физической культурой и спортом:

Во-первых, создание доступной и привлекательной инфраструктуры является важным шагом. Необходимо строить современные спортивные объекты, которые будут привлекательны для молодежи. Это могут быть современные спортивные комплексы, площадки для уличных видов спорта, парки с тренажерами и спортивными трассами. Важно, чтобы молодежь имела возможность заниматься спортом в безопасной и подходящей среде.

Во-вторых, проведение спортивных мероприятий и соревнований будет стимулировать молодежь к занятиям физической культурой. Такие мероприятия создают атмосферу соревнования и позволяют молодым людям продемонстрировать свои спортивные способности. Они также способствуют формированию командного духа и соревновательных навыков. Такие мероприятия могут быть организованы на уровне школ, университетов или внеклассных объединений.

В-третьих, использование современных технологий и социальных сетей поможет привлечь молодежь к спорту. Создание специальных приложений для фитнеса и тренировок, где молодые люди могут получать информацию о различных видах спорта, тренировках и консультациях, может значительно упростить доступ к спорту. Также можно использовать популярные социальные сети для пропаганды здорового образа жизни и спортивных достижений молодежи.

«Направление физической культуры и спорта – одно из ключевых в молодежной политике. Прежде чем подходить к содержанию работы, молодых людей нужно увлечь, заинтересовать – проще это сделать в направлении спорта. Дальше уже в здоровом теле рождается здоровый дух», – сказал Андрей Платонов, заместитель руководителя Росмолодежи [13].

Проведение совместных усилий со стороны правительственных органов, образовательных учреждений, спортивных организаций и обще-

ственности поможет преодолеть проблемы и повысить популяризацию физической культуры и спорта среди молодежи.

---

1. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

2. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Проблемы образования дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 36–41.

3. Подрезов И.Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146–148. EDN ZFMJSP.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Издательский центр «Академия», 2007. С. 89.

5. Губанов Э.В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 61–63. EDN ZEPSTX.

6. Струганов С.М., Панов Е.В., Струганов В.С. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 49–54.

7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

8. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

9. Правила оказания физкультурно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: постановление Правительства Рос. Федерации от 30 января 2023 г. № 129. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

10. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: постановление Правительства Рос. Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

11. Паспорт государственной программы (комплексной программы) Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: решение Правительства Рос. Федерации от 23 декабря 2021 г. № ММ-44-19192. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

12. Президент России. Международный форум «Россия – спортивная держава» [Электронный ресурс]. URL: http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/72543 (дата обращения: 31.10.2023).

13. Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации. В законе «О молодежной политике в РФ» появится статья о поддержке молодежи в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: http://duma.gov.ru/news/54724 (дата обращения: 31.10.2023).

## Сведения об авторах

Перескоков Игорь Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Милованов Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

## Ключевые слова

Физическая культура; студенческий спорт; здоровье; популяризация; физическая активность; молодежь.

**Першин А.Ю., Боровенский А.А., Алексеев Н.А.**

# Проблемные аспекты при осуществлении самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Высокий уровень физической подготовки сотрудников полиции является неотъемлемым фактором, который влияет на успешное выполнение профессиональных задач. В связи с этим на физическую подготовку в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание, учебная программа построена таким образом, чтобы на протяжении всего периода обучения курсанты совершенствуют свои физические навыки более двух раз в неделю с преподавателями. К тому же, огромное значение физической подготовки заключается в том, что курсанты приобретают навыки, которые впоследствии могут использовать в качестве самообороны и предотвращения противоправных действий в отношении себя или окружающих граждан.

При анализе нормативно-правовых актов, характеризующих непосредственно физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, определения понятия «физическая подготовка» мы не нашли. Однако данный аспект регулируется Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где под физической подготовкой представляется процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1].

Результатом такого процесса является физическая подготовленность, воплощенная в уровнях сформированной физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств и работоспособности, необходимых для эффективной целевой деятельности или вообще в жизни [2; 3; 4].

По мнению С.А. Моськина, главной целью, которая ставится в вузах системы МВД России перед физической подготовкой выступает воспитание в курсантах тех навыков и общих физических качеств, которые помогут им стать специалистами во всех необходимых им компетенциях, необходимых для максимально эффективного решения оперативно-служебных задач стоящих перед ними, зачастую такие задачи выполняются в экстремальных условиях, что в очередной раз доказывает первоочередную необходимость поддержания служебно-прикладных навыков и основных физических качеств на должном уровне [5].

Важно отметить, что физическая подготовка как целостный процесс освоения физических навыков и умений подразделяется на два вида: общая физическая подготовка; специальная (прикладная) физическая подготовка. Но в тоже время принято выделять и третий, немало важный вид

физической подготовки – самостоятельная физическая подготовка [6]. В работе каждый вид будет рассмотрен отдельно.

Основным направлением общей физической подготовки выступает развитие у обучающихся основных физических качеств, повышение общего уровня физического развития и развитие различных видов двигательной подготовленности – что достигается различными способами посредством осуществления физической подготовки непосредственно на учебных занятиях и самостоятельно. Она отвечает за высокий уровень адаптации курсанта, как будущего сотрудника правоохранительных органов, к сложившейся обстановке, которая чаще всего имеет негативный характер. А.А. Павлова выделяет следующие задачи общей физической подготовки в образовательных организациях МВД России: 1) формирование и усовершенствование теоретических знаний, практических и организационно-методических навыков и умений управления физического воспитания, специальной физической подготовки, спорта и физической реабилитации курсантов; 2) обеспечение необходимого уровня развития физических качеств, двигательных навыков и их совершенствование; показатели функциональных и морфологических возможностей организма; работоспособность; 3) подготовка и участие в массовых спортивных мероприятиях; 4) создание основ здорового образа жизни и профилактика расстройств в организме, вызываемых неблагоприятными факторами профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на достижение более конкретных задач, поэтому часто ее называют именно прикладной физической подготовкой. Ее особенностью является управление уже существующими физическими навыками и умениями курсанта и направление их в правильное русло с учетом поставленных оперативно-служебных задач. Рассматриваемый вид физической подготовки наиболее приближен к профессиональной деятельности будущего сотрудника правоохранительных органов, во многом преподаватели моделируют ситуации, которые могут возникнуть при выполнении профессиональных задач [7]. Основная цель прикладной физической подготовки заключается в способности курсанта, как будущего сотрудника правоохранительных органов уметь быстро и ловко применять физическую силу в отношении правонарушителя, а также выполнять приемы самозащиты при нападении.

Следующий вид – самостоятельная физическая подготовка. Наибольший интерес вызывает тот факт, что по своей сути физическая подготовка – процесс обучения курсанта преподавателем, а самостоятельная подготовка представляет собой именно самостоятельное постижение различных физических навыков и умений [6]. Зачастую, многие преподаватели советуют курсантом самостоятельные занятия для повторения, изученного на занятиях и совершенствования уже существующих навыков, а также дополнительного развития своих физических качеств. Однако многие кур-

санты, исходя из личного опыта, часто пренебрегают этими советами. Возникает вполне логичный вопрос, почему так происходит? Анализируя сложившуюся обстановку, мы можем выделить следующие причины: 1) недостаток времени, который связан с продолжительностью учебного и служебного дня, в особенности на первых курсах; 2) отсутствие мотивации для получения отличных оценок и приобретения новых физических качеств, которые в будущем могут пригодиться для выполнения поставленных задач; 3) отсутствие желания заниматься физической подготовкой и самосовершенствоваться в связи с низкой заинтересованностью в данной учебной дисциплине; 4) накопившаяся усталость, связанная с выполнением служебных обязанностей и изучением большого объема учебного материала; 5) сложность в самостоятельной регуляции и обеспечении необходимой литературой и другими материалами; 6) недостаточная оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем, отсутствие спортивных площадок и стадионов, расположенных рядом с домом; 7) иные причины, связанные с индивидуальными особенностями каждого курсанта.

Так, определив основные причины, исходя из которых курсанты образовательных организаций МВД России не уделяют самостоятельной подготовке, проанализировав организацию занятий по физической подготовке на примере Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности курсантов желает лучшего, с чем, конечно же, необходимо бороться и преодолевать определенные трудности, связанные с самостоятельной подготовкой курсантов. В связи с этим отмечается реальная потребность в разработке и активном внедрении технологий обучения, которые будут с удовольствием осваиваться курсантами самостоятельно или на практических занятиях по физической подготовке.

Для решения данного вопроса С.Н. Баркалов и Р.Г. Панферов предлагают следующие пути: совершенствование содержания и физической формы подготовки с учетом специфики предстоящей служебной деятельности выпускников вузов МВД России; комплексирование средств физической, огневой и тактико-специальной подготовки на основе возникновения меж предметных связей; создавать на занятиях относительно высокий уровень нервно-эмоционального напряженности и совмещать различные средства обучения, которые формируют не отдельно взятые профессионально-прикладные качества и навыки, а специально обеспечивают их комплексное проявление; совершенствовать систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации преподавательских кадров с учетом межпредметного взаимодействия [8; 9].

Мы, в свою очередь, предлагаем для успешного освоения и желания самостоятельно заниматься физической подготовкой курсантов со стороны преподавательского состава принять меры к максимальной заинтересованности курсантов в занятиях и необходимости совершенствовать свои

навыки. К тому же обеспечить доступность информации и рассказать, как правильно осуществлять самостоятельные занятия, помогать и давать советы, направлять на правильный путь, давать понимание о важности здорового и активного образа жизни, а также важности обладания элементарными физическими навыками, необходимыми для самообороны и защиты окружающих людей. Самостоятельное совершенствование физических навыков сегодня достаточно актуально в связи с веяниями и пропаганды здорового образа жизни, правильного питания и красоты тела.

---

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Першин А.Ю. Применение современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Белгород: БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2023. С. 361–365.

3. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

4. Струганов С.М., Борисенко О.А., Хабибов Ф.Т. Повышение работоспособности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России путем регулярных занятий физической культурой и спортом // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 277–280.

5. Моськин С.А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 90–92.

6. Еремин Р.В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 20–23. EDN TVERFD.

7. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

8. Баркалов С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45–52. EDN NIPVRA.

9. Панферов Р.Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 27 июня 2019 г.). Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 223–228. EDN VXILOU.

**Сведения об авторах**

Першин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Боровенский Антон Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Алексеев Николай Алексеевич, профессор кафедры физической подготовки, профессор.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.

308019, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

**Ключевые слова**

Общая физическая подготовка; прикладная физическая подготовка; самостоятельная физическая подготовка; курсанты образовательных организаций МВД России.

**Першин А.Ю., Чернявский Д.Р.**

## Эффективность применения самостоятельных физических тренировок в процессе физической подготовки курсантов МВД России

В процессе выполнения своих служебных обязанностей сотрудники полиции зачастую сталкиваются с ситуациями, когда им необходимо применить боевые приемы борьбы, а также свои силовые способности для максимально эффективного и безопасного задержания правонарушителя либо иных действий. В целях поддержания своих основных физических качеств на достаточном уровне для выполнения служебных обязанностей сотруднику необходимо в процессе всей службы работать над их развитием и поддержанием, дабы не допустить регресса. Для максимально эффективного развития и поддержания этих качеств сотруднику необходимо выполнять самостоятельную физическую подготовку, основой которой является самостоятельная физическая тренировка, следовательно, в процессе обучения в вузе системы МВД России курсанту необходимо получить требуемый набор навыков и знаний для ее осуществления [1; 2].

Когда человек начинает учиться в высшем учебном заведении, в большинстве случаев, он является совершеннолетним. Кроме того, в образовательных организациях МВД России на курсантов налагается в значительной степени больше обязанностей, чем на студентов гражданских университетов и институтов. Это указывает на то, что ценными выступают такие качества, как самостоятельность и ответственность.

В процессе обучения в вузах МВД курсанты осваивают образовательную программу, занимаются научной деятельностью, спортом, несут службу в нарядах, а также развивают всесторонние навыки, необходимые для службы и для жизни в целом. Так, для полного охвата и исполнения возложенных обязанностей обучающимся необходимо время на самостоятельную подготовку [3; 4].

В рамках данной статьи рассмотрим аспект применения самостоятельной физической тренировки в процессе физической подготовки и ее эффективность. Актуальным данный вопрос также является по причине того, что в большинстве курсанты не обладают навыками в области организации качественного процесса такой подготовки.

Так, в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина нами был проведен опрос, в процессе которого задавались определенные вопросы. Например, «Знакомы ли Вы с понятием самостоятельных тренировок?» или «Имеете опыт в проведении самостоятельной физической подготовки в форме тренировок?», что нацеливалось на получение данных относительно осведомленности курсантов. Было опрошено 56 человек 3-го и 4-го курса факультета подготовки дознавателей. Оказалось, что 98 % имеют представление о самостоятельных тренировках, од-

нако лишь 36 % использовали их для улучшения своих физических навыков, необходимых для занятий физической подготовкой в вузе. При этом такие курсанты отметили, что уровень их успеваемости значительно повысился. Они стали больше успевать, лучше сдавать нормативы и обрели уверенность в себе [5]. Это подтверждает эффективность применения самостоятельных тренировок в процессе физической подготовки курсантами, о которой мы утверждаем в данной работе.

Мы понимаем, что самостоятельные тренировки позволяют курсанту совершенствоваться в процессе саморазвития и самовоспитания. Периодические тренировки, проходящие ежедневно или еженедельно, совершенствуют все физические качества, формируют навыки из умений, а также улучшают общее состояние организма. Для овладения возможностью организации проведения качественных физических тренировок необходимо решить некоторые задачи.

Во-первых, обозначить области, где прослеживается прогресс, а где регресс или застой. Например, на занятиях по физической подготовке в вузе курсант качественно задействует такое качество, как выносливость. С каждым семестром обучения он показывает все лучшие результаты в данном направлении. Однако у него существуют некоторые затруднения с выполнениями физических нормативов связанных с таким физическим качеством, как быстрота. Результаты в рамках такого норматива остаются стабильными. Это значит, что в процессе самостоятельной тренировки курсанту необходимо делать акцент и ставить приоритет на упражнениях, развивающих именно быстроту.

Кроме того, можем сказать про методы самопознания. Они включают в себя самонаблюдение, самоанализ и самооценку. Рассмотрим их подробнее. Самонаблюдение зависит от целенаправленности и умения субъекта видеть, собственные качества в прогрессе или регрессе. Самоанализ – метод, способствующий выяснению истинной причины неудач, чтобы преодолеть нежелательные результаты. Самооценка, в свою очередь, характеризует степень трудности достижения целей, которые курсант ставит перед собой [6].

Во-вторых, важным этапом становится постановка конкретной цели, которую курсант хочет достичь после внедрения активных самостоятельных тренировок. Далее разрабатывается программа и индивидуальный план, соответственно [7]. Так, можно обозначить его как подготовку к самостоятельной тренировке.

В-третьих, практика. На данном этапе курсант занимается непосредственными тренировками для достижения прогресса, поставленной цели и улучшения своих физических качеств и всего состояния тела в целом. Такая практическая составляющая именуется самоуправлением. К его методам относятся следующие: самовнушение, самокритика, самоконтроль. После работы с моральной составляющей происходит переход к физиче-

ской, где применяются специальные тренировки, выбранные курсантом самостоятельно и осознанно [8].

Повышение уровня физической подготовки и эффективности физического воспитания у курсантов в большой степени зависит от формы организации занятий физическими упражнениями. Чем лучше организация, тем выше плотность и эффективность учебного процесса. Важно научить курсантов работать самостоятельно, определяя нагрузку по силам и подготовленности; выполнять такие упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм, укрепляя не только мышцы, но и развивая внутренние органы, а также психические и личностные качества [9; 10].

Таким образом, можем подвести итог, что самостоятельные тренировки в процессе физической подготовки курсантов действительно эффективны и приносят положительные результаты. Преподавателям следует делать акцент на данном виде подготовки и обучать курсантов большей степени самостоятельности, что позволит уменьшить уровень страха и повысить уверенность в себе. Уже в вузе необходимо уделять внимание поиску и решению задач, связанных с повышением физической подготовленности и функциональной тренированности, созданию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и способности проводить самостоятельно физические тренировки.

---

1. Еремин Р.В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 20–23. EDN TVERFD.

2. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23. EDN TNPETT.

3. Бычков В.М. К проблеме организации самостоятельных физических тренировок у курсантов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 57–61.

4. Морозов А.А. Самостоятельная физическая тренировка в период войсковой стажировки, как эффективное средство поддержания физической подготовленности // Специальная техника и технологии транспорта. 2022. № 14. С. 283–291.

5. Ткаченко А.И. Применение самостоятельных физических тренировок в образовательной деятельности курсантов // Проблемы правоохранительной деятельности. 2023. № 3 (53). С. 62–67.

6. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

7. Горелкин С.И. Повышение двигательной активности курсантов образовательных организаций МВД России как фактор снижения нервно-эмоционального напряжения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 126–128.

8. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1(18). С. 50–54. EDN XQGNQL.

9. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

10. Струганов С.М. Методика совершенствования морально-волевых и психических качеств сотрудников в процессе физической подготовки // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 227–229.

**Сведения об авторах**

Першин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
Чернявский Данил Романович, начальник кабинета специальных дисциплин.
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

**Ключевые слова**

Полиция; курсанты; самостоятельная физическая подготовка; тренировка; самостоятельная тренировка.

**Петров К.Н., Горынин Д.В.**

## Секреты методики в тренировках по гиревому спорту

В ранее написанной статье «Гиревой спорт в системе повышения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел» вкратце была описана история развития данного вида спорта, изложена практическая польза для здоровья, физического и психологического развития личности, рассмотрена мотивация к занятиям [1].

В настоящей статье хотелось бы поделиться особенностями и «нюансами» в ходе проведения тренировок с гирями. Анализируя практический опыт занятий с гирями спортсменами, занимающимися различными видами силовых единоборств можно отметить, что техника выполнения основных – базовых упражнений (толчок, рывок) практически не изменилось, но появилось огромное количество вспомогательных упражнений, различной техники их выполнения, режимов и методик тренировок, менялись прикладные виды спорта необходимые для занятий гиревым спортом. Личный опыт, а это ежедневные тренировки с различными гирями, ежегодные выступления на соревнованиях по гиревому спорту различного уровня также наложили свой отпечаток – в части приобретения опыта при постоянном общении с другими спортсменами (в разных видах спорта). Учитывая вышесказанное, мы решили провести анализ, и поделится разработанной методикой в проведении тренировочного цикла, коротко опираясь на содержание предыдущей статьи.

Гиревой спорт, по нашему мнению, является одной из самых мощных фундаментальных основ применяемых в тренировках любых видов спорта связанных с единоборствами, как крайне эффективное средство для усиления базовых физических качеств у спортсменов как в рамках реализации ими профессионально-прикладной физической подготовки, также для участия в различных спортивных соревнованиях.

Роль гиревого спорта в развитии профессионального мастерства в силовых единоборствах спортсменов в настоящее время сильно недооценивается. Целью системной подготовки при помощи занятий гиревым спортом является формирование физической готовности спортсменов, справляться с максимальными физическими нагрузками в ходе силовых

поединков, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе состязания. Среди задач по организации системных тренировок, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением максимальной физической силы, основными являются развитие и формирование двигательных навыков, сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов в ходе проведения соревнований [2].

Гиревой спорт – в современном мире спортивная дисциплина, представляющая собой выполнение «толчковых» либо «рывковых» движений гирей (гирями) с максимальным однотипным количеством повторений, в строго определенный отрезок времени, попеременно одной либо двумя руками. В зависимости от правил, установленных в ходе проводимых соревнований. Для женщин и мужчин существуют различные требования и различия в весе снарядов. Кроме того, в настоящее время в гиревом спорте имеется более ста различных уникальных своем роде общеразвивающих вариантов упражнений с гирями, для развития абсолютно всех частей тела. Упражнения и их всевозможные вариации выполняются: сидя, стоя, лежа, в приседе, в наклонах. Применяется «рывковая», «толчковая» техника, жим, тяга, вращение, наклоны, скручивание. В процессе различного вида тренировок происходит частая смена направления движений, с этим связано постоянное изменение прикладываемых усилий, что производит более качественное развитие мышц, сухожилий и всего опорно-двигательного аппарата (скелета). Высокую эффективность представляет так называемые «жонглированье» гирями. Сразу хочется сказать, что занятия не требуют отельных оборудованных помещений, ими можно заниматься дома, на работе и на улице. Уникальной особенностью можно назвать и то, что гири всегда можно взять с собой в долгих поездках (командировках) [3].

Данный вид спорта наименее травмаопасен, тут четко можно сказать: если можете поднять гирю, то вы уж не надорветесь либо вы просто ее не поднимите [4].

Медицинский аспект занятий гиревым спортом: улучшение циркуляции крови в организме, что в свою очередь приводит к нормализации кровеносного давления; происходит многократное укрепление и рост сухожилий, увеличивается силовая выносливость; специфическое многократное повторение однотипных упражнений в течение установленных отрезков времени с применением «рывковой» либо «толковой» техники способствует развитию взрывных и скоростных качеств, четкой координации при выполнении всех движений; огромное значение имеет тот факт, что упражнения именно с гирями позволяют развивать и сохранять в целостности подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники выполнения упражнения.

В ходе проведения определенных исследований и применения различных методов определились четкие мотивы занятий гиревым спортом: стремление быть в отличной физической форме; возможность приобретения огромной физической силы и возможности дать достойный отпор практически любому спортсмену; желание добиться спортивных успехов в других различных видах спорта; четкое осознание, что тренировки укрепляют здоровье; стремление обладанию стройной и подтянутой фигурой, рельефность мышц (атлетическая фигура); постоянное чувство уверенности в себе; обмен опытом, приобретения: друзей, новых знаний; возможность в любой момент с минимальными физическими затратами, и ограничением во времени снять напряжение и расслабиться, снижение агрессивности; отдых и развлечение; возможность реализовать свои скрытые потенциальные способности.

Нельзя не отметить, что участие в спортивных соревнованиях также один из факторов, напрямую благоприятно влияющих на повседневную жизнь [5; 6; 7].

Возвращаясь к основной теме статьи, к секретам в тренировках в гиревом спорте можно отнести следующие: к проведению тренировки следует подходить системно, то есть упражнения с гирями необходимо проводить 2-3 раза в неделю, при этом сама тренировка должна проводится не менее 30-40 минут. В обязательном порядке перед началом тренировки проводится разминка. Разминка напоминает обычную зарядку, в нее входят в основном различные упражнения на растяжку и гибкость, а также отжимания, приседания, прыжки на месте. По окончании тренировки с гирями по возможности (при наличии турника или другой перекладины) необходимо провести упражнение под названием – «вис на турнике», когда вы просто висите, взявшись двумя руками и под весом собственного тела растягиваете позвоночник. Это необходимое упражнение, так как нагрузка при гиревых занятиях «осевая». И есть необходимость растягивать позвоночный столб. Также приложением к занятиям с гирями будет занятия дополнительными видами тренировок, например бег. Это может быть бег по стадиону, по пересеченной местности, на тренажере, также полезны прыжки на скакалке. Это позволит добавить необходимую кардио нагрузку и снять психическую утомляемость после занятий с гирями. Бег и тренировки с гирями желательно чередовать, то есть если в один день вы бегаете, то уже на следующий день можно заниматься гирями. Однако учитывая ваши физические возможности бег и гири можно совмещать. Нужно лишь «прислушиваться» к своим ощущениям и, исходя из этого, распределять нагрузку. В ходе проведения систематических тренировок неизменными должны быть толчок (одной или двумя гирями) и рывок. Все остальные разновидности упражнений с гирями следует подбирать на свой вкус, постоянно при этом, их чередуя и меняя интенсивность. Упражнений с гирями огромное множество практически на все части тела существует огром-

ное количество вариаций. Все будет зависеть только от вашего выбора. И принципиальной разницы в выборе упражнений для той или иной части тела особо нет, важно, что бы лично для вас оно было наиболее удобным по технике его выполнения. Все упражнения с гирями можно выполнять, применяя технику толчка, рывка, выжимания и тяги, все перечисленное одинаково полезно и необходимо. Начинать тренировку нужно с гирями легкого веса, и в процессе переходить на более тяжелые. Стоит также освоить технику жонглирования гирями, для этого нужны гири легкого веса. Жонглированием можно заниматься вне основных тренировок, а скажем после напряженного трудового рабочего дня. Выполнить небольшое количество подходов и повторений. Это позволит разогнать кровь, снять усталость и повысить общий тонус. А главное вы почувствуете прилив сил и значительное улучшение настроения. Занимайтесь гиревым спортом и будьте здоровы.

---

1. Горынин Д.В. Гиревой спорт в системе повышения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] // E-Scio. URL: http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2023/09/Горынин-Д.-В.pdf (дата обращения: 25.03.2024).

2. Синянский В.А. Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России на основе ситуационного моделирования: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2021. 24 с.

3. Шилакин В.Б. Методика тактико-технической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионально-прикладного физического воспитания: автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2019. 22 с.

4. Алдошин А.В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93–96. EDN YSLHMV.

5. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

6. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

7. Струганов В.С., Струганов С.М., Кугно Э.Э. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы и пути решения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. С. 262–265.

**Сведения об авторах**

Петров Константин Николаевич, профессор кафедры физической подготовки.

Горынин Дмитрий Валерьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Тренировка; гиревой спорт; профессиональная деятельность; развитие профессиональных качеств; физическая подготовка; мотивация; выносливость; сила.

**Пилюгин В.А.**

## Средства и методы развития силы на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел

На сегодняшний день в мире множество профессий. Для той или иной занимаемой человеком должности существует ряд индивидуальных профессиональных задач, для возможности выполнения которых человек должен соответствовать ряду критериев и параметров. Такие характеристики обеспечивают набор профессионально-важных качеств специалиста (далее – ПВК). ПВК, в свою очередь, имеют деление на личностные, физические, психологические и профессиональные. В зависимости от специфики работы к ней предъявляются различные требования, потому как в одних профессиях преобладает физический труд без особой мыслительной деятельности, а в других наблюдается предпочтение умственного труда к физическому [1; 2; 3; 4].

Сотрудник органов внутренних дел (далее – ОВД) – гражданин, который взял на себя обязательства по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава, и которому в установленном настоящим Федеральным законом порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава [5]. В задачи такого служащего входит обеспечение безопасности граждан и правопорядка в стране, учет дисциплины подчиненных, а также работа по предотвращению и пресечению противоправных деяний граждан. Помимо этого, сотрудник ОВД может заниматься розыском людей и задержанием преступников. Стоит отметить, что к сотрудникам ОВД относят полицейский состав, внутренние войска Российской Федерации и другие лица, имеющие должности и звания в Министерстве внутренних дел (далее – МВД) и осуществляющие задачи, поручаемые МВД [6; 7].

Для успешной профессиональной деятельности сотруднику ОВД нужно в достаточной мере обладать следующими качествами: вежливостью, дисциплинированностью, ответственностью, развитым чувством самоконтроля, быстрой реакцией в обычных, а также экстремальных ситуациях, ловкостью, силой и выносливостью. Стоит отметить, что без силовой подготовки сотрудник ОВД не сможет осуществлять трудовую деятельность, так как по этим показателям проводятся проверки и оценка сотрудника на рабочем месте.

Новым нормативным документом, регламентирующем организацию и форму силовой подготовки кадров МВД, является приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный документ описывает различные виды подготовки со-

трудников органов внутренних дел: профессиональную, служебную, мобилизационную, физическую, огневую, медицинскую, правовую и др.

К физической подготовке относится развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости, овладение боевыми приемами, в том числе различные удары и защита от них, удушающие приемы, освобождение от захватов. Упражнения на развитие силы включены в минимальные требования к базовому уровню подготовки. Стоит отметить, что не всегда в подразделениях МВД есть все необходимое оснащение для обеспечения занятий по физической подготовке. В связи с этим физическая подготовка может проходить на базе физкультурно-оздоровительных объектах государственного органа или на открытой местности, в тренажерных залах, спортивных городках.

В целях развития силы первоначально формируется блок общей физической подготовки (далее – ОФП). Он включает в себя гимнастическую и атлетическую подготовку. К гимнастической подготовке относят: подтягивание на перекладине; отжимания от пола; наклоны вперед из положения лежа на спине; жим гири весом 24 кг.

Из данных упражнений формируются комплексные задания, различающиеся по нагрузке и интенсивности для мужчин и женщин, которые укрепляют мышцы, формируют правильную осанку, развивают выносливость.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются элементы легкой атлетики в физической подготовке сотрудников ОВД. Такие занятия проводятся на открытой ровной или пересеченной местности, стадионах или закрытых манежах, в спортивных залах. Различают бег на короткие дистанции, и длинные, то есть кроссы. Для формирования силовых качеств и выносливости, быстроты – бег, возможно, организовывать в специальной форме с бронезащитой по пересеченной местности, таким образом, усложняя задачу. Следует организовывать зону последовательных препятствий, подразумевающих взбирание по канату, преодоление гимнастического коня, изгородей, переползание по-пластунски участков с ограниченной высотой, кувырки, прохождение лабиринтов и углублений, а также насыпей и завалов.

Стоит отметить, что сезоны года дают возможность разнообразить физическую подготовку. Так, в зимнее время при достаточном уровне снежного покрытия, возможно, организовывать лыжные гонки в лесу или на подготовленных лыжных базах. При данном занятии активно тренируются мышцы ног и рук [8].

В летнее время целесообразно проводить тренировки по плаванию на 50 и 100 метров с учетом времени. При плаванье укрепляется организм в целом, потому как задействуются основные группы мышц, и улучшается продуктивность человека, а также в водной среде происходит закаливание [9]. При проведении занятий в закрытых бассейнах следует осуществ-

лять подогрев воды, помимо этого можно использовать в качестве места для тренировки открытые водоемы, оборудованные для плаванья.

Помимо общей физической подготовки для сотрудника органов внутренних дел важна служебно-прикладная физическая подготовка. В ходе профессиональной деятельности сотруднику ОВД необходимо уметь применять боевые приемы борьбы для обеспечения в критических ситуациях безопасности как себя, так и окружающих граждан от лиц, вызывающих угрозу [10; 11]. Особенностью данного вида подготовки является тщательная подготовка места и условий, где будут проходить занятия и отработка навыков борьбы. Наряду с этим, для минимизации травмоопасности следует быть внимательным к сигналам ассистента при выполнении боевых приемов борьбы. Боевые приемы борьбы на этапе обучения нужно выполнять в плавном режиме. Перед тем, как приступать к совершенствованию навыков применения боевых приемов борьбы, необходимо организовывать специальную разминку, включающую в себя элементы страховки и самостраховки [12; 13].

Среди прочего служебно-прикладная физическая подготовка подразумевает совершенствование техник ударов и бросков, что относится к элементам борьбы, и таким образом увеличивает силовые показатели обучающегося.

Как уже было сказано выше, физическая подготовка сотрудников осуществляется со строгим соблюдением условий для минимизации травматизма, а также таких мер, как: точный подбор обмундирования, спортивной экипировки; тщательный анализ работоспособности спортивного инвентаря; неукоснительное поддержание дисциплины на занятиях; постоянный мониторинг за самочувствием и утомляемостью обучающихся; предварительная проверка средств страховки; фиксацию времяпровождения на природе с целью недопущения переохлаждения или перегрева сотрудников и других ухудшений здоровья; обязательное непосредственное наблюдение за процессом контрольных тренировок медицинских квалифицированных работников и их готовность в оказании первой помощи.

Из всего вышесказанного, можно прийти к выводу, что существуют различные средства и методы развития силовых показателей сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке. К разновидностям физической подготовки, укрепляющим силу, относят общую физическую подготовку, лыжную ходьбу, плаванье, тренировки боевых приемов борьбы. Для обеспечения безопасности, задержания активно сопротивляющихся нарушителей порядка, для быстрой реакции на противоправные действия сотруднику ОВД очень важно иметь достаточный уровень физической силы. Физическая подготовка для государственных служащих организуется силами МВД Российской Федерации, а также с участием других структур и организаций, предоставляющих материальную базу, с учетом соблюдения

всех необходимых условий для минимизации возможности нанесения ущербу здоровью на данных занятиях.

---

1. Овчинников В.А., Исаев Р.А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4 (15). С. 138. EDN ONZMKP.

2. Баркалов С.Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 115–118. EDN WDNKNN.

3. Баркалов С.Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России (на примере выпускников, которым предстоит осуществлять дорожно-патрульную службу) // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 23–27. EDN VZJSUB.

4. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

5. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Положение о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типовое положение о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации [Электронный ресурс]: Указ Президента Рос. Федерации от 21 декабря 2016 г. № 699. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

7. Чумичкин А.С. Сотрудник органов внутренних дел как участник уголовно-правовых отношений: сущность понятия, его содержание и особенности // Закон и право. 2018. № 8. С. 129–133.

8. Какие мышцы работают при езде на лыжах. Марафонец [Электронный ресурс]. URL: https://marathonec.ru/rabota-myshc-pri-ezde-na-lyzhah (дата обращения: 08.03.2024).

9. Плавание для укрепления иммунитета [Электронный ресурс]. URL: https://skspartak.ru/o-klube/novosti/plavanie-dlya-ukrepleniya-immuniteta.html (дата обращения: 08.03.2024).

10. Лысов А.И. Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов высших образовательных учреждений МВД России на полосах препятствий // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2012. С. 269–272. EDN ULBFJD.

11. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

12. Кузнецов М.Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 68–71. EDN VRQVJZ.

13. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 78–82. EDN QAOUTZ.

## Сведения об авторе

Пилюгин Владимир Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. академика Волгина, д. 12.

## Ключевые слова

Физическая подготовка; сила; кадры внутренних органов; силовые характеристики; профессионально-важные качества.

**Подрезов И.Н.**

## Значение физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Деятельность сотрудников в органах внутренних дел отличается определенной интенсивностью и напряженностью, так как она неразрывно связана с риском. Достижение высокого уровня профессионализма сотрудников предполагает психологическую и физическую подготовку, развитие воли и силы духа. Данные качества необходимы сотрудникам в повседневной деятельности, потому как они часто попадают в экстремальные ситуации, в которых исход зависит от способности сотрудника быстро найти решение той или иной проблемы. От способности быстрого принятия решения нередко зависит не только жизнь сотрудника, но и других людей. Именно физическая подготовка оказывает большое влияние на способность быстрого реагирования [1; 2].

Стоит отметить, что физическая подготовка представлена самостоятельным разделом специальной (профессиональной служебной и физической подготовки) сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Служба в органах внутренних дел требует высокой координации, напряженности, умственных и физических качеств. Практика показывает, что исход любой операции зависит от профессионально-прикладной подготовки сотрудника, так как при выполнении заданий по поимке преступников, предотвращении правонарушений сотрудникам нередко приходится применять физическую силу.

Физическая подготовка включает в себя комплекс теоретических знаний, физических упражнений и определенных практических умений, направленных на отработку навыков, необходимых при предотвращении преступлений, задержании правонарушителей, а также при работе с огнестрельным оружием, применением специальных, подручных средств и физической силы, в том числе с целью обеспечения личной безопасности [3].

Она предусматривает формирование необходимых служебно-прикладных качеств, психологическую устойчивость, навыков преодоления различных препятствий и отработку боевых приемов борьбы [4].

Целью физической подготовки для рядового и начальствующего составов является развитие психологической и физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач, способности применять боевые приемы борьбы, физическую силу и специальные средства в процессе предотвращения противоправных действий.

Задачами физической подготовки являются: 1) обучение осуществлению необходимых подготовительных мероприятий для применения физической силы и огнестрельного оружия; 2) овладение навыками самозащиты, не превышая пределов необходимой обороны и крайней необходи-

мости; 3) развитие необходимых психологических, физических и умственных качеств; 4) овладение способностью длительного преследования преступника за счет ускоренного передвижения; 5) выработка навыков по преодолению искусственных и естественных препятствий.

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются определенные физические упражнения, выполняемые в соответствии с индивидуальными особенностями человека и направленные на совершенствование его личностных качеств.

Ведущими упражнениями в физической подготовке сотрудников выделяют: силовые упражнения, скоростные, скоростно-силовые, упражнения на выносливость, упражнения, требующие проявления координационных способностей и упражнения, требующие комплексной работы.

Совокупность мер, средств и форм учебного процесса определяют принципы физической подготовки: возрастная адекватность направления физической подготовки; систематичность; доступность; индивидуальность; непрерывность процесса подготовки; последовательность; сбалансирование динамических нагрузок; вариативность.

Физическая подготовка, как учебная дисциплина, выполняет следующие функции: образовательная, воспитательная, развивающая.

Образовательная функция предполагает обучение сотрудников теории, отработке умений, формированию новых навыков. Прежде всего, это обучение сотрудников боевым приемам борьбы, способам применения физической силы и специальных средств, преодолению искусственных и естественных препятствий при исполнении своих служебных обязанностей: задержание преступников, пресечение правонарушений, охрана общественного порядка [5; 6; 7].

Воспитательная функция предусматривает формирование у сотрудников определенных положительных нравственных качеств. Физическая подготовка является неотъемлемой частью физической культуры, так как охватывает все уровни – психику, сознание, организм. Помимо этого, физическая подготовка помогает воспитать определенные качества, необходимые сотруднику органов внутренних дел такие, как сила воли, смелость, психологическая устойчивость, патриотизм и др. [8; 9; 10]

Развивающая функция обеспечивает формирование у сотрудников высокого уровня работоспособности и физического потенциала, определяющего готовность выполнения служебных задач и успешность правоохранительной деятельности. В ходе выполнения физических упражнений оказывается влияние на весь организм человека, в том числе и психику. Помимо этого, данная функция соотносится с приобретением и совершенствованием физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость и гибкость, необходимых сотруднику органов внутренних дел [11; 12; 13].

Таким образом, физическая подготовка играет одну из главных ролей для сотрудника органов внутренних дел. Ведь для выполнения право-

охранительной деятельности, поддержания правопорядка сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации должны обладать высокими показателями уровня их физической подготовки, навыками применения физической силы, боевыми приемами и специальных средств. Помимо этого, стоит отметить, что физическая подготовка направлена на развитие комплексных навыков: быстроты реакции, выносливости, гибкости, скорости, а также способности быстро принимать решения в экстремальных условиях. Поэтому в обучении должно уделяться внимание не только физическим аспектам, но и психофизиологическим особенностям подготовки.

Современный подход к физическому воспитанию демонстрирует необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу. Это означает учет индивидуальных физических и психологических особенностей каждого сотрудника, что помогает оптимизировать процесс достижения максимальных результатов.

---

1. Герасимов И.В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115–117.

2. Кузнецов М.Б. Особенности применения педагогических технологий в конфликтных ситуациях на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 146–149.

3. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

4. Махов С.Ю., Осипов Д.В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 20–31.

5. Еремин Р.В. Методы совершенствования двигательных навыков // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 132–135. EDN TGOMBR.

6. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

7. Губанов Э.В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 61–65. EDN KYEKFH.

8. Подрезов И.Н. Объективные и субъективные трудности в деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 168–170.

9. Струганов С.М. Методика совершенствования морально-волевых и психических качеств сотрудников в процессе физической подготовки // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 227–229.

10. Осенко А.С., Струганов С.М., Лузгин А.Ю. Военно-патриотическое воспитание молодежи одна из главных задач государственной политики России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 417–420.

11. Баркалов С.Н. О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 36–39.

12. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи: материалы международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72–75. EDN ZXDWDD.

13. Герасимов И.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37–40. EDN CPCCPF.

**Сведения об авторе**

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

**Ключевые слова**

Физическая активность; физическая подготовка; сотрудник органов внутренних дел; профессионально важные качества; прикладные двигательные умения и навыки.

**Пунтус С.А.**

## Подготовка спортивных судей в системе образовательных организаций МВД России: некоторые вопросы и предложения по совершенствованию деятельности вузов и спортивных федераций

Анализ большинства программ развития региональных и общероссийских спортивных федераций свидетельствует, что одной из основных проблем для продвижения видов спорта и формирования положительной динамики подготовки спортивных резервов становиться отсутствие не тренерских кадров или недостаточность материально-технической базы, а нехватка судейского корпуса. Недостаток спортивных судей, обладающих соответствующей квалификацией, не позволяет расширить перечень спортивных мероприятий различного уровня, фиксировать выполнение норм спортивных разрядов и званий.

Такая проблема имеет место и для системы подготовки спортивных кадров в образовательных организациях МВД России. Неслучайно в последнее время появляются работы, направленные на раскрытие разнообразных аспектов подготовки спортивных судей (в первую очередь, в служебно-прикладных видах спорта), осуществления ими профессиональной судейской деятельности, повышения не только непосредственной квалификации судей, но и привлекательности спортивного судейства [1; 2].

Несмотря на то, что вузы МВД России зачастую ориентируются на виды спорта, включенные в чемпионаты МВД России [3], фактически среди обучающихся и сотрудников есть представители как популярных (волейбол, шахматы и др.) и относительно редких направлений (перетягивание каната, стрельба из лука и т.п.). В рамках данной работы обратим внимание на широкий спектр видов спорта (в том числе выходящих за пределы «профессиональных»), в которых имеют место проблемы подготовки судейских кадров. С позиции функционирования ведомственных образовательных организаций необходимо научное осмысление и экспертная оценка следующих тезисов.

1. В образовательных организациях МВД России отсутствует системное взаимодействие с региональными спортивными федерациями.

Сложившая практика свидетельствует о редких примерах эффективного взаимодействия между вузами МВД России и региональными спортивными федерациями. Несмотря на включение курсантов и слушателей в сборные командах практически всех субъектов Российской Федерации по отдельным видам спорта, факты «императивного контакта» между названными субъектами (можно вспомнить установление соглашений о сотрудничестве вузов и региональных федераций регби после включения в чемпионаты МВД России дисциплины «регби-7») и иные случаи взаимодействия, системное партнерство на договорной основе ведомственных вузов и спортивных федераций отсутствует.

Такая ситуация негативно сказывается на подготовке спортивных судей в образовательных организациях. Собственные вузовские соревнования не могут обладать «нужным» статусом, без квалифицированной внутренней судейской оценки, учитывающей тенденции развития соответствующих видов спорта (а в отдельных случаях спортивных дисциплин) страдают и подготовка спортивного резерва, и качество тренерской работы, и в целом спортивные результаты.

Полагаю, что, кроме собственной инициативы вузов, допустимо рассмотрение вопроса по заключению соглашений между общероссийскими спортивными федерациями и ГУРЛС МВД России. Такая мера способна стать отправной точкой для договорных отношений с региональными отделениями всей ведомственной образовательной системы.

2. Вузы МВД России имеют значительный образовательный потенциал в вопросах подготовки судейских кадров.

В ряде исследований по уже отмечались необходимость проведение новых подходов в работе «…по обучению и аттестации спортивных судей по служебным видам спорта…» и системного подхода «… к организации судейства спортивных соревнований, который должен улучшить работу по повышению квалификации не только самих судей, но и других субъектов, участвующих в организации и проведении соревнований…» [4, с. 804]. Соглашаясь с высказыванием, представляется возможным признать, что такое утверждение свойственно любому виду спорта.

Образовательная и научная деятельность позволяют ведомственным вузам выступать в качестве квалифицированных площадок по подготовке судейского корпуса. В этом направлении представляется важным обратить внимание на два вектора:

А) Проведение судейских семинаров, выступающих обязательным условием для присвоения судейской категории.

Семинар, представляющий комплекс теоретических и методических занятий, направленных на изучение особенностей судейства, является основной организационной формой теоретической подготовки спортивных

судей. В его рамках изучаются: требования руководящих документов и правил вида спорта; организационно-методические особенности проведения спортивных соревнований по виду спорта; требования к присвоению (подтверждению) спортивных званий, разрядов и судейских категорий; и т.п. [5] И организация таких мероприятий должна осуществляться в тесном взаимодействии со спортивными федерациями.

Б) Обучение по дополнительным профессиональным программам (далее – ДПП), ориентированным на подготовку судейских кадров.

Несмотря на более качественную теоретическую подготовку (а при включении в ДПП стажировки и практической подготовки) в сравнении с судейским семинаром, программы ДПП не стали основной формой подготовки судей, в силу:

- сложности организации обучения (для судейского семинара достаточно наличие квалифицированного судьи-лектора; в ДПП задействованы педагогические работники);
- необходимости обоснования целесообразности такого обучения (так как реализация любой ДПП связана с педагогической нагрузкой кафедр и она требует своего согласования через органы управления вуза и корректировки со штатной численностью соответствующих кафедр; проведение же судейского семинара осуществляется на общественных началах и не требует оргштатных изменений).

Однако, учитывая интерес самих образовательных организаций, полагаю, что именно ДПП способны стать самым эффективным и широко распространенным инструментом в системе подготовки судейских кадров, в первую очередь, по служебно-прикладным видам спорта.

3. Образовательные организации МВД России способны стать «локомотивом» в совершенствовании нормативного регулирования вопросов осуществления судейской деятельности.

Судейство соревнований исторически считается почетной миссией, которая осуществляется в порядке общественной нагрузки [1]. Безусловно, такой тезис имеет не только право на существование, но и в ряде случаев должен быть аксиомой для организации и проведения спортивных соревнований – например, при проведении ведомственных турниров, чемпионатов, спартакиад.

Но для видов спорта, по которым ведомственные вузы, динамовские структуры и МВД России не проводят спортивных мероприятий «высокого» уровня возникает проблема повышения судейской квалификации. Ведь в большинстве случаев для сотрудника образовательной организации возможность повысить судейскую категорию имеется через региональную или общероссийскую спортивную федерацию путем участия в проведении спортивных соревнований международного или всероссийского уровня (иногда уровня субъекта Российской Федерации).

Но для привлечения к судейству необходимо соблюдать требования законодательства, накладывающие ограничения на сотрудников полиции. Выполнение судейской работы не входит в рамки разрешенной «преподавательской, научной и иной творческой деятельности». Личный опыт свидетельствует о неоднократном отказе организаторов приглашать судей из ведомственного вуза, основываясь исключительно на нежелании заключать отдельные договорные отношения на безвозмездной основе (причины: разработка «нетипового» договора, сокращение бюджета спортивной федерации на следующий год и т.п.). В этой связи вузы МВД России могут организовать проведение научных исследований, направленных на обоснование отнесения судейской деятельности как числу разрешенных трудовых функций.

В рамках данной работы сделана попытка обратить внимание профессионального сообщества лишь на некоторые аспекты подготовки спортивных судей в образовательных организациях МВД России. Полагаю, что заинтересованность ведомственных вузов в заявленном вопросе должна стать отправной точкой для научного осмысления и иных проблем сферы. Реализация уже имеющихся и выработанных наукой и практикой новых путей решения трудностей позволит как сформировать квалифицированный судейский корпус по различным видам спорта, так и обеспечить качественный прирост спортивной квалификации сотрудников образовательных организаций МВД России.

---

1. Проблемные вопросы организации подготовки спортивных судей и определения статуса тренера в служебно-прикладных видах спорта, развиваемых Министерством внутренних дел Российской Федерации: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Т.С. Купавцева. Москва: Академия управления МВД России, 2023. 147 с.

2. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

3. Пунтус С.А. Развитие спорта в образовательных организациях МВД России: современное состояние и перспективы развития // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов международной научно-практической конференции. Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. С. 372–374. EDN JYYDEF.

4. Смирнов А.Ю. Организация подготовки спортивных судей по служебно-прикладным видам спорта в системе МВД России // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 47. С. 801–808. EDN CRNFYK.

5. Макаров А.Н., Суворов В.О., Исаков Н.А., Ионов Б.С. Проблемные вопросы подготовки спортивных судей по военно-прикладным видам спорта // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2024. № 1. С. 94–97. EDN XMDHGU.

**Сведения об авторе**

Пунтус Сергей Александрович, начальник учебного отдела, кандидат юридических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

**Ключевые слова**

Образовательные организации МВД России; спортивные судьи; спортивные федерации; спортивные соревнования; служебно-прикладные виды спорта.

**Ретинская Ю.А., Анохина И.В.**

## Воздействие занятий физической культурой и спортом на здоровье и физическое развитие обучающихся

В современном обществе существует большое количество проблем, которые затрагиваю практически все сферы жизнедеятельности. Общечеловеческие ценности, это то, что должно оставаться неизменным, в постоянных переменах в жизни. Занятие физической культурой и спортом как раз-таки способствуют сохранению воспитанию ценностей в человеке. Занятия спортом это неотъемлемая часть общей культуры и такое времяпровождение оказывает большое влияние на уровень развития современных студентов. В вузах физическая культура представлена одной из важнейших частей формирования общей культуры студентов, средством создания гармоничной и всесторонне развитой личности [1; 2; 3].

Самой главной целью физического воспитания студентов – является формирование личности, повышение их работоспособности, развитие общих физических качеств. Перед физической культурой в вузах стоит ряд важных задач: 1) освоение студентами теоретических знаний по физической культуре; 2) нравственное и духовное воспитание; 3) создание условий для реализации спортивной деятельности; 4) укрепление здоровья посредством выполнения физических упражнений; 5) рост общего уровня физической подготовки.

Для достижения поставленной цели и выполнении задач вузам рекомендуется соблюдать некоторые методики: 1) проведение лекционных теоретических занятий (на них студенты получают базовые знания о дисциплине, изучают историю спорта, а также ознакамливаются с техникой безопасности); 2) факультативные занятия – это непосредственное занятие физической культурой (на этих занятиях студенты повышают свои физические навыки и имеют возможность знакомиться и заниматься различными видами спорта); 3) внеучебная работа предусматривает проведение занятий для студентов в рамках спортивных секций.

«В здоровом теле – здоровый дух»! Спортивные нагрузки оказывают не малое влияние на формирование человека, как в умственном, так и в физическом плане. Но в настоящее время встречается масса проблем, которые препятствуют занятиям физической культурой и спортом, одна из самых распространенных проблем недостаточное финансирование. Но также преградой к занятиям спортом является отсутствие мотивации. Особенно остро эта проблема стоит перед студентами вузов, так как именно в их годы закладываться основы здорового образа жизни, при этом у студентов личностное физическое развитие не является приоритетным направлением. Большая часть времени у студентов уходит много времени на обучение, и очень часто это оказывает пагубное влияние на физическое и психо-

логическое состояние, что может оказывать отрицательное влияние на формирование личности самого студента [4; 5].

К сожалению, ситуация в современном студенчестве не особо радужная – современные студенты не стремятся или не просто не имеют возможности улучшать свое физическое здоровье и заниматься спортом. Существует мнение, что из-за отсутствий занятий физической культурой, особенно среди современной молодежи, проявляются случаи курения, распития алкоголя, что в конечном итоге приводит к негативным зависимостям и болезням. Изучая, какое влияние, физическая культура оказывает на будущее студентов нужно принимать во внимание как постоянные, так и временные факторы, которые способствуют стимулированию обучающихся к усовершенствованию их здоровья и физического состояния. Важным для студентов являются занятия, соответствующие уровню их начального физического развития, а также рекомендуется осуществлять тренировки по графику – именно это будет иметь положительный эффект.

Важность занятий физической культурой для общего развития и здоровья невозможно переоценить. С раннего детства родители, учителя, а также и средства массовой информации говорят нам про важности и невероятной пользе от занятий спортом. Студенты тренируются под наблюдением тренеров и преподавателей, которые за правильностью выполнения упражнений, а это на много снижает риск получения травмы. Важным плюсом является то, что занятия могут помочь избавиться от разных существующих комплексов, а также способствуют развитию коммуникабельных качеств. Спортивные нагрузки, активные движения очень благоприятно сказываются на способностях студента, в том числе и на умственных, так как улучшается кровообращение и улучшается работа мозга [6; 7].

Занятия физической культурой являются хорошей профилактикой различных заболеваний. Также благодаря занятиям физической культурой и спортом повышается работоспособность. Физическая активность развивает в человеке выносливость, поэтому выполнение обыденной работы становится легче. Важным пунктом занятий спортом является отдых, он важен для восстановления организма, в случае его отсутствия спорт может быть вреден для организма.

В последнее время появляется много новых педагогических методов и технологий проведения тренировок. Преподаватели формируют интерес студентов к занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни, используя для этого различные виды занятий: аэробика, фитнес, йога и др. Тренировки для студента – это не только способ физического самосовершенствования, но и возможность укрепить силу духа. Занятия спортом, в особенности групповые, учат студентов коммуникабельности, взаимовыручке, а также работе в команде. Это способствует формированию моральных качеств [8].

Физическая культура и спорт – это путь для реализации своих, возможно еще скрытых, талантов. Спорт – это способ познать себя и раскрыть свой внутренний потенциал. Спорт – это дорога, по которой идет человек, который хочет, чтобы его жизнь была результативной и приносила радость ему самому и окружающим.

Здоровье для человека есть и будет самым главным. А физическая культура один из пунктов здорового образа жизни, благодаря которому снижается риск развития большинства заболеваний, человек становится более стрессоустойчивым и ему легче даются какие-либо дополнительные нагрузки. Предмет «Физическая культура и спорт» наиболее важен для изучения в образовательных учреждениях разного уровня образования.

---

1. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

2. Ахматгатин А.А., Струганов С.М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

3. Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148–158. EDN NSCGZH.

4. Войтеховский М.В. Роль физической культуры и здорового образа жизни для студента // 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. Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. С. 487–492.

2. Дзюбалов А.В. Уровень специальных умений студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары: ЧГАУ, 2023. С. 609–612.

3. Дзюбалов А.В. Проблемы повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи и пути их решения // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Якутск: АГАУ, 2022. С. 105–108.

4. Ретинская Ю.А., Самойлова Т.В.Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся высших учебных заведений // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: С-ПГАУ, 2021. С. 487–490.

5. Ретинская Ю.А., Самойлова Т.В. Физическая культура и спорт в жизни студентов вузов Минсельхоза России // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: С-ПГАУ, 2021. С. 491–494. EDN UZIUZK.

6. Федорова Н.И. Повышение уровня образованности студентов в вопросах здорового образа жизни // Ученые записки Орловского государственного университета. 2013. № 3. С. 328–330.

7. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

8. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

**Сведения об авторах**

Ретинская Юлия Александровна, старший преподаватель кафедры физвоспитания.
Анохина Ирина Викторовна, старший лаборант кафедры физвоспитания.
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

**Ключевые слова**

Спорт; физическая культура; здоровый образ жизни; студент; физическая активность; работоспособность; здоровье.

**Серебрянников В.А.**

## О требованиях к технике выполнения приемов защиты от ударов ножом

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов нашей страны всегда была приоритетом их профессиональной подготовки, так как эффективное решение оперативно-служебных задач в различных ситуациях часто связано с необходимостью применения физической силы и боевых приемов борьбы. В таких ситуациях от качества физической подготовленности сотрудников во многом зависит жизнь и здоровье, как самих сотрудников, так и граждан ставших вольными или невольными свидетелями или участниками подобных ситуаций.

Во все периоды существования правоохранительных органов организация физической подготовки сотрудников регламентировалась соответствующими нормативными актами, которые периодически обновлялись и продолжают обновляться в наши дни, что связано с желанием руководства сначала МВД СССР, а потом и МВД России повысить уровень физической подготовленности личного состава.

Сегодня таким нормативным актом является приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1]. Документ, в принципе, свежий и требует не только исполнения, но и осмысления. Так как физическая подготовка сотрудников в целом и, в частности, процессы развития и поддержания на должном уровне их физических качеств, формирования специальных двигательных умений и навыков многофакторные, требующие творческого подхода.

Однако в рамках одной статьи обсудить весь вышеуказанный нормативный акт не представляется возможным, поэтому целью нашей работы является анализ и обсуждение только лишь требований предъявляемых новым приказом к технике выполнения приемов защиты от ударов ножом.

Ретроспективный анализ методической литературы и нормативных актов, касающихся исследуемой проблемы показал, что данные приемы изначально входили в перечень специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов нашей страны, основу которой составляли приемы боевого раздела самбо. Техника выполнения приемов защиты от ударов ножом, применительно к практике правоохранительных органов впервые была представлена в трудах основоположников специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов (В.А. Спиридонов, 1927; В.С. Ощепков, 1934; В.П. Волков, 1940; и др.).

В более поздние годы, разрабатывая учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР, А.А. Акопов и К.М. Вашурин (1970) рекомендовали осваивать приемы защиты от ударов ножом в рамках темы «Защита от нападения вооруженного и ответные действия». В качестве основного приема защиты авторами предлагалось использовать подставки. При этом перечень приемов защиты от ударов ножом был заметно расширен, по сравнению с ранее изданными методическими пособиями и разработанными программами обучения. В него входили:

- защита от ударов ножом сверху, подставкой предплечьем или «вилкой» из пальцев, с выходом на рычаг руки внутрь;
- защита от ударов ножом сбоку, подставкой предплечьем, с выходом на рычаг руки внутрь;
- защита от ударов ножом наотмашь, подставкой «вилкой» из пальцев, с выходом на рычаг руки внутрь;
- защита от ударов ножом снизу, подставкой предплечьями скрещенных рук, с выходом на загиб руки за спину «рывком»;
- защита от ударов ножом снизу сбоку, подставкой предплечьем, с выходом на загиб руки за спину «рывком».

Со временем арсенал рекомендованных действий защиты от ударов ножом постепенно расширялся. Анализ методической литературы по боевому разделу самбо конца 80-х – начала 90-х гг. прошлого столетия, предназначенной для сотрудников правоохранительных органов, показал, что практически все авторы (С.Н. Федоткин, 1985, 1991, 1993; В.П. Старченков, 1985; С.Ц. Тамамян, 1986; Г.П. Коваленко, 1987; Н.Г. Цед, 1990; П.П. Михеев, 1993 и др.) в качестве приемов защиты от ударов ножом рассматривали пять ситуаций нападения: защита от ударов ножом – сверху, сбоку, снизу, наотмашь и прямо. В качестве защиты от данных ударов рекомендовалось выполнение блока (подставки) или отбива с последующим нанесением упреждающего удара с выходом на болевой прием в стойке, обезоруживание и загиб руки за спину.

Однако с 1996 г., с вступлением в силу Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД (далее – НФП-1996), выполнение приемов защиты от ударов ножом наносимых ассистентом по вышеуказанным пяти направлениям, впервые стало регламентироваться только пассивными защитными действиями: подставкой предплечья (предплечий) или ладоней, отбивами предплечьем, перемещениями, уклонами и нырками. Потому что в нем ни как не регламентировались вопросы, как методически грамотно сформировать умения и навыки целостного выполнения приемов защиты от ударов ножом с последующим обезоруживанием и задержанием.

Следующее НФП-2001 дифференцировало подход к обучению сотрудников ОВД на три уровня подготовки в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности. В целом же структура и тематика

раздела «Боевые приемы борьбы» и пассивная техника выполнения приемов защиты от ударов ножом в нем была идентична НФП-1996.

Та же тенденция была продолжена в НФП-2012. Однако в приложения к нему были представлены иллюстрации выполнения приемов защиты от ударов ножом с выходом на болевой прием, обезоруживание, подбор оружия и задержание. В перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ежегодно присылаемых в территориальные ОВД и образовательные организации МВД России для проверки уровня владения сотрудниками техникой выполнения боевых приемов борьбы, неизменно входили восемь приемов защиты от ударов ножом, предусматривающие ограничение свободы ассистента после выполнения приема защиты и обезоруживания и подбор ножа. При этом необходимо отметить, что требование обязательного подбора оружия в впервые появилось только в НФП-2012.

НФП-2017, был первым нормативным документом, в котором впервые был представлен порядок действий в процессе осуществления приемов защиты от ударов ножом, который практически полностью повторяется в п. 311.3.8, действующем сегодня нормативного акта по организации физической подготовки сотрудников ОВД: «Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента – подбор ножа (в случае его падения при обезоруживании)» [1].

Но такая трактовка последовательности действий защиты от ударов ножом, ставящая обязательным условием только уход с линии поражения, ограничивает возможность применения других не менее эффективных видов защиты, регламентированных к применению в прежние годы. Кроме того требования п. 311.3.8 действующего сегодня приказа противоречат некоторым пунктам этого же приказа, например:

- п. 311.3, в котором в качестве защиты от ударов, в том числе и ножом, регламентируются защитные действия, выполняемые с помощью перемещений, уклонов, нырков, поворотов, подставок, отбивов;

- п. 312.2, в котором регламентируются варианты решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление защищаясь и активное сопротивление нападением на сотрудников, в том числе с применением холодного оружия в ограниченном пространстве на фоне различных сбивающих факторов.

По нашему мнению, требование п. 311.3.8 не позволяет развивать и совершенствовать у сотрудников ОВД индивидуальную технику защиты от ударов ножом. Лишает сотрудников возможности демонстрировать на различных проверках другие не менее эффективные приемы защиты. Напри-

мер, применять: 1) защиту активной или пассивной подставкой с последующим нанесением отвлекающего удара, обезоруживанием и задержанием; 2) комбинированную защиту отбивом с перемещением, выведением правонарушителя из равновесия, используя инерцию атакующего удара, с последующим обезоруживанием и задержанием (прием проводится без отвлекающего удара, так как при такой защите он мешает динамике проведения приема) и т.д. [2]

В связи с этим считаем, что схема действий в процессе выполнения приемов защиты от ударов ножом нуждается в критическом анализе и уточнении [3].

Во-первых, формулировка «уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем»:

- не позволяет сотруднику выполнять достаточно эффективную, особенно в ограниченном пространстве, ранее рекомендованную многими специалистами защиту активной или пассивной подставкой;

- не предполагает выполнение ухода с линии атаки ножом под любым углом перемещением назад, с моментальным выходом вперед на контроль вооруженной руки в момент, когда она по инерции проходит условную плоскость поражения;

- лишает возможности сотрудника, обладающего акцентированным ударом рукой, проводить такой удар после выполнения защиты уклоном, от ударом ножом в голову. Или выполнять защиту нырком, от удара ножом сбоку и наотмашь;

- закладывает тактическую ошибку, когда сотрудники выполняют подставку после перемещения назад, что дает возможность нападающему выполнить повторный удар и усложняет сотруднику немедленное выполнение других действий защиты.

Во-вторых, формулировка «захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием», предполагает:

- обязательный захват вооруженной руки, хотя при проведении многих приемов более эффективным будет, контроль сопровождением вооруженной руки нападающего по измененной в результате защитных действий траектории, для выведения его из равновесия, максимально используя инерцию и силу атакующего удара;

- остановку двигательных действий в процессе выполнения приема защиты и обезоруживания, потому что только в этом случае возникает возможность свободного движения кисти с оружием? Таким образом, можно предположить, что в самом порядке действий по защите от ударов ножом ставится под сомнение эффективность выполняемого приема.

В-третьих, формулировка «обозначение расслабляющего удара ногой», предполагает обязательное выполнение такого удара. Это действи-

тельно является обязательным условием для выполнения приема сотрудником, освоившим прием на уровне умения. Но если прием освоен на уровне навыка и выполняется с максимальным использованием инерции наносящего удар противника, то в этом случае расслабляющий удар только замедляет динамику, а значит и эффективность выполнения приема. Как быть в данном случае? В соответствии с описанной схемой выполнения приема признать его не выполненным?

В-четвертых, формулировка «обезоруживание» требует более детальной проработки, так как это действие вариативно. Оно может выполняться болевым воздействием на вооруженную руку, после выполнения:

- непосредственно приема скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») или перехода на него после выполнения первой фазы приема загиб руки за спину «нырком». При этом для обезоруживания необходимо осуществить болевое воздействие, которое ассистент должен почувствовать одновременно во всех трех суставах (плечевом, локтевом и лучезапястном) атакуемой руки. Для этого необходимо: жестко зафиксировать плечевой сустав атакуемой руки ассистента у себя подмышкой; плотно прижать атакуемую руку к своей груди и ладонью левой руки (вилкой между большим и указательным пальцем) надавить в район локтевого сустава против его естественного сгиба; кистью своей правой руки, продолжая выкручивать внутрь кисть атакуемой руки ассистента, отвести его предплечье от себя навстречу движению своей левой руки, осуществляющей давление в локтевой сустав;

- приема скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»), когда после опрокидывания ассистента на спину нож остается в вооруженной руке обезоруживание выполняется: надавливанием коленом на плечевой сустав с продолжением выполнения рычага вооруженной руки наружу; быстрым инерционным переворотом ассистента на живот или переворотом его на живот зашагиванием вокруг головы, с последующим дожимом кисти или рычагом вооруженной руки внутрь; дожимом кисти вооруженной руки с последующим переворотом на живот в процессе перешагиванием через его туловище;

- приема загибом руки за спину «рывком», с моментальным переводом ассистента в подконтрольное положение, прижав грудью к вертикальной или горизонтальной опоре с последующим обезоруживанием дожимом кисти;

- защиты отбивом или перемещением вперед в сторону с отбивом, с одновременным ударом по тыльной стороне вооруженной ладони;

- травмирующего воздействия на кистевой или локтевой сустав вооруженной руки.

В-пятых, формулировка «ограничение свободы передвижения ассистента», должна в любом случае подразумевать предварительное обезоруживание ассистента.

В-шестых, формулировка «подбор ножа (в случае его падения при обезоруживании)», не совсем понятна, та как в результате выполнения приема нож в любом случае должен упасть в процессе обезоруживания. В условиях выполнения сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач подъем ножа вариативен и должен выполняться в зависимости от сложившейся ситуационной обстановки. При этом, максимально должно соблюдаться условие, требующее от сотрудника ОВД сохранять и представлять для дальнейших юридических действий все криминалистические следы и улики преступления, связанные с применением преступником ножа [4].

В дополнение к выше представленному критическому анализу схемы действий в процессе выполнения приемов защиты от ударов ножом, необходимо отметить, что основным фактором эффективности любой защиты, будет создание для атакующего условий не позволяющих ему максимально быстро выполнять повторную атаку вооруженной рукой. В этой связи п. 311.3.1 действующего сегодня приказа: «Защита перемещением выполняется для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции», требует существенного дополнения. Мы бы предложили следующую его редакцию: «Защита перемещением выполняется для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции, с последующим незамедлительном выходе на контроль вооруженной руки с проведением приема обезоруживания». Безусловно, вариант защиты перемещениями от ударов ножом по технике исполнения является одним из самых эффективных, но в то же время и самым сложным. Поэтому при обучении сотрудников ОВД приемам защиты от ударов ножом должен сохраняться принцип обучения от простого к сложному. То есть вначале необходимо освоить защиту подставками и отбивами, а уже потом перемещениями. Так как после ухода с линии поражения сотрудник в момент незамедлительного выхода на контроль вооруженной руки оказывается в положении адекватном выполнению подставки или отбива.

Таким образом, можно сделать вывод, что приемы защиты от ударов ножом подставками и отбивами:

- важны для совершенствования специальных двигательных возможностей сотрудников ОВД;
- эффективны в практическом применении и должны осваиваться сотрудниками ОВД, так же как и приемы, перемещением (уходом с линии возможного поражения);
- имеют право на демонстрацию в процессе проведения различных проверок.

---

1. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Серебрянников В.А., Крысин М.В., Горин К.Ю., Цекунов С.О., Серебрянникова М.В., Мудренко Н.А. Особенности процесса обучения сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушате-

лей образовательных организаций МВД России приемам защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими: учебно-методическое пособие. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2021. 164 с.

3. Серебрянников В.А. Особенности процесса освоения техники приемов защиты от ударов холодным оружием и предметов, его заменяющего // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2023 С. 150–158.

4. Серебрянникова М.В., Серебрянников В.А., Кшевин В.С. Ведомственные нормативные акты, регламентирующие порядок формирования профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел: криминалистический аспект // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. 2018. № 3 (44). С. 114–121.

**Сведения об авторе**

Серебрянников Виктор Анатольевич, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

**Ключевые слова**

Ретроспективный анализ; нормативные акты; процесс физической подготовки; сотрудники ОВД; защита от ударов ножом; вариативность приемов защиты; эффективность; принципы обучения движениям.

**Симонтовский А.П.**

## К вопросу увеличения количества повторений жима гири при сдаче общефизической подготовки сотрудниками полиции

Сотрудники полиции ежегодно сдают проверку на профессиональную пригодность к действиям, связанным с применением физической силы специальных средств и огнестрельного оружия. Это говорит о том, что личный состав ОВД обладает необходимыми знаниями, навыками и умениями позволяющий сотрудникам без каких-либо ограничений выполнять служебные обязанности в полном объеме вне зависимости от физических и психологических нагрузок. Физически здоровый и подготовленный сотрудник полиции хорошо справляется с отрицательным влиянием различных факторов на профессиональную деятельность, тем самым соответствует критериям, предъявляемым к профессии полицейского [1; 2; 3].

Во время сдачи физической подготовки сотрудники полиции выполняют упражнения на скорость – это челночный бег 4×20 или 10×10 метров – мужчины, женщины только 10×10 м, женщины на выбор сгибание разгибание рук в упоре лежа или наклоны вперед из положения лежа в течение 1 минуты, мужчины по выбору отжимание, подтягивание на перекладине или жим гири весом 24 кг. Сотрудник, изучив приложение приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, зная свою возрастную группу и специфику оперативно-служебных задач, понимает какое количество баллов необходимо набрать для удовлетворительной оценки по общефизической подготовке [4]. Не все сотрудники ОВД обладают высокими скорост-

ными качествами, из-за избытка веса не могут выполнять отжимание или подтягивание, остается одно упражнение – это толчок (жим) гири.

Сотрудники не всегда могут посещать занятия по физической подготовке, входящие в состав учебно-боевой подготовки, по ряду причин: плотный график несения службы, нахождение в командировке, что в свою очередь приводит к снижению физической подготовленности сотрудников. Общефизической подготовкой сотрудники в большей степени занимаются самостоятельно, так как на занятиях, входящих в служебную подготовку, сотрудники изучают и совершенствуют способы задержания и боевые приемы борьбы [5].

Все сотрудники полиции, сдающие силовое упражнение жим гири, находятся в одинаковых условиях и выполняют упражнение с гирей весом 24 килограмма. В приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 при жиме гири разрешили использование толчкового движения ногами, ранее это не допускалось. Данный приказ определяет: правила выполнения упражнения; исходное положение сотрудника перед началом выполнения упражнения; учет количества повторений; команды, подаваемые принимающим при выполнении упражнения. Перед началом силовой тренировки с гирями необходимо произвести разминку, включающую в себя разогрев всего организма и суставную разминку плеч, локтей и запястий. По времени разминка не должна превышать 15-20 минут. Во время разминки и тренировки прислушиваемся к сигналам нашего тела. После чего приступаем к тренировке с гирей легких весов и большого количества повторений.

Перед началом тренировки с гирей важно понимать и обращать внимание на технику выполнения упражнений. Правильный хват гири также играет определенную роль при выполнении жима. На рукояти гири кисть необходимо разместить не в центре, а ближе к изгибу, что будет придавать плотный хват и контроль положения гири, во время жима гиря не будет наносить удар по предплечью. Движение руки в толчке гири похоже на прямой удар в боевых искусствах, выполняется по кратчайшей траектории, вылетая, рука как бы вкручивается и встает под гирю. Теперь хотелось бы обратить внимание на выталкивание гири за счет мышц спины или ног, в зависимости от того какие мышцы у вас более развиты. При выталкивании ногами толчок начинается с пяток, при выталкивании спиной начинаем с носков. В правилах определена фиксация 0,5 секунды гири на груди и верхней точки, запрещается находиться в положении без движения более 5 секунд [6]. Во время фиксации гири над головой обращается внимание на положение туловища, рук и ног, они должны быть прямыми. Обучаться правильной технике выполнения силового упражнения необходимо с гирями малых весов, зачастую в спортивных и тренажерных залах они есть, либо существуют разборные.

Тренировка длится от 3 до 5 подходов с перерывами на отдых до 3 минут. При этом выкладываться во время тренировки необходимо не бо-

лее 85 % от максимума возможных повторений. Для начала режим тренировок можно определить самостоятельно это 3 или 5 дней в неделю. Периодически через 5-6 занятий, провести проверку есть ли положительная динамика в количестве повторений упражнения. Правильный режим тренировок  упражнений с гирями и отдыха, окажет огромное влияние на результаты, которых вы достигнете, а также сведет к минимуму вероятность получения травм.

При этом мотивацией сотрудника является личное желание и стремление в поддержании удовлетворительной общефизической формы [7].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что сотрудник, освоив правильную технику выполнения гиревых упражнений, может быстро и эффективно повысить уровень физической подготовленности. Уверенность в физической подготовленности помогает развивать качества сотрудника, необходимые ему в профессиональной и повседневной деятельности. Физическая подготовленность в свою очередь максимально обеспечит выработку навыков и умений, необходимых для оперативного решения служебных задач в профессиональной деятельности сотрудников.

---

1. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

2. Струганов С.М., Панова О.С. Инновационные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сборник научных статей Всероссийского конкурса. Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2022. С. 95–98.

3. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

4. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Струганов С.М., Глубокий В.А., Злобин М.Н., Малыхин А.В. Роль профессиональной служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 10. С. 276–280.

6. Воротынцев А.И. Гири спорт сильных и здоровых. Москва: Советский спорт, 2002. 114 с.

7. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1(18). С. 50–54. EDN XQGNQL.

**Сведения об авторе**

Симонтовский Александр Петрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридический института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; физическое здоровье; силовые упражнения; жим гири; техника выполнения; увеличение показателей.

**Синянский В.А., Романов Р.В., Гапонова Л.В.**

## Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности курсантов образовательной организации МВД России

На данном этапе служебно-прикладная физическая подготовка будущих полицейских нацелена на формирование профессиональных компетенций. Особый уклон идет в сторону знаний, умений и навыков, которые составляют основу профессиональной компетентности полицейского. Для чего используют различные виды подготовки, напрямую связанные с прикладностью в силовых структурах. В образовательных организациях МВД России одной из основных учебных дисциплин по формированию «защитных компетенций» выступает физическая подготовка [1; 2; 3].

На протяжении многих лет профессиональня деятельность сотрудников ОВД исполняется в трудной преступной среде, где воры становятся умнее, а убийцы – более жестокими. Для того чтобы адаптироваться в данных условиях, курсантов еще во время учебы подготавливают, создавая механизмы, приближенные к реальной практике. Психофизические и психоэмоциональные факторы являются неотъемлемой частью в служебно-прикладной физической подготовке, так как в совокупности имеют сильную связь с другими качествами [4; 5; 6].

Значимость физической подготовки сотрудников полиции при исполнении отражена в ряде нормативных правовых актов, касающихся структуры правопорядка Российской Федерации. Подготовка курсантов в физическом плане несет в себе индивидуальный подход, в зависимости от личных физических данных. Значимость спорта и физической подготовки на платформе уголовного правосудия базирована на укреплении общего здоровья и профессионализма всего персонала [7; 8].

Служебно-прикладная физическая подготовка – самый главный фактор всей физической подготовки курсантского состава. Основой развития собственной моторики является целостный процесс, в которую входят множественные функциональные циклы. Средствами физической подготовки сотрудники развивают и улучшают свои навыки, способствующие в дальнейшем свое профессиональное применение. В общей практике служебно-прикладной подготовки обширно используются разные физические упражнения. В целом они ничем не отличаются от комплексов общей и специальной направленности, просто большее внимание уделяют тактико-техническим действиями и нестандартным подходам к тренировкам. К ним можно отнести бег, силовые тренировки, боевые искусства [9; 10].

Довольно часто используют много показательных моментов, в особенности при моделировании различных ситуаций, которые в свою очередь указывают на элементы личной безопасности обучающихся.

В упражнениях, которые основываются на индивидуальных навыках курсантов, должно присутствовать почтительное поведения, соблюдение принятых норм, самообладание и трезвость, что переносится на ежедневную жизнь и профессиональную деятельность. Из-за постоянных физических тренировок и сознательного преодоления спортивных трудностей увеличивается выносливость, закаляется характер, растут силовые показатели и уверенность в себе.

В служебно-прикладной подготовке помимо физподготовки, боевые навыки подчеркивают и дополняют всю динамику физического прогресса обучающихся. К боевой подготовке можно отнести следующие аспекты: техническая часть боя; тренировки на высоком уровне двигательной активности; специальные упражнения для развития силы, скорости и координации.

В данном контексте суровую дилемму представляет вопрос организации учебных занятий с акцентом на все доступные и применимые к практическим актам приемы. Для достижения наиболее лучшего эффекта нужно избирать более динамичные способности и их композиции, практиковать в течение более долгого периода, что способствует выработке мышечной памяти. Психологические тренировки – особый аспект в формировании первичных познаний прикладного искусства. В психологической борьбе очень важным моментом являются предельные возможности каждого курсанта, так как при перегрузке мозговой деятельности может появиться временное состояние оцепенения. Борьба с этим требует специальных познаний, которые могут быть применены в различных формах.

Без боевого опыта у курсантов не имеется возможности быть достаточно защищенным. Можно наблюдать здоровую тенденцию в том случае, когда дается возможность воспитанникам раскрыть свои сильные стороны, вырабатывается умение находить слабые места, устанавливать подобающую дистанцию и, прежде всего, сосредоточиться на том, насколько высок их потенциал в определенных боевых ситуациях, и при всем этом избавиться от скованности и волнения [11; 12].

Как говорилось выше, боевые искусства занимают определенную ступень в служебно-прикладном формировании. В контактных единоборствах существует такое понятие, как «моделирование боев». Проще говоря, моделирование – искусственно воспроизведенный отрывок поединка, в котором совершается конкретная ситуация. Например, это может самооборона в определённых ситуациях. Конечно, никогда нельзя знать наперед какая именно ситуация произойдет с нами, но нужно отрабатывать всевозможные моменты для того, чтобы быть к ним готовым.

К всеобщему сожалению, у преступников отсутствует чувство жалости и совести, их моральные принципы находятся далеко за гранью понимания. Понять их мышление практически невозможно, в ситуациях весьма очевидных можно ожидать совсем иного поворота событий. Следователь-

но, нужно проводить занятия с использованием подобного метода, под руководством опытного инструктора, с необычным боевым опытом, так как преступный мир содержит в себе множество агрессивных и неординарных личностей.

Каждый вид деятельности формирует подходящие двигательные способности и отличную физическую подготовку. Кроме тренировки физических навыков, особенное внимание стоит немного уделять умственной подготовке. Она развивает у курсантов остроту ума, умение быстро принимать решения и продумывать не только свои, но действия противника наперёд, что является очень важным моментом в данном аспекте.

Использование и проверка умений каждого курсанта в общем и индивидуальном подходе – наиглавнейшее условие в практическом действии. Испытание собственных сил во время обучения не только отражают уровень их навыков, но и могут создать нужный вектор для развития психологических и физических качеств сотрудников полиции для выполнении ими оперативно-служебных задач.

Служебно-прикладная физическая подготовка, как неотъемлемая часть профподготовки стражей правопорядка, где в дополнение ко всему упор делается на формирование психофизических качеств и применимых деловых способностей, нужных для правильного и решительного выполнения служебных обязательств. В идеальном варианте для проверки изучаемых навыков будет прямой контакт с действующими сотрудниками правоохранительных органами и отработка в живой среде.

Служебно-прикладная физическая подготовка в любое время будет иметь одну и очень важную функцию – развитие физических качеств, способствующие не только для выполнения сложных структурных задач для сотрудников органов внутренних дел, но и для обеспечения личной безопасности. Эти два процесса следуют друг за другом и связь между такими параметрами можно рассматривать как единство формы.

---

1. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23. EDN TNPETT.

2. Моськин С.А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28–34. EDN KBVKME.

3. Якушев Э.В., Струганов С.М. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 370–373.

4. Хыбыртов Р.Б., Торопов В.А., Дутчак П.Р. Дидактические основы и методика обучения приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты сотрудников МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 2. С. 125–129.

5. Герасимов И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53–57. EDN XSDQEH.

6. Кузнецов С.В. Характеристика понятий «физическая сила», «боевые приѐмы борьбы» // Концепт. 2016. Т. 22. С. 11–15.

7. Лигута В.Ф. Практика применения болевых приемов в стойке сотрудниками ДПС в процессе выполнения оперативно-служебных задач // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 187–190.

8. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

9. Нетбай С.Г., Коноваленко Ю.Г. Оптимизация процесса физической подготовки сотрудников полиции по разделу «Боевые приемы борьбы» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 282–286.

10. Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9.

11. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

12. Троян Е.И. Проблемы и перспективы развития дистанционной самостоятельной физической подготовки сотрудников полиции // Актуальные проблемы психологической работы и профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел и силовых структур: сборник научных трудов межведомственной научно-практической конференции. Москва: МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 572–576.

**Сведения об авторах**

Синянский Владимир Александрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Романов Роман Владимирович, начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Гапонова Лидия Викторовна, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовк.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридический института МВД России имени И.Ф. Шилова.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; применение физической силы; служебно-прикладная подготовка; боевые приемы борьбы; личная безопасность.

**Струганов С.М., Лузгин К.А.**

## Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на современную молодежь

В процессе становления личности каждый человек проходит социализацию – адаптацию к условиям общественной среды, в которой он находится, приобщение к признаваемым в конкретном обществе нравственным ценностям, установление социальных связей и формирование собственной модели поведения. На данном этапе у человека возникает потребность в общении, воспитании, культуре, образовании и других формах общественного взаимодействия. При этом на формирование личности оказывает значительное влияние психологический климат, царящий в его социальной группе, т.е. культурные ценности данного общества, а также косвенно влияют политические, экономические, экологические условия и другие факторы общественной жизни [1].

Современная природная и социальная среда современного общества достаточно агрессивна. Технический прогресс пагубно влияет на экологию: в воде плавают частицы микропластика, воздух отравляют многочисленные промышленные предприятия, леса вырубают, а в атмосфере с каждым годом увеличиваются размеры озоновых дыр. Не меньше проблем и в социуме: это его неустойчивость, общественные волнения, разрушение институтов семьи, гражданских объединений, изменение ценностных ориентаций и личностных установок и множество других факторов, отрицательно влияющих на формирование морально-нравственного облика человека. Это провоцирует формирование асоциального поведения молодежи. Такие проблемы как подростковый алкоголизм, курение или наркомания в последние годы приобретают массовый характер. Подобное девиантное поведение отрицательно влияет не только на социальный статус человека, но и на его здоровье.

В современном обществе отмечается повышенная лояльность молодежи к негативным социальным явлениям. Так, в наше время большинство молодых людей уже не считают не приличным распивание спиртных напитков или употребление табачной продукции, даже если не употребляют лично. Значительную роль в популяризации употребления наркотических веществ, алкоголя, табакокурения в молодежной среде сыграли средства массовой информации, где часто можно натолкнуться на информационные ресурсы, пропагандирующие культуру их употребления. Активная демонстрация наркотиков, сигарет, распитие алкогольных напитков в кинофильмах, литературе, музыке поспособствовала появлению молодежной культуры, участники которой романтизируют пагубные для здоровья привычки, образ жизни зависимых, рассматривая алкоголь, никотин и наркотики как что-то безвредное и нравственно допустимое. Среди причин приобщения к «вредным привычкам» также выделяют высокий уровень стресса, слабохарактерность, употребление за компанию и ради интереса. В связи с этим, возникает необходимость в своевременном принятии мер по противодействию факторам, оказывающим негативное влияние на молодежь этими пагубными привычками [2].

Молодежь как социальная категория имеет ряд отличительных характеристик, обусловленных возрастным изменением и перераспределением социальных ролей. Именно на данном этапе жизни происходит становление мировоззрения, идет поиск своего места в жизни.

Для успешного проведения предупредительной работы против физической и нравственной деградации населения, важно учитывать возрастные, психологические, религиозные, региональные особенности той социальной группы, в отношении которой она проводится. Так, для разработки профилактических методик, применимых в подростково-молодежной среде, следует, прежде всего, учитывать особенности поведения подростков,

их интересы, а также факторы, оказывающие наибольшее влияние на сознание подростка.

Итак, отличительной особенностью подросткового сознания является зависимость от социальной среды, в которой он находится. Для данной возрастной категории характерно коллективно-групповое поведение, где свой статус нужно постоянно подтверждать и удерживать. Именно в данном возрасте люди учатся налаживать социальные контакты, усваивают определенные механизмы поведения, приобретают тот или иной начальный социальный статус. На данном этапе крайне важно создать для подростка благоприятную общественную среду, так как критическое сознание еще слабо развито, и юный человек попросту «впитывает» всю информацию, исходящую извне, не различая плохо это для него или хорошо. Исходя из поведенческих особенностей молодежи, одним из наиболее рациональных решений по привлечению подростков и молодых людей к активной и позитивной социальной деятельности является привлечение их внимания к активному образу жизни и физической культуре [3].

Для формирования полноценной личности необходимо ее всестороннее развитие. Для того, чтобы человек смог успешно реализоваться и соответствовать критериям, предъявляемым к члену современного общества, он должен обладать рядом важных качеств. При этом важно как духовное развитие, так и физическое. Однако, данные понятия также тесно связаны, как непосредственно тело и сознание.

Научно доказано, что работа центральной нервной системы может быть простимулирована активной деятельностью нервных окончаний. Сами по себе действия – реакция мышечно-нервного аппарата на внешний раздражитель, а контроль движений – передача импульсов от конечностей к мозгу и обратно. Из этого можно сделать вывод, что повышая физические характеристики, можно развить и умственные способности, а потому, спорт косвенно способствует интеллектуальному развитию [4].

Помимо умственных способностей, личность обладает рядом моральных качеств и нравственных ориентаций. Так, в обществе сформировался образ культурного, порядочного человека, к которому необходимо стремиться. В перечень качеств, присущих данному образу входят доброта, отзывчивость, честность, терпимость и многие другие. И тут спорт и физическая культура оказываются полезны. Участие в различных спортивных мероприятиях способствует освоению модели поведения, приветствуемой в обществе, помогает научиться строить социальные контакты. Кроме того, спорт способствует укреплению силы духа, развитию волевых качеств. Физическое развитие – неотъемлемый элемент здорового образа жизни, который в современном обществе считается идеалом поведения. Таким образом, физическая культура и спорт выступают как важные компоненты духовного воспитания людей [5; 6].

Регулярные занятия спортом поддерживают должную работу физиологических систем организма, что повышает общий уровень здоровья, иммунитета и улучшает самочувствие. Формирование выносливости и скорости реакции при помощи физической культуры влияет на общую физическую и умственную работоспособность, а также на психологическую устойчивость к внешним факторам-стрессорам.

Для повышения интереса молодого населения к теме физической культуры и спорта проводится множество мероприятий, среди которых можно выделить спортивные массовые мероприятия, локальные и всероссийские. Наиболее ярким примером является ГТО – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данное мероприятие проводится ежегодно и в нем может принять участие любой желающий, независимо от его возраста и физических показателей. Он представляет собой комплекс нормативов легкоатлетических и иных спортивных дисциплин. За участие в ГТО, в зависимости от показанных результатов, участникам выдается золотой, серебряный или бронзовый отличительный знак. Для стимулирования молодежи к участию в подобных мероприятиях и повышение уровня физической активности населения, наличие золотого значка ГТО во многих образовательных организациях выступает в качестве дополнительного бонуса, дающего баллы, суммируемые к результатам единых государственных экзаменов [7; 8; 9].

Следующий способ интеграции физической культуры в молодежную среду – обеспечение доступности спорта для всех социальных слоев. Достигается это путем функционирования бесплатных спортивных секций, организации открытых стадионов и спортивных площадок, а также статочным техническим обеспечение образовательных и воспитательных организаций. Спорт должен быть доступнее, чем сигареты или алкоголь, и поэтому необходимо обеспечить каждому возможность заниматься своим здоровьем [10].

Еще один эффективный способ предупреждения асоциального поведения молодежи – общественные организации, целью которых является приобщение граждан к физической культуре и правильным нравственным ценностям. Отличным примером служит военно-патриотическое молодежное движение «Юнармия». Главной целью данного общественного объединения является развитие у молодежи интереса к географии страны, ее истории, прививание патриотизма и правильных жизненных ориентиров, а также интереса к спорту и здоровому образу жизни. «Юнармейцем» может стать любой школьник, и присоединиться к «Юнармии» может также любая другая организация или клуб. Участники данного движения занимаются волонтерской деятельностью, участвуют в культурных и спортивных мероприятиях. На базе «Юнармии» можно даже получить дополнительное образование, научиться обращению с оружием и оказанию первой помощи [11]. Данное молодежное движение получило широкое распростране-

ние и действует на территории всей России и даже некоторых других стран в целях совершенствования государственной политики в области воспитания подрастающего поколения, создания благоприятных условий для гармоничного развития личности детей, формирования нравственных ценностей и ориентиров, а также военно-патриотического воспитания.

Таким образом, физическое воспитание молодежи, привлечение их к участию в спортивно-массовых мероприятиях и общественных организациях позволяет оградить подрастающее поколение от негативных факторов окружающей среды.

---

1. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19, № 2 (19). С. 79–83. EDN XQZCBN.

2. Пахомов, В. И. Проблема зависимости в современном обществе, виды и причины ее формирования. Роль физкультуры и спорта в формировании психологической устойчивости к аддиктивному поведению // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 66–79. EDN YRSUGF.

3. Струганов С.М., Грушко В.М., Глубокий В.А. Формирование социокультурных ценностей молодежи средствами физической культуры и спорта современном обществе // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 5 (8). С. 175–179.

4. Шевцова А.А., Киселева К.В., Кугно Э.Э. Влияние спорта на развитие личности человека // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: материалы областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2017. С. 97–98.

5. Струганов С.М., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Приоритетные направления и проблемы профилактической работы, связанные с применением и распространением наркотических средств в Российской Федерации // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 4 (18). С. 199–206.

6. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

7. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95–100.

8. Чергинец В.П., Кугно Э.Э., Панина Л.А., Иванов А.В. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УГПУ, 2022. С. 99–103.

9. Струганов В.С., Струганов С.М., Кугно Э.Э. Возрождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы и пути решения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. С. 262–265.

10. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

11. Кугно Э.Э., Якимов К.В., Киселева К.В. Аспекты физической культуры и спорта как социальные возможности развития общественного сознания // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 369–372.

**Сведения об авторах**

Струганов Сергей Михайлович, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Лузгин Кирилл Юрьевич, старший инспектор отделения организации служебной физической и огневой подготовки
Главное управление МВД России по Иркутской области.
664003, г. Иркутск, ул. Литвинова, д. 15.

**Ключевые слова**
Физическая культура; спорт; формирование личности; молодежь; здоровый образ жизни; физическое воспитание.

**Табурченко П.А., Парахин Д.И., Бруй К.Е.**

## Формирование навыков физического самосовершенствования у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Одной из важнейших детерминант эффективности правоохранительной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) является качественный человеческий капитал кадрового корпуса системы МВД. Специфика службы в полиции всегда заключалась в повышенным риске, чрезвычайности и социальной ответственности, однако, нарастающие в последнее время социально-опасные тенденции и вызовы, с которыми сталкиваются общество и государство, вынуждают систему гибко реагировать и расширять возможности для привлечения на службу в правоохранительные органы лиц различной квалификации и уровня образования без учета опыта работы в силовых структурах. Для данного контингента сотрудников приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» предусмотрена обязанность прохождения «обучения по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» [1].

Первоначальное профессионально-личностное становление молодых сотрудников ОВД РФ (далее – слушателей) реализуется в образовательном пространстве ведомственных образовательных организаций МВД России. Важнейшую роль здесь приобретает процесс физического воспитания, обусловливающего формирование целого комплекса качеств и свойств, обеспечивающих выполнение служебного долга на максимально высоком качественном уровне с одновременной минимизацией ущерба собственному физическому и психологическому здоровью. Содержание учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» предполагает, что обучение специальным профессионально-прикладным действиям строится на основе допустимого уровня общей физической подготовленности сотрудников. Некоторые исследователи отмечают, что только высокий уровень

развития основных физических качеств обусловливает положительную результативность профессиональной физической подготовки полицейского [2; 3; 4].

В силу ведомственного регулирования физическая подготовка сотрудника ОВД РФ является неотъемлемым процессом не только в период прохождения профессионального обучения, но и на протяжении дальнейшей службы. Если проблема эффективности выполнения контрольных нормативов слушателями в период обучения решаема частично силами преподавателей, то результативность выполнения итоговых зачетов в дальнейшей профессиональной деятельности напрямую зависит от регулярности и активности самостоятельных занятий физическими упражнениями [3; 5; 6].

Однако современная педагогическая практика свидетельствует о том, что контингент слушателей первоначальной профессиональной подготовки неоднороден и специфичен, мало кто из их числа обладает опытом самостоятельных занятий физическими упражнениями, что в целом осложняет организацию учебно-тренировочного процесса. Во-первых, все чаще встречаются лица различного пола, возраста, уровня здоровья, соматотипа, спортивного опыта, имеющие низкий уровень развития физических качеств, мышечные дисбалансы, неправильную технику выполнения двигательных действий. Во-вторых, для большинства слушателей характерно непонимание взаимосвязи между уровнем физической культуры личности и возможностями практической реализации ее компонентов в практическом применении на службе (в том числе с целью здоровьесбережения и профессионального долголетия), что отражается на низкой мотивационной составляющей. В результате барьеры в освоении новых координационных действий и некоторые физические нагрузки становятся для них недоступными, они испытывают спад мотивации, вплоть до внутренних конфликтов и ухода из профессии [7].

На сегодняшний день для того чтобы нивелировать качественные недостатки контингента слушателей, мешающих освоению основной образовательной программы, преподаватель физической подготовки вынужден корректировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс, смещая акцент с формирования готовности к силовому взаимодействию в сторону их физического, мотивационного и морально-волевого развития. Как следствие это приводит к временным издержкам, неоптимальному освоению учебной нагрузки и затрудняет решение главных задач физической подготовки слушателей, особенно в лимитированный отрезок времени (3-4 месяца). Это в целом ставит под вопрос дальнейшую профессионально-служебную пригодность сотрудников ОВД РФ. На лицо необходимость пересмотра существующих педагогических технологий физического воспитания в пространстве образовательных организаций МВД России и поиска путей оптимизации процесса физической подготовки сотрудников

ОВД РФ в условиях профессионального обучения. Полагаем, только осознанное включение, исключающее мотивы долженствования, в процесс собственного развития будет способствовать оптимальной эффективности физической подготовки, повышению качества выполнения служебных задач и минимизации угроз здоровью в будущем. Поэтому немаловажным аспектом решения проблемы данного исследования является своевременное формирование у сотрудников правоохранительных органов навыков физического самосовершенствования. Это становится возможным на этапе профессионального обучения за счет обеспечения педагогического сопровождения со стороны преподавателя физической подготовки, который будет направлять и корректировать данный процесс.

В современной психолого-педагогической литературе «физическое самосовершенствование» рассматривается, с одной стороны, как непрерывный процесс, а с другой – как содержание культурного развития [8; 9; 10]. В контексте настоящего исследования под физическим самосовершенствованием мы понимаем системное и непрерывное овладение способами развития физических качеств, поисковыми, творческими, управленческими и профессиональными приемами физкультурно-оздоровительной деятельности. В то же время оно смежно с осознанным целенаправленным развитием компонентов физической культуры личности служащего в целом: мотивации и потребностей к занятиям физическими упражнениями, рациональных здоровьесберегающих двигательных навыков, эстетических норм (плавности и красоты движений, телесной культуры и т.д.), индивидуально-личностного опыта управления физической тренировкой с опорой на собственные возможности, предпочтения и зоны опережающего развития.

Физическое самосовершенствование сотрудников ОВД РФ в условиях профессионального обучения в образовательных организациях МВД России представляет собой образовательную технологию, которая выполняет одновременно и социально-педагогические, и личностно-индивидуальные функции: улучшает общую профессиональную и специальную физическую подготовку сотрудников ОВД РФ; позволяет амортизировать издержки педагогического процесса по физической подготовке слушателей; способствует оптимальной организации свободного времени слушателей, в том числе отведенного на самоподготовку; ускоряет адаптацию молодых офицеров, рядовых к служебно-профессиональной деятельности; развивает общую физическую культуру личности служащего, обеспечивающую профессиональную надежность и долголетие.

Возможности физического самосовершенствования обусловлены спецификой, режимом и доступной средой профессиональной деятельности служащего подразделений МВД РФ. Важнейшим направлением в активизации физического самосовершенствования сотрудников ОВД РФ является развитие навыков управления собственной тренировкой: целеполагание и постановка задач физического саморазвития; планирование и орга-

низация режима физической активности, включающего различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности (бег, ходьбу, плавание, занятия в тренажерном зале и т.д.); текущий и общий самоконтроль, самокоррекция и самодиагностика результатов, являющихся критериями физической подготовленности; прогнозирование и анализ способов достижения поставленных целей [11; 12].

Полагаем, формирование навыков физического самосовершенствования сотрудников ОВД РФ в условиях профессионального обучения в образовательных организациях МВД России наиболее целесообразно осуществлять в рамках дисциплины «Физическая подготовка», «Совершенствование общей физической подготовки» и в свободные часы самоподготовки. Как и любая образовательная технология, данный процесс реализуется в несколько этапов:

1-й этап – повышение теоретической информированности о способах управления собственным физическим развитием. На данном этапе необходимо обеспечить слушателей методическими материалами, раскрывающими особенности планирования и самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей (пол, возраст, телосложение, уровень физического состояния и здоровья) с опорой на запросы профессионально-служебной деятельности. Целью данного этапа является создание предпосылок для дальнейшего освоения навыков физического совершенствования. Результатом завершения данного этапа является наличие индивидуальной системно-методической программы физического совершенствования слушателя.

2-й этап – формирование стойкой потребности в саморазвитии через накопление положительного опыта занятий по физическому воспитанию, расширение доступности двигательных действий, самостоятельному переходу от замысла физического совершенствования к решению конкретных практических задач. Главная цель данного этапа заключается в преодолении пассивности. Здесь роль педагога заключается в компетентном консультировании, педагогической помощи в процессе реализации индивидуальных траекторий физического самосовершенствования и мониторинга физических состояний. Также не малозначительным условием данного этапа является расширение организационных форм и видов физкультурно-оздоровительной деятельности слушателей: включение в спортивные события не только в качестве участников, но и зрителей (соревнования, праздники, показательные выступления и т.д.); в профессионально важные встречи с участием спортсменов, ученых, офицеров; в выездные занятие в условиях природной среды, в том числе с целью физической рекреации. Результат завершения данного этапа проявляется в улучшении мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности сотрудника ОВД РФ.

3-й этап – субъективное выражение сформированных навыков физического самосовершенствования. Педагогическое сопровождение со стороны преподавателя физической подготовки на данном этапе заключается в обеспечении накопления опыта реализации программ физического саморазвития. Успешность прохождения данного этапа констатируется только тогда, когда в основе психического переживания слушателя в учебно-тренировочном процессе лежит установка «я хочу», а не «я должен», когда потребность быть здоровым взаимодействует с потребностью быть профессионально эффективным – только тогда самостоятельные занятия физической тренировкой действуют как объективная необходимость. Готовность к проектированию и реализации готовых физкультурно-спортивных и оздоровительных программ физического самосовершенствования, осуществляемых во время самостоятельной подготовки и во внеучебное время, обеспечивает максимально полное раскрытие физического индивидуально-личностного и творческого потенциала сотрудника правоохранительных органов.

Таким образом, формирование навыков физического самосовершенствования у сотрудников органов внутренних дел РФ в условиях профессионального обучения в образовательных организациях МВД России обеспечивается образовательной технологией, имеющей пространственно-временную и организационную специфику. Целью педагогического процесса, реализуемого силами преподавателей физической подготовки, является педагогическая поддержка в самостоятельной разработке оптимальной стратегии физического саморазвития слушателя с опорой на собственные индивидуально-личностные характеристики и условия будущей профессионально-служебной деятельности. Компонентами педагогической деятельности по формированию навыков физического самосовершенствования являются педагогическая поддержка, консультирование в самообучении и совместной деятельности, содействие доступности физкультурно-спортивной среды, оптимальное разнообразие видов и форм занятий по физической подготовке.

---

1. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Бережнова О.В., Сазонова О.В., Балашова Е.А., Гаврюшин М.Ю., Горбачев Д.О., Бородина Л.М., Фролова О.В., Тупикова Д.С., Трубецкая С.Р. Актуальные вопросы физической подготовки и трудового обучения будущих сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Профилактическая медицина. 2022. № 25 (12). С. 77–81.

3. Якушев В.А., Подшивалов С.А. Проблемы организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Юрист спешит на помощь. 2023. № 4. С. 13–15.

4. Романенко А.С., Струганов С.М. Повышение физической подготовленности сотрудников ОВД инновационными методами физических упражнений // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы международной научно-практической конференции. Молодежный: Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, 2016. С. 160–164.

5. Струганов С.М., Глубокий В.А., Злобин М.Н., Малыхин А.В. Роль профессиональной служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 10. С. 276–280.

6. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

7. Анзор Х.Г. Оптимизация процесса физической подготовки и ее влияние на физическое состояние сотрудников правоохранительных органов // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 148–150.

8. Шугалей Д.В. Формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза: дис. … канд. пед. наук. Орел, 2019. 177 с.

9. Кошкин Е.В., Смирнов А.А., Мельников А.В., Ключников М.И., Крапивин О.В. Корреляционная взаимосвязь сформированности компонентов физического саморазвития и уровня физической подготовленности слушателей первоначальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 180–184.

10. Глузман А.А. Самосовершенствование личности: краткий философский и педагогический анализ // Гуманитарные науки. 2022. № 2 (58). С. 64–68.

11. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189–192. EDN YPLRZR.

12. Котова Е.А., Пахомов В.И. Профессионально-личностное воспитание курсантов в процессе занятий физической подготовкой и спортом // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 132–139. EDN OJXKAF.

**Сведения об авторах**

Табурченко Павел Алексеевич, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Парахин Дмитрий Иванович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2 А.

Бруй Ксения Евгеньевна, инспектор отдела информационного обеспечения, кандидат педагогических наук.

Управление МВД России по Брянской области.

241001, г. Брянск, ул. Советская, д. 102.

**Ключевые слова**

Сотрудники органов внутренних дел; физическое самосовершенствование; физическая подготовка; самоуправление физической тренировкой.

**Тарасов В.А., Дыбов В.Е.**

## Методические особенности физической подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях

Физическая подготовка сотрудников ОВД всегда была под вниманием общественности. Без должных качеств и навыков неподготовленный боец может получить травму, поставить себя и свое подразделение под угрозу. Занятия физической культурой необходимы для качественного и эффективного выполнения служебных задач, а также для поддержания здоровья и формирования общей готовности организма к возможным тяжелым условиям и стрессовым ситуациям [1; 2; 3].

Конкретные требования к физической, теоретической и служебно-боевой подготовке личного состава, были сформированы в период несения службы в Северо-Кавказском регионе в период Чеченского конфликта (1994 и 2000 гг.). Но развитие не стоит на месте, оружие и боевая техника модернизируются, видоизменяется тактика ведения боя. Специальная военная операция (далее – СВО), значительно отличается от других военных конфликтов, именно поэтому, устоявшиеся представления и нормы, связанные с физической подготовкой служащих, должны совершенствоваться.

Для эффективного и безопасного несения службы сотрудники совершенствуют ловкость, скорость, силу, выносливость и другие физические качества. Специалисты обучают их боевым приемам борьбы, приемам задержания, захватам и броскам. Каждое движение зафиксировано в приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [4] и иных нормативных правовых актах. Но не всегда, тренируясь в зале и на специализированных площадках, в критической ситуации получится продемонстрировать тот же результат, которого добились в приспособленных, комфортных условиях [5].

В действительности на физическое состояние в определенный момент влияет огромное количество факторов: усталость, болезнь, моральный упадок сотрудника; природные, погодные условия; специфика выполняемой задачи; место несения службы; количество и качество снаряжения. Исходя из приведенного списка, мы можем разделить их на те, которые подвластны и неподвластны человеку [6].

Разберем подробнее. Известно, что на физические данные влияют на самочувствие, так например, если боец получил травму или не успел отдохнуть, то качество выполняемых упражнений и действий идет на спад. Мышцы и имунная система требуют отдыха и тщательной слежки за их состоянием. Также уже давно установленно медицинскими научными деятелями, что эмоциональное и физическое состояние взаимосвязаны. Травмирующие жизненные события, могут вызвать упадок сил и энергии. Также, в зависимости от специфики выполняемой задачи или происходящего вокруг, может развиться излишняя нервозность и паранойя. Поэтому для полного восстановления и качественного функционирования организма, необходимо обеспечивать личный состав временем отдыха и медико-санитарными принадлежностями. Усталость, может быть вызвана и количеством снаряжения, которое используется во время несения службы. Мы с вами знаем, что существуют средства индивидуальной защиты, а именно бронежилеты, которые исключительно своей собственной массой могут достигать 12 кг [7], а также, не стоит забывать об оружии и боеприпасах, которые также имеют вес и должны всегда находиться при служащем. Все это, требует определенного времени отдыха, иначе от долгой нагрузки мо-

гут начаться спазмы, произойти паденее кровеносного давления или изнеможение [8; 9].

Природные и погодные условия – то, что не поддается влиянию человека. И если с осадками, снегом или солнцем все достаточно поянтно, то даже местность может оказывать влияние на организм. Например, в горах, может развиться горная болезнь, произойти перенасыщение горным разряженным воздухом. Человеку необходимо приспособиться к данным условиям, оборудовать места временного нахождения и продумать собственное вещевое обеспечение.

Чаще всего сотрудники ОВД привлекаются в приграничные территории для обеспечения общественного порядка, охраны объектов особого значения, эвакуирования мирных граждан и осуществления помощи иным подразделениям в рамках своих полномочий. СВО значительно отличается от других военных конфликтов, сейчас старые варианты ведения боевых действий оказываются проигрышными. В освновном огонь ведется артиллерией или БПЛА. Военные отмечают, что каким бы физически развитым не был боец, он не успеет среагировать и противостоять быстрому и тихому дрону, к которому прикреплено взрывное устройство.

В условиях постоянного движения и отсутствия стабильного «богатого» рациона питания сгорает большое количество каллорий, жировая прослойка и мышечная масса, быстрее уходит вода из организма. За счет постоянного нахождения на открытой местности, высокие и крепкие сотрудники становятся более заметной мишенью, чем те, чей рост доходоит до 165 см. Чем большую массу и рост имеет служащий, тем тяжелее дается маскировка и уход с линии огня. Также антропометрия имеет большое значение для отряда, ведь необходимо оказать помощь каждому раненому. Помимо этого, действия в особых условиях характеризуются еще одной спецификой, а именно – постоянные перемещения с ношением тяжестей, речь идет не только о вещах и боеприпасах, но и о сослуживцах с ранениями, травмами и так далее. Поскольку основная опасность обстрела исходит с неба (дроны, БПЛА и артиллерия), то основное передвижение осуществляется короткими, но быстрыми перебежками, иногда ползком для повышения незаметности. Учитывая специфику данных действий требования к физической подготовленности сотрудника ОВД возрастают в разы. Учитывая вышесказанное необходимо выделить следующие особенности физической подготовки: выработка выносливости, стойкости; отсутствие лишнего веса; развитие координационных способностей; способность бегать на различные дистанции как с грузом, так и без него.

Те, кто был в зоне боевых действий, рекомендуют выполнять присед со штангой и становую тягу для взаимодействия с тяжестями. Упражнения с собственным весом: турники, брусья, отжимания и «берпи». Бег на дистанцию не более 3 км с дополнительным весом (грузом). Безусловно, в местах дислокации и временного нахождения отряда, служащие самостоя-

тельно организовывают спортивные площадки и тренажеры, но для занятий физической культурой необходимо свободное время, которого в зонах боевых действий может и не быть.

Таким образом, сделаем вывод, что особенности физической подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях, обусловлены спецификой ведения боевых действий и местностью. На самочувствие служащего влиет огромный ряд факторов, потому развитие необходимых физических качеств является обязательным. Также, для собственного и всеобщего удобства, важно придерживать свое тело в определенной физической форме, так как это может спасти вашу жизнь и жизнь ваших сослуживцев. При направлении сотрудников для выполнения задач в зону проведения боевых действий, целесообразно уделять внимание их физической подготовке, организовывать тренировки с инструкторами, которые на постоянной основе работают с военнослужащими на СВО, приглашать специалистов из отрядов специального назначения для проведения мероприятий, направленных на повышение тактической и физической подготовки личного состава.

---

1. Панферов Р.Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 77–80. EDN YRYAZV.

2. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

3. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

4. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Струганов С.М., Гаврилов М.А. Необходимость внедрения в процесс обучения сотрудников силовых ведомств инновационных методов и методик применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 289–292.

6. Коник А.А., Горелкин С.И. Особенности психологической подготовки сотрудника полиции в процессе занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 100–103.

7. 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. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 206–210.

8. Панферов Р.Г. Преодоление специальной полосы препятствий сотрудниками органов внутренних дел. Влияние полосы препятствий на развитие физических качеств сотрудников // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 79–87. EDN IARZOQ.

9. Еремин Р.В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 114–117. EDN ZCAQKB.

**Сведения об авторах**

Тарасов Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Дыбов Владимир Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.

308019, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

**Ключевые слова**

Сотрудники ОВД; особые условия; боевые приемы борьбы; физическая подготовленность; физические качества.

**Тащиян А.А., Антоненко А.Э.**

## Физическая активность и игры для детей, страдающих ожирением

Рост детского ожирения имеет многофакторную природу, считается, что изменения образа жизни в расходовании энергии, связанные с физической активностью, и увеличение потребления высококалорийных продуктов оказывают прямое влияние. Активные игры, движения и физическая активность необходимы для здорового роста и развития в детстве. С младенчества для приобретения базовых двигательных навыков требуются физические нагрузки. Поскольку двигательные навыки улучшаются в раннем детстве, игры и физическая активность являются основными факторами развития физической формы, связанной со здоровьем, и способствуют ежедневному расходованию энергии и помогают поддерживать здоровый вес тела на протяжении всего роста [1; 2].

Физическая подготовка, связанная со здоровьем, включает в себя: выносливость сердечно-сосудистой системы; мышечную силу и выносливость; гибкость; координацию; состав тела и метаболические компоненты [3]. Кроме того, жизненно важно обращать внимание на следующие вопросы, связанные с физической активностью:

- считают ли родители ребенка физически активным?
- ходит ли ребенок в школу пешком / на велосипеде?
- возможна ли ходьба пешком / на велосипеде в школу?
- сколько минут физкультуры ребенок делает в школе?
- посещает ли ребенок физкультуру?
- сколько минут игры / активности проводит ребенок каждый день? Потеют ли они / краснеют или согреваются от этой активности?
- участвует ли ребенок в каких-либо внеклассных мероприятиях?
- сообщает ли ребенок о каких-либо препятствиях на пути к повышению активности (боль, одышка, падения, смущение)?
- кто мог бы помочь ребенку веселиться и быть более активным?

Целью большинства программ лечения ожирения является повышение уровня активных игр, физической активности и физической подготовленности [4]. Физическая активность может принести пользу детям, стра-

дающим ожирением, за счет увеличения мышечной массы тела, увеличения расхода энергии, улучшения аппетита и контроля потребления энергии, а также улучшения их метаболического и психологического профиля. Чтобы поддержать ребенка в повышении этих показателей, при вмешательствах следует учитывать физические нарушения, которые наиболее часто присутствуют в этой группе. Занятия, которые воспринимаются ребенком как забавные, должны быть целенаправленными, и следует прилагать усилия к тому, чтобы ребенку было с кем активно играть. Рекомендации по играм с родителями, братьями, сестрами и друзьями помогут очень малоподвижному ребенку стать более уверенным в активных играх.

Целью лечения должно быть сохранение обезжиренной массы тела и улучшение параметров физической подготовки. Таким образом, развитие базовых двигательных навыков и равновесия будет важно для повышения уверенности в движениях, снижения риска падений и повышения самоэффективности. Исследования, включающие компоненты двигательных навыков (например, прыжки, скакалка, подскакивание, стойка на одной ноге и навыки игры с мячом), могут улучшить двигательные навыки. Игровые занятия должны быть увлекательными, соответствовать способностям и предпочтениям участников и должны сохранять мышечную массу, увеличивать аэробную активность и совершенствовать двигательные навыки в безопасной обстановке (ребенок не должен чувствовать себя «заторможенным» или «самосознательным»). Веселые групповые игры должны способствовать аэробным нагрузкам, которые способствуют окислению жиров, но с минимальной воспринимаемой нагрузкой. Исследования показывают, что у подростков, страдающих ожирением, максимальная скорость окисления жира составляла 41 % VO2max, что соответствовало 58 % HRmax и что короткие приступы (30-60 секунд) при 100 % VO2peak или 100 % частоте сердечных сокращений способствуют улучшению аэробной мощности [5].

При назначении занятий для детей, страдающих ожирением, следует соблюдать следующие принципы: 1) адаптируйте предписанную активность к способностям, возрасту, полу и предпочтениям ребенка; 2) принимать во внимание социально-экономические факторы (например, безопасность окружающей среды для ребенка, финансовые ограничения); 3) использовать интеллектуальную постановку целей для планирования конкретных, измеримых, достижимых, реалистичных и рассчитанных по времени целей деятельности; 4) использовать сообщения в форме усиления, чтобы подчеркнуть эффект повышения активности и физической формы (например, возможность не отставать от сверстников в школе, попадание в команды); 5) использовать подход к решению проблем, чтобы преодолеть барьеры, препятствующие вовлечению ребенка в деятельность; 6) предоставлять родителям/детям соответствующую образовательную информацию о важности физической активности для здоровья и развития детей;

7) поощрять родителей и семьи встречаться с другими семьями для проведения групповых занятий вне программы лечения.

Для детей с тяжелым ожирением занятия, не связанные с отягощениями, могут быть подходящим начальным мероприятием. Из-за снижения физической работоспособности при выполнении задач, связанных с горизонтальным ускорением или вертикальным подъемом веса всего тела, упражнения с отягощениями могут быть очень трудными, вызывать боль и негативно влиять на мотивацию ребенка продолжать [6]. Езда на велосипеде, на велотренажере, плавание – все это подходящие занятия, хотя следует учитывать ограничения по весу любого тренажера. Кроме того, дети с тяжелым ожирением могут не захотеть посещать общественные плавательные зоны из-за стеснения. Таким образом, могут быть указаны услуги гидротерапии в больнице или аренда бассейнов для бариатрических пациентов.

По мере прохождения ребенком курса лечения следует уделять внимание занятиям, способствующим стабильности сердечного ритма и кардиореспираторной выносливости. Аналогичным образом, занятия по укреплению костей, такие как прыжки и скакалки, можно вводить и продолжать не реже трех раз в неделю. Следует поощрять постепенное увеличение времени, затрачиваемого на занятия спортом, и для поддержки мотивации могут быть полезны соответствующие возрасту графики ежедневных целей с наклейками или поощрениями. Аналогичным образом, шагомеры, акселерометры или приложения для смартфонов могут быть полезными помощниками для поощрения самоконтроля активных игр и физической активности. По мере того, как ребенок все больше привыкает к движениям, полезно посоветовать ему попробовать различные игры, виды спорта и активности. Кроме того, следует поощрять всю семью больше двигаться, активно ездить на работу, где это возможно, и проводить семейное время за веселыми занятиями.

Отдельные компоненты занятий должны включать: 1) игры для разминки; 2) игры, направленные на совершенствование основных двигательных навыков, включая навыки передвижения (например, стойка на одной ноге, прыжки, подскакивание, скольжение) и навыки управления объектом (например, бросок и ловля, нанесение ударов и ведение мяча); 3) игры, направленные на развитие мышечной силы и гибкости; 4) игры, направленные на улучшение стабильности позвоночника, статического и динамического равновесия; 5) игры, направленные на улучшение кардиореспираторной выносливости; 6) игры, направленные на улучшение осанки и походки; 7) игры и упражнения, направленные на подготовку ребенка к участию в командных видах спорта, и организованные игры.

В дополнение к пропаганде активных игр и физической активности, следует также избегать сидячих занятий. Просмотр телепередач и экранное время напрямую связаны со степенью ожирения в детском воз-

расте. Аналогичным образом, лечение должно быть направлено на улучшение питания ребенка и сна.

1. Тащиян А.А., Антоненко А.Э. Теория и методика реализации деятельностного подхода в физическом воспитании молодежи // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023. С. 275–278.

2. Струганов С.М., Якушев Э.В., Филимонов Д.Г., Малыхин А.В. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 341–347.

3. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // Ожирение и метаболизм. 2018. № 2. С. 2–6.

4. Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Бутрова С.А. Ожирение в подростковом возрасте // Результаты российского эпидемиологического исследования. 2020. Т. 79, № 10. С. 28–32.

5. Добровольский О.Б., Сиденков А.Ю., Лазарева И.А., Шветский Ф.М. Биохимические и гематологические критерии управления тренировочным процессом в спорте // Спортивная медицина: наука и практика. 2021. № 4. С. 24–31.

6. Петров Д.П., Назаренко Л.И. Ожирение (психосоматические и диетологические аспекты лечения). Санкт-Петербург: МАПО, 2019. 36 с.

**Сведения об авторах**

Тащиян Аршак Андраникович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Донской государственный технический университет.

344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1.

Антоненко Алина Эдуардовна, преподаватель кафедры общеправовых дисциплин.

Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России.

347381, г. Волгодонск, ул. Степная, д. 40.

**Ключевые слова**

Дети; ожирение; избыток веса; физическое развитие; особенности питания; пищевое поведение.

**Тащиян А.А., Панов Е.В.**

## Формирование профессионализма в деятельности специалистов физической культуры и спорта

В современном мире роль физической подготовки в области высшего образования возрастает с каждым годом. Стоит сказать, что ранее физическая подготовка была более популяризирована и сконцентрирована в подведомственных учебных заведениях, в которых учебные планы составлялись вместе с органами государственной власти в сфере культуры и спорта. Спустя десятилетие можно с уверенностью сказать, что подготовка физической культуры и спорта распространилась среди высших учебных организаций, и обладает характерной особенностью – распространение программ в области физических упражнений для подготовки кадров.

Актуальность данной научной статьи заключается в том, что, к сожалению, на данный момент в обществе существует мало специалистов в сфере физической культуры и спорта, именно поэтому необходимо формировать профессиональные компетенции у будущих специалистов в области физической подготовки.

Рассматривая данную проблему, в первую очередь необходимо дать определения основным понятиям. Так, согласно Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] мы можем выделить понятие «профессиональный спорт».

Он представляет собой элемент спортивной деятельности, направленный на формирование и проведение спортивных соревнований, в результате которых участники получают поощрения или вознаграждения.

Рассмотрим понятие профессионального образования. Оно представляет собой определенное обучение, в результате которого формируется личность, владеющая необходимыми навыками и знаниями по определенной специальности.

Физическая культура и спорт – два неразрывно связанных компонента, которые оказывают значительное влияние на жизнедеятельность человека в современном мире. Внедрение физической активности в жизнь человека, позволяет ему вырабатывать необходимые качества, как в профессиональной сфере, так и вне ее. Она способствует формированию здорового образа жизни и выработке и совершенствовании различных навыков организма [2; 3; 4].

Необходимо отметить, что спорт, в свою очередь, формирует личность устойчивую к внешним факторам. К ним мы можем отнести эмоциональное или психическое напряжение, или иные трудности, с которыми можем столкнуться спортсмен [5].

Рассмотрим основные качества, которые вырабатываются в ходе занятий спортом: 1) выносливость – формируется под воздействием регулярных тренировок и выполнения физических упражнений; 2) дисциплинированность – формируется с помощью выполнения ежедневных тренировок или тренировок в определенный период времени вне зависимости от внешних обстоятельств; 3) повышение уровня ответственности осуществляется с помощью развития внутренних качеств личности, отражается в его отношении к выполнению физических упражнений; 4) настойчивость и трудолюбие – прививается любовь к физическим нагрузкам; 5) целеустремленность – формируется с помощью участия в споривных соревнованиях и стремлении улучшить результат.

Таким образом, мы можем сказать, что с помощью физической культуры и спорта формируется личность человека, в результате чего российский спорт становится конкурентоспособным на международной арене.

Таким образом, определяются различные направления для формирования профессионального кадрового потенциала, которые ограничиваются

определенными критериями: планирование и учет результатов; осуществление отбора; непосредственно тренерский компонент; организационно управленческий компонент.

Необходимо сказать, что тренерский компонент представляет собой набор определенных функций, которые определяют уровень квалификации тренерского состава в своей компетенции по проведению тренировочных занятий, а также развитию физических качеств и формированию навыков соревновательной деятельности.

Стоит отметить, что в Российской Федерации развиваются физическая культура и спорт. Так, в соответствии с Указом Президента России от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [6], в котором определена задача – увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 %. Такой процент говорит нам о том, что число граждан, занимающихся спортом, должно повыситься на 25 миллионов, и требует подготовки непосредственно профессиональных кадров.

Необходимо акцентировать внимание на том, что целевыми показателями в данном Указе являются развитие физической культуры и спорта среди различных групп современного общества. К данным группам относят: дети и молодежь; население, занятое в экономике; старшее поколение; лица с ограниченными возможностями.

Необходимо отметить также и два важных аспекта физической культуры: социальный и культурный. Они формируют базис для развития профессиональных перспектив подготовки кадров специализирующихся на профессиональном образовании в области физической культуры и спорта.

Таким образом, можно сделать вывод, что сфера физической культуры и спорта динамично меняется под влиянием различных областей жизнедеятельности человека: социальных, экономических, политических и других факторов [7; 8; 9]. Формирование кадрового потенциала достойного уровня является основополагающим звеном для профессиональной деятельности тренера. Необходимо разрабатывать образовательные программы на основе индивидуализации, которые будут развивать физические и психические качества человека, в то же время следует акцентировать внимание на том, что в образовательной программе необходимо развивать комплекс профессиональных компетенций.

---

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО. Москва: Юрайт, 2016. 338 с.

3. Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 201–203.

4. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

5. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

6. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Указ Президента Рос. Федерации от 21 июля 2020 г. № 474. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

7. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423–425.

8. Тюнь А.А., Тащиян А.А. Физическая реабилитация как технология повышения уровня здоровья населения // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: РГЭУ «РИНХ», 2023. С. 459–463.

9. Струганов В.С., Струганов С.М., Кугно Э.Э. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы и пути решения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. С. 262–265.

**Сведения об авторах**

Тащиян Аршак Андраникович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Панов Евгений Валентинович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

**Ключевые слова**

Физическая культура; спорт; профессионализм; кадровый потенциал; повышение уровня; физические качества; соревновательная деятельность.

**Трущенкова И.Г., Степанов Д.С.**

## Влияние физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на обучение стрельбе

Современные реалии требуют подготовки высококвалифицированных кадров во всех сферах жизнедеятельности. В образовательных организациях системы МВД России особое внимание уделяется специальной подготовке курсантов и слушателей, так как их профессия связана с высокими физическими нагрузками. В данной статье мы остановимся подробнее на физической подготовке будущих полицейских и ее взаимосвязи с обучением стрельбе на занятиях по огневой подготовке.

Физическая и огневая подготовки взаимосвязаны между собой и оказывают значительное влияние друг на друга в процессе обучения [1].

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России достаточно специфична и состоит из нескольких компонен-

тов [2]. Полицейские в процессе своей служебной деятельности часто сталкиваются с угрозами их жизни и здоровью. Для предотвращения любого вида травм, опасных для них самих и окружающих их людей, полицейский должен быть в хорошей физической форме, поддерживать ее на определенном уровне и обладать определенным набором развитых физических качеств, которые тесно взаимосвязаны со спецификой их служебной деятельности [3; 4]. Это выносливость, сила и координация движений. Остановимся подробнее на каждом из них.

Выносливость это один из ключевых моментов подготовки курсантов и слушателей, так позволяет долгое время находиться в активном состоянии, не испытывая усталости при физических нагрузках. Кроме этого, выносливость необходима для улучшения работы сердечно-сосудистой системы и снижения риска развития гипертонии и т.п. Для развития выносливости необходимо использование в процессе тренировок аэробных упражнений. Это бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, катание на лыжах. Данные виды спорта считаются наиболее эффективными для развития выносливости. Кроме этого на занятиях следует использовать интервальные тренировки в совокупности силовыми упражнениями. Это позволит улучшить выносливость при активных физических нагрузках.

Для полицейских важным элементом физической подготовки является развитие силовых качеств. Остановимся на значении силовых качеств для любого полицейского. Силовые качества – это важнейший навык обеспечения качественного выполнения своих служебных обязанностей, будь это задержание подозреваемого, погоня, спасение других лиц, контроль других людей в чрезвычайных ситуациях и многое другое. Силовые качества включают в себя в первую очередь выносливость и силу мыщц. Для развития силовых качеств необходимы регулярные тренировки с весами и определенным количеством повторений.

Скорость и ловкость также являются необходимым компонентов для качественного выполнения полицейским своих профессиональных обязанностей. Они необходимы для хорошей координации владения своим телом. Скорость и ловкость нужны при выполнении определенного рода служебных задач, таких как: преследование преступников, их задержание, сопровождение, при открытом столкновении и вооруженном конфликте. Для развития скорости и ловкости чаще всего применяются интервальные тренировки, бег с препятствиями, прыжки, работа с мячом и упражнения на выработку равновесия. Для развития любых качеств необходимы индивидуальный подход к обучаемым, а также регулярность тренировок [5; 6].

Кроме набора развитых силовых качеств, каждый полицейский должен быть готов к физическим нагрузкам, так как выполнение ими профессиональных обязанностей это сильная нагрузка на организм. Неподготовленные соответствующим образом в физическом плане полицейские сталкиваются с рядом трудностей в процессе несения службы и это влияет не

только на качество выполнения служебных обязанностей, но и на состояние здоровья полицейского. Физическая подготовка также влияет на травматизм во время несения службы. Хороший уровень физической подготовки позволяет избежать травм во время опасных столкновений с преступными элементами и сохранить свою жизнь и здоровье [7; 8].

Обучение стрельбе полицейского также является важнейшим компонентов специальной подготовки. Каждый полицейский должен обладать навыками уверенного владения огнестрельным оружием и при необходимости его применить для обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья. Для успешного обучения стрельбе каждый обучаемый также должен обладать набором развитых физических качеств для эффективного освоения навыков стрельбы.

Остановимся подробнее на этих физических качествах. Это выносливость, сила и координация движений. Выносливость необходима для удержания оружия, концентрации внимания и качественного прицеливания во время стрельбы. Сила нужна любому стреляющему, так как стрельба – это статический процесс, включающий в себя долгие тренировки по удержанию оружия, принятие правильной изготовки, наведение и удержание прицельных приспособлений, и обработку ударно-спускового механизма. Координация движений необходима для устойчивости при стрельбе, при необходимости быстрой реакции и овладения навыками умелого обращения с оружием. Все эти качества необходимы для успешного обучения стрельбе. При плохой физической подготовке у обучающихся возникают трудности в освоении дисциплины «Огневая подготовка». Любое физическое качество, развитое недостаточным образом, будет мешать улучшить точность стрельбы.

Таким образом, хорошая физическая подготовка позволяет развить координацию движений при стрельбе, удерживать оружие долгий промежуток времени и производить точные выстрелы, снижает утомляемость при долгих статических тренировках при работе с оружием. Преимуществами физической подготовки при обучении стрельбе следует назвать: быстрое обучение стрельбе, меткость выстрела, увеличение скорости стрельбы, снижение утомляемости.

Подводя итоги, следует отметить, что физическая и огневая подготовка тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Без развития определенных физических качеств у обучаемого возникают трудности и проблемы при обучении стрельбе. Кроме этого при хорошей физической форме обучаемого гораздо легче переносятся долгие статические тренировки и быстрое перемещение во время стрельбы.

---

1. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

2. Ермоленко Д.А. Общая физическая подготовка как составляющая профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // E-Scio. 2021. № 6 (57). С. 411–415.

3. Еремин Р.В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей международной научно-практической конференции (Иркутск, 14–15 июня 2018 г.). Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72–76. EDN UTDELW.

4. Подрезов И.Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции (Иркутск, 15–16 июня 2017 г.). В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 189–192. EDN ZCAQSD.

5. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50–54. EDN XQGNQL.

6. Панферов Р.Г. Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 69–73. EDN XUYEHX.

7. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

8. Струганов С.М., Глубокий В.А., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 45–51.

**Сведения об авторах**

Трущенкова Ирина Геннадьевна, преподаватель кафедры огневой подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Степанов Денис Сергеевич, заместитель начальника кафедры огневой подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

**Ключевые слова**

Полицейские; физическая подготовка; стрельба; навыки; профессионализм; специальная подготовка; тренировка.

**Ушакова Д.С., Кулиева Т.А.**

## Формирование здорового образа жизни и влияние физической активности на профессиональную подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1] регламентирует общие положения по организации проведения занятий по физической подготовке в органах внутренних дел и в пункте 117 устанавливает, что профессиональная служебная и физическая подготовка направлена на усовершенствование умений и навыков, необходимых для реализации полномочий, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Далее в пунктах 117.1–117.4, 118.1–118.3, 118.5 выделяются виды подготовки: морально-психологическая; служебная подго-

товка; огневая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка; мобилизационная подготовка; правовая подготовка.

Пунктами 341, 341.1–341.4.2 установлена форма контроля состояния физической подготовки сотрудников, для каждой группы сотрудников она различна, группы выделены по характеру службы, целей и задач подразделений прохождения службы сотрудника. Контроль осуществляется по трем упражнениям, каждое из которых направленно на проверку отдельного физического качества сотрудника. Для сотрудников специальных подразделений: сила, быстрота, ловкость и выносливость по выбору проверяемого и с учетом материальной базы и климатических условий. Для сотрудников, за исключением сотрудников специального предназначения, только по двум общим физическим упражнениям для проверки отдельных физических качеств: сила, быстрота и ловкость на выбор проверяемого и в зависимости от материальной базы.

Выделяя четыре физических качества, а именно сила, быстрота, ловкость и выносливость, отдается наибольший приоритет именно силе, так как только она остается обязательной для всех категорий сотрудников. Так, для выполнения боевых приемов борьбы по ограничению подвижности сотруднику необходимо преодолевать мышечные усилия оппонента, направленные против действий сотрудника, его сила должна превалировать над силой правонарушителя или быть на определенном качественном уровне, чтобы расслабляющий удар, нанесенный по оппоненту, оказал должный эффект, а для этого он должен быть нанесен с определенной силой удара, которая прямо зависит от общего уровня силы организма сотрудника.

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» содержит конкретные положения касательно процесса физической подготовки сотрудника, раскрывает назначения тех или иных упражнений. Пункт 121 гласит, что физическая подготовка осуществляется посредством проведения практических занятий и включает в себя три раздела: раздел общей физической подготовки; служебно-прикладной раздел; раздел тактики применения боевых приемов борьбы.

Физическая культура и правильно организованные занятия – это надежное подспорье в любом возрасте. Физическая культура выступает мощным зарядом жизненных сил, приносит энергию, жизнерадостность и бодрость, что позволяет гордится своими двигательными умениями и возможностями.

Спорт – как составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой оцениваются потенциальные возможности человека. Спорт оказывает значительное влияние

на физическое и духовное развитие личности. Более того, активные занятия спортом способствуют здоровому образу жизни в целом [2; 3].

Изучение эмоционального и психологического развития является актуальной проблемой психологии. Одной из наиболее ключевых составляющих содействия гармоничному развитию подростков, включая их эмоциональную сферу, является физическая культура и спорт в качестве мощного фактора социального становления личности, активного развития их индивидуальных, личностных качеств, а также двигательных способностей [4; 5]. Ориентация на всестороннее развитие личности предполагает освоение, с одной стороны, основ физической культуры, состоящих из надлежащего физического развития, крепкого здоровья, а также оптимального уровня двигательных функций, знаний и навыков в области физической культуры, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер человека.

Физическая активность положительным образом сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии сотрудников следующим образом: снижает проявление тревожности; снижает вероятность появления депрессии; повышает настроение; способствует улучшению общему психологическому состоянию; нормализует режим сна; повышает уровень энергии; способствует повышению уровня самооценки; выступает в роли психологической разрядки; помогает наладить коммуникации [6; 7].

В рамках данной статьи необходимо выяснить, как влияет физическая активность на профессиональную подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Для решения поставленной задачи важно обратить внимание на особенности служебной деятельности курсантов. Курсант является сотрудником органов внутренних дел, который проходит обучение для получения специальности в зависимости от профиля подготовки. Однако есть ряд существенных признаков, которые объединяют всех курсантов и слушателей: еженедельные занятия по физической подготовке; наряды, которые являются частью несения службы; строевая и огневая подготовка; несение службы во время охраны общественного порядка.

Эти признаки отличают курсантов от других обучающихся в образовательных организациях. Проводя сравнение со студентами, видится количественная (проведение еженедельных занятий) и качественная разница (широкий спектр физической активности), которые влияют на профессиональную подготовку. Стоит также определить, что означает «профессиональная подготовка». Под ней следует понимать совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по определенной профессии; процесс сообщения учащимся соответствующих знаний и умений [8; 9].

Здесь проявляется одна общая закономерность, которая проявляется в том объеме физической активности, которую испытывает каждый день курсант. Выраженная взаимосвязь физической активности и профессиональной подготовки, позволяет сделать вывод, что частота и качество физической активности напрямую влияет на профессиональную подготовку.

То есть, курсант, выполняющий упражнения в рамках физической подготовки на выносливость (юноши бег 5 километров, девушки 1 километр) формирует навыки и умения, необходимые для дальнейшей службы в территориальных органах. Примером влияние физической активности на профессиональную подготовку является задержание подозреваемого в совершении преступлении с дальнейшем сопровождением.

Исследование показало, что физическая активность имеет значительное влияние на профессиональную подготовку курсантов МВД России. Еженедельные занятия по физической подготовке, строевая и огневая подготовка, а также несение службы в условиях охраны общественного порядка создают определенный набор навыков и умений, необходимых для успешной работы по определенной профессии. Проявляется взаимосвязь между физической активностью и профессиональной подготовкой курсантов, где частота и качество физических нагрузок влияют на развитие навыков, необходимых для службы в органах внутренних дел. Значительный объем тренировок способствует формированию выносливости и физической подготовки, что особенно важно в условиях несения службы и выполнения служебных задач.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность играет важную роль в формировании профессиональных навыков и умений курсантов органов внутренних дел. Регулярные занятия способствуют развитию физической выносливости, улучшению техники выполнения служебных обязанностей и повышению общей профессиональной подготовки. Для достижения оптимальных результатов в профессиональной деятельности рекомендуется уделять должное внимание физической подготовке курсантов.

Одним из важнейших факторов при анализе воздействия физической активности на деятельность курсантов, оказывает их возраст. Статус обучающегося – это значимая социально-юридическая категория, которая является сердцевиной юридического выражения взаимоотношений государства и личности [10]. Обучение в высшем образовательном учреждении системы МВД России требует от кандидатов высоких моральных, психологических и физических качеств [11]. Поступая в образовательное учреждение в 17 или 18 лет, обучающиеся не обладают тем набором знаний, умений, навыков, которые позволяют выполнять поставленные служебные задачи. Чем старше обучающиеся, тем выше уровень их физической формы, так как на протяжении пяти или четырех лет обучения образовательная программа направлена на развития физических и служебных навыков.

Но стоит отметить, что человеческий организм обладает свойством старения и поэтому наблюдается зависимость возраста в равнозначных направлениях. Иными словами, физическая активность является отличным способом адаптации курсантов первых курсов, и в то же время позволяет поддерживать качественную физическую форму курсантам выпускных курсов.

В исследовании рассмотрено влияние физической активности на профессиональную подготовку курсантов в высших образовательных организаций системы МВД России. Отмечено, что возраст является ключевым фактором при анализе этого воздействия. Обучающиеся, поступая в учебное заведение в юном возрасте, не обладают полным набором необходимых знаний и навыков.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в адаптации первокурсников и поддержании физической формы у курсантов старших курсов. В течение учебного процесса, направленного на развитие физических и служебных навыков, возрастной фактор также оказывает влияние. Подводя итог, можно выделить, что систематическая физическая активность способствует не только адаптации новичков, но и поддержанию высокого уровня физической подготовки у курсантов старших курсов.

---

1. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Кудрявцев М.Д., Панов Е.В., Гусейнова А.Р. Физкультура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств // Аллея науки. 2018. Т. 7, № 6 (22). С. 1050–1052.

3. Губанов Э.В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196. EDN OAFFTA.

4. Слободская Е.Р., Гудман Р., Рябиченко Т.И. Психосоциальные факторы эмоциональных проблем и отклонений в поведении подростков // Психиатрия. 2006. № 2 (20). С. 28–36.

5. Еремин Р.В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180–184. EDN WADPTZ.

6. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 106–109. EDN VRQVWH.

7. Пахомов В.И., Алдошина Е.А., Мысишин И.С., Бухтояров И.И. Адаптация иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России посредством занятий физической подготовкой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 33–44. EDN MUGBYA.

8. Аксенов К.В. Понятие «Военно-профессиональная подготовка», ее сущность и содержание [Электронный ресурс] // Ярославский педагогический вестник. 2010. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-voenno-professionalnaya-podgotovka-ee-suschnost-i-soderzhanie (дата обращения: 14.02.2024).

9. Струганов С.М., Глубокий В.А., Злобин М.Н., Малыхин А.В. Роль профессиональной служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 10. С. 276–280.

10. Николаенко Е.А. Особенности административно-правового статуса курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Пробелы в российском законодательстве. 2015. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-administrativno-pravovogo-statusa-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-sistemy-mvd-rossii (дата обращения: 14.02.2024).

11. Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.

**Сведения об авторах**

Ушакова Дарья Сергеевна, научный сотрудник учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Кулиева Таисия Александровна, научный сотрудник учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина д. 12.

**Ключевые слова**

Физическая культура; спорт; эмоциональное состояние; психологическое развитие; тренировка; выносливость.

**Флусов Е.В., Ануфриев А.А.**

## Некоторые аспекты тренировки сотрудников полиции к выполнению спринтерских беговых упражнений

Одной из задач физической подготовки сотрудников полиции, в том числе слушателей образовательных организаций МВД России, являют воспитание и поддержание на должном уровне профессионально важных физических качеств. Для этого действующим Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – НОПК-2024) предусматривается выполнение физических упражнений для тренировки быстроты, ловкости, силы, выносливости [1]. В номенклатуре упражнений общей физической подготовки достаточно широко представлены беговые упражнения: челночный бег, бег на 100 м, 1 км, 3 км, 5 км. Однако в этом источнике отсутствует описание техники выполнения этих упражнений, а так же рекомендации по их обучению и тренировке к успешному выполнению. В связи с этим обстоятельством существует необходимость разработки методических рекомендаций для тренировки сотрудников полиции, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению указанных беговых упражнений. В данной статье мы рассмотрим некоторые аспекты подготовки сотрудников полиции к выполнению беговых упражнений на быстроту и ловкость: челночный бег (10 раз по 10 метров и 4 раза по 20 метров) и бег на 100 метров.

Челночный бег и бег на короткие дистанции, в частности на 100 метров, имеют много общего, как в технике, так и в проявлении физических качеств при их выполнении. Эти виды беговых упражнений начинаются с низкого старта, идентично выполняется стартовый разгон и бег по дистанции (если речь идет об отрезке 20 метров в челночном беге), а также финиширование. Для успешного выполнения этих упражнений требуется проявление как комплекса скоростных способностей: быстроты одиночного движения (старт), быстрое наращивание скорости (стартовый разгон),

поддержание частоты движений (бег по дистанции), так и скоростно-силовых качеств [2; 3].

Основное различие этих беговых упражнений состоит в том, что при выполнении челночного бега сотруднику приходится менять направление движения, для чего необходимо умение быстро гасить скорость и выполнять разворот, что предъявляет высокие требования к уровню воспитания такого физического качества, как ловкость. Необходимо отметить, что продолжительность выполнения челночного бега 10 раз по 10 метров составляет около 27 секунд у мужчин и около 31 секунды у сотрудников женского пола. Такая продолжительность упражнения позволяет говорить о том, что оно выполняется на границе максимальной и субмаксимальной зон мощности, сопровождается нарастанием кислородного долга и требует проявления скоростной выносливости.

Как видно, эти два вида беговых упражнений имеют больше общего, нежели различий, в связи с этим обстоятельством имеется возможность эффективно тренировать их схожими средствами и методами. Короткие дистанции, на которых происходит бег, небольшая продолжительность выполнения позволяют условно идентифицировать эти упражнения как спринтерский бег.

Согласно пункту 307 НОПК-2024 обучение сотрудников по разделам физической подготовки должно осуществляться с учетом минимальных требований к объему изучаемого учебного материала. В связи с этим, для начала необходимо было определить результаты в этих видах беговых упражнений, которые будут достаточными для получения положительной оценки, как для сотрудников полиции практических подразделений, так и для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В НОПК-2024 определены критерии оценки результатов по этим беговым упражнениям.

Так, при проверке уровня физической подготовки сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел, мужского пола, в челночном беге результат быстрее 24 секунд позволяет набрать наибольшее количество баллов (100) в соответствии с таблицей начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (пункт 341). При проведении текущего контроля успеваемости курсанта, слушателя очной формы обучения, а также слушателя, проходящего профессиональную подготовку, при оценивании упражнений по общей физической подготовке результат в челночном беге 10 раз по 10 метров 26,2 секунды соответствует оценке «Отлично» (пункт 382). В тоже время такой результат соответствует 64 баллам за этот вид беговых упражнений. Так, если для успешного выполнения двух упражнений общей физической подготовки, определяющих силу, быстроту и ловкость, сотрудникам первой возрастной группы, относящимся к усиленному уровню физической подготовки, необходимо набрать 115 баллов.

Указанный результат в челночном беге соответствует 55,7 % от необходимой суммы, то есть больше половины. Это дает основания считать такой результат достаточным для успешного выполнения челночного бега 10 раз по 10 метров.

Выполнение бега на 100 метров предусмотрено только для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При проведении текущего контроля этой категории сотрудников на оценку «отлично» необходимо показать результат 13,1 секунды.

Таким образом, мы определили, что результат 26,2 секунды в челночном беге 10 раз по 10 метров и 13,1 секунды в беге на 100 метров позволит успешно выполнить контрольные упражнения общей физической подготовки как сотрудникам практических подразделений полиции, так и курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России.

Необходимо отметить, что в своей работе мы опирались на научно-методические работы по воспитанию физических качеств [4], в области физической подготовки сотрудников ОВД [5; 6], подготовки спортсменов в таких видах, как бег на короткие дистанции, в том числе с барьерами [7].

Далее мы рассмотрим основные средства и методы тренировки сотрудников полиции, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению указанных беговых упражнений.

Как известно, основным средством совершенствования техники бега являются специальные беговые упражнения (далее – СБУ), они же применяются для воспитания таких физических качеств, как быстрота, скоростная выносливость и других. В практике подготовки бегунов применяется достаточно большое количество СБУ, наиболее распространенными из них являются: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, подскоки, прыжки в шаге, бег на прямых ногах, перекрестный шаг, «колесо» и др. Для подготовки к выполнению спринтерского бега мы отобрали несколько, наиболее пригодных для тренировки сотрудников полиции в условиях спортивного зала стандартных размеров: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, прыжки в шаге.

Для воспитания скоростно-силовых качеств, взрывной силы мышц ног и туловища в практике подготовки спринтеров широко используются различные прыжковые упражнения: прыжки с места, запрыгивание на тумбу, выпрыгивание вверх с различным весом, приседания с различным весом, «разножка» с различным весом и другие.

Необходимо отметить, что эффективность выполнения упражнений на быстроту и ловкость будет выше, если они применяются в первой половине тренировочного занятия, пока не наступило утомление [8; 9].

Как было отмечено ранее, тренировочные занятия на быстроту и ловкость связаны с выполнением движений с максимальной скоростью, что предъявляет особые требования к подготовке организма занимающего-

ся к такому виду деятельности. Поэтому для профилактики травматизма необходимо провести качественную разминку, включающую общую и специальную части [10].

В общую часть необходимо включить бег с постепенным нарастанием скорости до среднего темпа на частоте сердечных сокращений (далее – ЧСС) до 150 уд/мин. Продолжительность бега может составлять до 5-7 минут, критерием достаточности принято считать легкую испарину пота на спине, после чего темп бега снижается с последующим переходом на ходьбу. Далее выполняются общеразвивающие упражнения в количестве 8-12 раз для всех групп мышц, особое внимание необходимо уделить мышечно-связочному аппарату области паха, коленных и голеностопных суставов. Для этого применяются упражнения с использованием гимнастической стенки: выпады вперед, наклоны к ноге, лежащей на перекладине на уровне пояса, сгибание и разгибания стоп с упором о стенку, махи и другие.

В специальную часть разминки включаются СБУ: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, затем выполняются ускорения с нарастанием скорости 3-5 раз.

Повторный метод является основным для воспитания комплексных скоростных способностей [11]. Для эффективной реализации данного метода необходимо соблюдать некоторые правила:

упражнения необходимо всегда выполняться с максимальной скоростью и темпом;

продолжительность выполняемого упражнения должна составлять до 10 секунд и не приводить к падению скорости в конце его выполнения;

начало снижения скорости, вызванного нарастающим утомлением, является сигналом, лимитирующим число повторений;

продолжительность отдыха между повторениями должна быть такой, чтобы можно было повторить очередную попытку без снижения скорости, однако не следует затягивать паузы более длительное время.

Далее в таблице 1 мы приводим перечень упражнений, выполнение которых последовательно решает задачи тренировки к выполнению спринтерского бега для сотрудников полиции.

Таблица 1

Перечень упражнений для тренировки к выполнению спринтерского бега

| Задача | Средства достижения |
|---|---|
| совершенствование техники бега | бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, прыжки в шаге |
| воспитание поддержания частоты движений | бег с высоким подниманием бедра, бег на отрезках 40-60 метров |
| воспитание быстроты одиночного движения | бег с высокого и низкого старта, прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбу |

| Задача | Средства достижения |
|---|---|
| воспитание быстрого наращивания скорости | прыжки в длину с места (двойным с приземлением на одну ногу, двойным «лягушка»), запрыгивание на тумбу |
| воспитание скоростно-силовых качеств | прыжки с места, в том числе двойным с приземлением на одну ногу, двойным «лягушка», запрыгивание на тумбу, выпрыгивание вверх с различным весом, приседания с различным весом, «разножка» с различным весом |
| совершенствование техники высокого и низкого старта | бег с высокого и низкого старта |
| совершенствование скоростной выносливости | прыжки в шаге (с ноги на ногу) на отрезках 40-60 метров |
| совершенствование техники разворота | бег с разворотом на отрезке 10 метров |
| совершенствование техники финиширования | бег на отрезках 10-20 метров с «броском на ленточку» |

В заключительной части тренировочного занятия необходимо в медленном темпе пробежать 3-5 минут с переходом на ходьбу, выполнить несколько упражнений на гибкость.

Необходимо отметить, что кроме физических качеств, успешное выполнение спринтерских беговых упражнений требует от сотрудника максимального проявления морально-волевых качеств, а также положительной мотивации для тренировок к этим тестам.

---

1. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М., Крысин М.В., Носов С.А. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62–66.

3. Струганов С.М. Современные подходы к планированию тренировочного процесса бегунов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2010. № 1 (52). С. 135–147.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 221 с.

5. Дубинин Г.В. Легкая атлетика в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / под редакцией Л.А. Соловьева. Смоленск: СФЮИ МВД России, 1999. 105 с.

6. Флусов Е.В., Ященко Ю.Г. Тренировка сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке: методические рекомендации. Домодедово: ВИПК МВД России, 2016. 26 с.

7. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 671 с.

8. Скоростные способности спортсмена. Средства и методы их повышения [Электронный ресурс]. URL: https://infourok.ru/statya-skorostnye-sposobnosti-sportsmena-sredstva-i-metody-ih-povysheniya-4989040.html (дата обращения: 03.04.2024).

9. Физиологическая характеристика упражнений различной мощности [Электронный ресурс]. URL: https://infopedia.su/9x2ddf.html (дата обращения: 03.04.2024).

10. Губанов Э.В., Подрезов И.Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России, 2016. С. 75–77. EDN WXAPIV.

11. Губанов Э.В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 87–90. EDN ZCAQHT.

**Сведения об авторах**

Флусов Евгений Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук.

Ануфриев Алексей Александрович, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2 А.

**Ключевые слова**

Физическая подготовка; сотрудники полиции; челночный бег; бег на 100 метров; повторный метод; скоростно-силовые упражнения; специальные беговые упражнения.

**Цекунов С.О.**

## Методические особенности обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств

Профессиональная подготовка сотрудников складывается из комплекса знаний умений и навыков, как правовых основ применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, так и освоение боевых приемов борьбы. Основным элементом в достижении профессионализма сотрудника при силовом задержании является хорошая физическая подготовка сотрудника. Эффективность системы обучения по дисциплине физическая подготовка во многом заключается в хорошо сформированных навыках боевых приемов борьбы и высоко развитых физических качествах. Высокий профессионализм в этом вопросе на практике позволяет решить целый ряд задач, поставленных перед сотрудником. Не стоит смешивать подготовку спортсменов и сотрудников, так как конечная цель у каждого направления разная. Для спортсмена достаточно победить соперника, сотрудникам же необходимо произвести задержание и последующее доставление в территориальный орган [1]. Но необходимо помнить, что принципы в подготовке спортсменов и сотрудников силовых ведомств во многом одинаковы, и многие специалисты в области профессионально-прикладной физической подготовке применяют в своей деятельности средства и методы спортивной тренировки [2; 3; 4].

Для изучения частоты применения физической силы в том числе боевых приемов борьбы нами было проведено анкетирование сотрудников ОВД. В социологическом опросе участвовали 129 человек различных подразделений органов внутренних дел Хабаровского края. Из них 36 человек сотрудников патрульно-постовой службы и 35 оперативных работников,

28 сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения и 30 сотрудников других различных служб. Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что многие сотрудники (81,9 %), считают, что боевые приемы борьбы способствуют эффективному выполнению оперативно-служебной деятельности при задержании правонарушителей. И только 15,1 % имеют противоположное мнение, остальные (3 %) уклонились от ответа. По частоте применения боевых приемов борьбы ответы разделились следующим образом: чаще всего сотрудники применяли болевые приемы в стойке (61,0 %), на втором месте удары руками, ногами (39,7 %), на третьем месте по частоте применения оказались броски, сваливания, перевод правонарушителя на землю (22,4 %). В оценке эффективности боевых приемов борьбы респонденты отметили, что самым эффективным видом боевых приемов борьбы являются удары руками, ногами так считают 41,4 % опрошенных, на втором месте броски, сваливания (32,6 %), эффективность приемов задержания в стойке отметили лишь 13,8 % опрошенных. В процессе задержания 70,8 % сотрудников используют ударные приемы противоборства с правонарушителем, остальные 24,5 % не применяют их в своей работе [5].

На вопрос, если Вы используете ударные приемы при задержании правонарушителей, то отметьте, какие? Удары кулаком используют 72,6 % сотрудников; удары ногой – 60,4 %; удары ребром ладони – 21,4 %; удары пальцами «тычком» – 2,2 %; удары головой – 3,3 %. Приходилось ли Вам проводить задержание преступников, находящихся в автотранспорте? Большинство сотрудников (64,5 %) отметили, что им приходилось проводить задержание преступников в автотранспорте.

В процессе силового задержания правонарушителя сотруднику необходимо реагировать и переключаться с одного приема на другой, что означает выполнение комбинации боевых приемов борьбы [6; 7]. Одной из методик представляется последовательное обучение от основ до сочетания имеющихся в арсенале навыков, со временем разучиваются более сложные по скорости и технике приемы. Важным моментом при обучении боевым приемам борьбы является комбинационные действия и переход от одних приемов к другим. Не прошел прием задержания в стойке, переходим на бросковую технику и т.д. Комбинация в свою очередь – сложный замысел, система приемов для достижения необходимого результата. В узком смысле комбинация боевых приемов борьбы – это система приемов, представленных бросками, ударами, стойкой, передвижением и т.д. в различных вариационных сочетаниях, в зависимости от конкретной обстановки, с учетом особенностей противника для применения физической силы с целью задержания и доставления лица в территориальный орган.

В процессе обучения боевым приемам борьбы и овладении сотрудником полиции необходимыми знаниями, умениями, навыками и психологической подготовкой необходимо, на наш взгляд, решать следующие ос-

новные задачи: 1) формирование устойчивых навыков выполнения боевых приемов борьбы; 2) повышение уровня развития физических качеств до достаточного уровня; 3) осуществление психологической подготовки сотрудников силовых ведомств с использованием различных методов.

Процесс обучения можно обозначить этапами. На начальном этапе обучающиеся получают базовые знания, к которым относятся:

- стойки и передвижения;
- защита от ударов рукой, ногой, предметами, нападения с использованием холодного и огнестрельного оружия;
- освобождение от захватов, обхватов, удержаний;
- основы ударной и борцовской техник.

Следующий этап характеризуется обучением приемов задержания и последующего сопровождения. Для этого необходимо четкое выполнение технических и тактических элементов. Сотруднику следует быть внимательным и осторожным, так как зачастую нападающие используют подручные средства, холодное и огнестрельное оружие, что повышает значимость на данном этапе строгого соблюдения последовательности действий и грамотного проведения личного досмотра на предмет наличия перечисленных средств.

Третий этап предполагает использование полученных знаний, умений и навыков и их применение с учетом тактических задач. В процессе обучения необходимо формулировать конкретные тактические задачи, в которых можно реализовать различные комбинации, например, освобождение от захвата туловища с руками сзади – проведение броска, перевод в подконтрольное положение с последующим переходом на конвоирование. Защита от удара ножом снизу – уход с линии атаки и блокировка бьющей руки, удар ногой с выполнением болевого приема и последующим проведением досмотра лежащего противника и др. Устойчивый навык в исполнении позволит сотруднику эффективно и точно осуществить задержание правонарушителя с минимальными психофизиологическими затратами и возможным причинением вреда как жизни и здоровью сотрудника, так и правонарушителя.

Заключительный этап представлен совершенствованием полученных умений и навыков в различных нестандартных ситуациях, встречающиеся в оперативно-служебной деятельности, к ним можно отнести:

- задержание правонарушителя в условиях ограниченного пространства, в том числе в автомобиле, автобусе, поезде и т.д.;
- обучение работе в группе (по 2-3 человека) – задержание правонарушителя двумя сотрудниками полиции с последующим связыванием или надеванием наручников;
- задержание несколькими сотрудниками полиции вооруженного правонарушителя, перевод в подконтрольное положение, связывание, сковывание, досмотр, надевание наручников;

- проведение учебных поединков по упрощенным правилам рукопашного боя, в том числе два противника против одного.

Положительный результат задержания правонарушителя, зачастую достигается при использовании различных технических приемов в комплексе. Подготовка сотрудника правоохранительных органов должна носить комплексный и универсальный характер. В целом данное положение вещей является отражением эмпирически сложившихся групп технико-тактических действий традиционных и современных систем ближнего боя, как правило, включающих удары и защиту от них, броски в стойке, действия в положении лежа, болевые и удушающие приемы, действия с оружием, специальными и подручными средствами; действия против вооруженного противника, действия против нескольких противников. Каждая группа боевых действий включает технико-тактические приемы защиты, атаки и контратаки на действия противника. И только достаточное умение каждой группой служебно-прикладных умений и навыков может гарантировать положительный результат задержания [8; 9].

Таким образом, многократное исполнение приемов, последовательное изучение от основ до комбинаций, наращивание скорости выполнения позволяет повысить уровень владения профессионально-прикладными умениями и навыками, а также увеличить качественные характеристики сотрудников, что позволит обеспечить сохранение их жизни и здоровья в условиях силового противоборства с правонарушителем. В свою очередь, изучая боевые приемы борьбы, при условии грамотного владения навыками самозащиты, необходимо помнить о принципе «минимизации вреда» при применении физической силы [10; 11]. Также необходимо реагировать на возникающие особенности условий задержания и использовать недостатки противника, чтобы произвести задержание с минимальными психоэмоциональными затратами и доставить правонарушителя для дальнейших следственно-оперативных действий.

---

1. Цекунов С.О. Повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России: электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции (Барнаул, 3 февраля 2019 г.). Барнаул: БЮИ МВД России, 2019. С. 122–125. EDN STIOEX.

2. Губанов Э.В. Структура и содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2020. С. 54–58. EDN ZCRWTQ.

3. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 55–60.

4. Струганов С.М., Гаврилов Д.А., Панова О.С., Крючков В.В. Гендерная дифференциация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 359–363.

5. Цекунов С.О., Нетбай С.Г., Сторожук А.В. Актуальные проблемы применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности:

современные направления и образовательные технологи: материалы международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 235–237. EDN ZXDWXD.

6. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23. EDN TNPETT.

7. Пахомов В.И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94–105. EDN RQURXF.

8. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Цекунов С.О., Горин К.Ю., Мудренко Н.А. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: удары руками и защита от них: учебно-методическое пособие. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2019. 138 с. EDN OZJQXK.

9. Цекунов С.О. К вопросу о силовом задержании преступников, находящихся в автотранспорте // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 205–208. EDN WXAQYJ.

10. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Мудренко Н.А., Горин К.Ю., Цекунов С.О., Нетбай С.Г. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке: учебно-методическое пособие. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2020. 132 с. EDN ZOMRKR.

11. Кузнецов М.Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 68–71. EDN VRQVJZ.

**Сведения об авторе**

Цекунов Сергей Олегович, профессор кафедры физической подготовки, доцент.
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова.
680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

**Ключевые слова**

Задержание; боевые приемы борьбы; сопровождение; правонарушитель; доставление; физическая подготовка.

**Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Знаменский И.Ю.**

## Повышение уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем

Рукопашный бой является динамично развивающимся видом спорта. За последнее десятилетие правила данного вида спорта претерпели большое количество изменений. Основной целью изменений в правилах было желание увеличить динамичность и зрелищность поединков, а также увеличить их моторную плотность [1].

Из существенных изменений правил можно выделить: увеличение продолжительности поединка с трех до пяти минут «чистого» времени; добивание в партере; ограничение времени нахождение у врача и помощь оказывается спортсмену на ковре; изменение правил оценивания бросков; изменение правил выходов спортсменов за край ковра; разрешение нанесений ударов по всей поверхности ноги.

Данная динамика развития вида спорта не могла не сказаться на учебно-тренировочном процессе. Увеличение плотности и времени протекания поединков, привело к значительному повышению физической нагрузки и утомлению спортсменов в период соревновательной деятельно-

сти [2; 3]. В результате перед тренерами возникла педагогическая задача по повышению функционального состояния и повышение уровня развития физических качеств спортсменов. Решение этой задачи предполагало внесение в тренировочный процесс корректировок.

Значительное увеличение времени поединков (с трех до пяти минут) при увеличении плотности поединка, ввиду разрешенного добивания и ограниченное время нахождения у врача, предъявило к уровню развития выносливости и функционального состояния спортсменов повышенные требования. Спортсмены часто жаловались на сильное утомление после поединка, ранее которое не испытывали. Перед тренерами по данному виду спорта возник вопрос, как перестраивать тренировочный процесс, чтобы удовлетворять возросшим потребностям к выносливости спортсмена.

На основании вышеизложенного была предпринята попытка разработать и апробировать методику тренировки с целенаправленным развитием необходимых физических качеств. В частности, мы внедрили в учебно-тренировочный процесс тренировку с использованием методов плиометрической и круговой тренировки (кроссфит) [4; 5; 6; 7].

На базе Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 26 спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Эксперимент длился в период с апреля 2022-го по июнь 2022 г. Занятия в группе спортивного совершенствования проводились 4 дня в неделю, общей продолжительностью каждого занятия 2 часа.

Контрольная группа занималась по ранее разработанной программе, в которой распределение часов на общефизическую подготовку, специальную физическую и технико-тактическую подготовку не отличалось от экспериментальной. В экспериментально группе мы заменили традиционные тренировки в тренажерном зале, работу на «дороге», кроссовую подготовку на плиометрические и круговые (кроссфит) тренировки. Данные тренировки проводились по 1 разу в неделю продолжительностью по 1 часу.

С целью изучить влияние разработанной методики на развитие физических качеств мы приняли у экспериментальной и контрольной группы следующие нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания); подтягивание на перекладине (подтягивание); поднятие гири 24 кг в упражнении «рывок»; прыжок в длину с места; кросс 1000 метров; бег на 100 метров.

После сдачи контрольных нормативов физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе мы высчитали средние результаты (табл. 1).

Проводя анализ исходных данных в нормативе сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) у контрольной группы в средних величинах результат составил 66,1 раза, экспериментальная группа показала – 65,2 раза.

Таблица 1

Результаты сдачи контрольных нормативов физической подготовленности в начале эксперимента

| Вид норматива | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность различий |
|---|---|---|---|
| Отжимания (раз) | 66,1 | 65,2 | P>0,05 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 17,2 | 17,4 | P>0,05 |
| Рывок гири (раз) | 59,8 | 56,6 | P>0,05 |
| Прыжок в длину (см) | 234 | 232 | P>0,05 |
| Кросс 1000 метров (мин, сек) | 3,15 | 3,14 | P>0,05 |
| Бег на 100 метров (сек) | 13,3 | 13,4 | P>0,05 |

В контрольном нормативе подтягивание на перекладине спортсмены контрольной группы в средних величинах показали результаты на 0,2 раза меньше чем в экспериментальной – 17,2 и 17,4 раза соответственно. Тогда как в упражнении рывок гири сильнее оказались спортсмены контрольной группы показав результат в 59,8 раза.

В беге на 100 и 1000 метров группы показали в средних величинах практически одинаковые результаты. Так, в беге на 100 метров в контрольной группе средний результат составил 13,3 секунды, в экспериментальной – 13,4 секунды. В кроссе на 1000 метров в контрольной группе средний результат составил 3 минуты 15 секунд, в экспериментальной – 3 минуты 14 секунд.

В конце эксперимента мы приняли у контрольной и экспериментальной групп нормативы повторно (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сдачи контрольных нормативов физической подготовленности в конце эксперимента

| Вид норматива | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность различий |
|---|---|---|---|
| Отжимания (раз) | 68,2 | 68,8 | P>0,05 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 17,9 | 19 | P>0,05 |
| Рывок гири (раз) | 59,8 | 56,6 | P>0,05 |
| Прыжок в длину (см) | 235 | 238 | P>0,05 |

| Вид норматива | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность различий |
|---|---|---|---|
| Кросс 1000 метров (мин, сек) | 3,08 | 3,12 | P>0,05 |
| Бег на 100 метров (сек) | 13,1 | 13 | P>0,05 |

В результате анализа начальных и конечных данных можно сделать вывод, что силовые способности более значительно выросли в специальных упражнениях на силу (отжимания, подтягивания, рывок гири). Так, средние результаты в контрольном нормативе сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) в контрольной группе в абсолютных величинах вырос на 2,1 раза, тогда как в экспериментальной группе прирост составил 3,6 раза. Аналогичная картина просматривается и в контрольном нормативе подтягивание на перекладине. Прирост в контрольной группе составил 0,7 раза, а в экспериментальной – в среднем на 1,6 раза.

Также мы видим, что скоростные способности в беге на 100 метров в экспериментальной группе выросли более значительно, результат улучшился на 0,4 секунды, чем в контрольной – на 0,2 секунды.

В кроссе на 1000 метров картина немного другая, прирост результатов произошел в обеих группах. В контрольной группе на 6 секунд улучшился результат, тогда как в экспериментальной группе улучшение результата составило 2 секунды. На наш взгляд, это обусловлено тем, что контрольная группа применяла кроссовую подготовку согласно времени, выделенного на развитие выносливости по тематическому плану, а экспериментальная группа пренебрегла подготовкой этого контрольного норматива, все время, отведенное на данный вид тренировки, было отдано на экспериментальные методики.

Подводя итог нашего исследования, можно сделать вывод, что методы плиометрической и круговой тренировки положительно влияют на рост уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Прирост результатов практически во всех контрольных нормативах бал выше в экспериментальной группе. Лишь в кроссе на 1000 метров контрольная группа показала более значительное улучшение результата в конце эксперимента. На основании вышеизложенного можно констатировать, что внесение в учебно-тренировочный процесс различных современных методик повышения специальной физической подготовки и развития физических качеств спортсменов может оказывать положительное влияние на повышение эффективности тренировки и более качественному выступлению на соревнованиях.

Несмотря на положительное влияние данных методик, на наш взгляд и опираясь на мнение других специалистов, также необходимо работать над технико-тактической подготовкой спортсменов. Большое значение

имеет способность спортсмена подобрать и навязать тот темп ведения поединка, который выгоден именно ему [8; 9; 10; 11].

Таким образом, становится очевидным, что повышение уровня подготовки спортсмена – это сложный многогранный процесс, который заключается в необходимости непрерывного роста уровня развития физических качеств, а также повышение технико-тактической подготовленности и мастерства спортсмена.

---

1. Ахматгатин А.А., Струганов С.М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

2. Татаринов В.Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Молодежь-науке - X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции. Сочи: СГУ, 2019. С. 878–881. EDN KUAGYO.

3. Цекунов С.О. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 12. С. 96–102. EDN ANJLEQ.

4. Серебрянников В.А. О перспективах самосовершенствования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2022. С. 27–30. EDN AUERNR.

5. Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Сторожук А.В., Кормин В.Г. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 381–384. EDN YZNRGX.

6. Губанов Э.В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 87–90. EDN ZCAQHT.

7. Кузнецов М.Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143–146. EDN XQZMDR.

8. Цекунов С.О. Повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России: сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2019. С. 122–125. EDN STIOEX.

9. Цекунов С.О., Нетбай С.Г., Сторожук А.В. Актуальные проблемы применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи: материалы международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2017. С. 235–237. EDN ZXDWXD.

10. Грушко В.М., Струганов С.М. Повышение технико-тактической подготовки начинающих боксеров в учебно-тренировочном процессе // Аллея науки. 2018. Т. 3. № 9 (25). С. 727–731.

11. Панов Е.В., Струганов С.М., Кравчук А.И. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 319–323.

**Сведения об авторах**

Цекунов Сергей Олегович, профессор кафедры физической подготовки, доцент.

Мудренко Николай Александрович, доцент кафедры профессиональной служебной подготовки, доцент.

Знаменский Иван Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова.

680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

**Ключевые слова**

Плиомитрическая тренировка; круговая тренировка; кроссфит; статодинамика; силовая выносливость; сила; единоборства.

**Юдин С.В.**

## Применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы в условиях напряженной обстановки

Прежде чем перейти к рассмотрению указанной темы, стоит отметить, что деятельность сотрудников ОВД является небезопасной, трудной, так как нередки случаи гибели сотрудников от рук преступников или получения разного рода травм. Это обусловлено тем, что большинство правонарушителей обладают хорошими навыками ведения не только рукопашной схватки, но и применения подручных средств, холодного и огнестрельного оружия [1; 2; 3].

В соответствии с Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции») сотрудники правоохранительных органов при выполнении служебных обязанностей, связанных с обеспечением правопорядка, могут применять физическую силу к правонарушителям, которые отказываются выполнять их законные требования, а в некоторых случаях, оказывают им физическое сопротивление, оскорбляют или угрожают [4].

Под боевыми приемами борьбы понимается служебно-прикладной раздел физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, который подразумевает осуществление ближнего боя с целью самозащиты, обезвреживания и задержания правонарушителей, угрожающих общественному порядку или безопасности граждан [5; 6]. Их применение обусловлено различными ситуациями.

Во-первых, применение боевых приемов может быть связано с необходимостью защиты самих сотрудников полиции от возможных посягательств на их жизнь.

Во-вторых, необходимость их применения для задержания правонарушителей, которые оказывают правоохранительным органам активное сопротивление или пытаются скрыться.

Довольно часто сотрудники полиции применяют боевые приемы борьбы в случаях, предусмотренных ФЗ «О полиции», в условиях напряженной обстановки, поскольку взаимодействуют с лицами, ведущими аморальный образ жизни, которые не подчиняются выдвигаемым к ним требованиям. В связи с этим необходимо тщательно подготавливать сотрудников полиции к действиям в таких условиях, так как это может оказать негативное влияние на нервную систему сотрудника и привести к профессиональным заболеваниям [7]. Помимо этого, незнание сотрудника правоохранительных органов, как действовать в непривычной ему обстановке,

влияет на принятие правильных мер для достижения желаемого результата.

Исследования ученных А.В. Молокановой [8], А.А. Кадочникова [9], С.М. Струганова [10] прямо указывают на то, что необходимо проводить специальную психологическую подготовку, а именно, формировать морально-волевые качества сотрудника, которые необходимы ему для обеспечения эффективного применения боевых приемов борьбы.

Анализ практики показывает, что сотрудники полиции при выполнении служебных обязанностей, связанных с применением боевых приемов борьбы в условиях нестабильной обстановки, часто допускают ошибки, которые влекут неблагоприятные последствия как для правонарушителей – причиняется чрезмерный вред здоровью, так и для самих сотрудников – привлечение к дисциплинарной ответственности, а иногда, к административной или уголовной ответственности [11; 12; 13]. Помимо этого, сотрудники часто не могут контролировать свое эмоциональное состояние, так как такие условия являются для них нестандартными.

Поэтому, как отмечают в своих исследованиях ученые С.М. Ашкинази с соавторами [14], А.Н. Кочергин [15], С.М. Струганов и М.А. Гаврилов [16], наравне с развитием уровня физической, технической и тактической подготовленности сотрудников необходимо развивать и их психологическую готовность к действиям в экстремальных условиях, связанных с возможностью применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Морально-волевые качества являются важным аспектом в деятельности органов внутренних дел. Благодаря развитым психологическим качествам сотрудники достигают наивысшей психологической готовности к действиям в экстремальных условиях. Для достижения благоприятного уровня указанных качеств необходимо отрабатывать навыки на учебных занятиях, максимально приближенных к реальным условиям, где сотрудники готовятся к противостоянию с одним или несколькими правонарушителями, нередко более сильными и крепкими. Обучение происходит с ассистентами по принципу от более слабого, к более сильному, чтобы постепенно улучшать свои знания, умения и навыки, а также повышение уверенности в своих действиях [17; 18].

Обязательным условием применения приемов является законность, так как применение физической силы строго регламентировано отечественным законодательством. Полицейские должны применять силу только в случаях крайней необходимости и с соблюдением условий и правил, установленных ФЗ «О полиции».

Так как за деятельностью, связанной с применением физической силой и боевых приемов борьбы, осуществляется строгий контроль, сотрудники полиции должны проходить специальную подготовку, чтобы уметь правильно и эффективно применять боевые приемы в различных напря-

женных условиях, также должны поддерживать себя в достойной физической форме, отслеживать новые методики действия в той или иной экстремальной обстановке и издаваемые приказы, законы, а также инструкции.

В заключение стоит отметить, что сотрудник полиции, который прошел специальную подготовку и отработал навыки применения боевых приемов борьбы на учебных занятиях, будет действовать четко, грамотно и решительно, используя при этом подходящие приемы, правильно оценивать свои действия и правонарушителя, сможет предвидеть результат их воздействия. Если же сотрудник, не имеющий навыки действия в таких условиях, и не прошедший специальную подготовку, то он не сможет взять ситуацию под контроль и принять необходимые меры для предотвращения и пресечения правонарушения. Также необходимо сохранять стрессоустойчивость при напряженной обстановки, так как стресс приводит к отрицательным воздействиям на организм и замедляет действия сотрудников полиции. Развить способность управлять своим психологическим состоянием позволяют учебно-тренировочные занятия, где постепенно совершенствуется их техническая и психологическая подготовка.

---

1. Губанов Э.В. Структура и содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2020. С. 54–58. EDN ZCRWTQ.

2. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. EDN MXLGFM.

3. Украинский С.В., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139–142. EDN CIOVEA.

4. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 55–60.

6. Пахомов В.И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114–121. EDN AJCESF.

7. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. Т. 4, № 2. С. 28. EDN WCJAER.

8. Молоканова А.В. Профессионально-психологические качества следователя и их развитие в высшем образовательном учреждении МВД России: дис. … канд. психол. наук. Москва, 2000. 232 с.

9. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Краснодар: Неоглори, 2008. 347 с.

10. Струганов С.М. Методика совершенствования морально-волевых и психических качеств сотрудников в процессе физической подготовки // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 227–229.

11. Струганов С.М., Панова О.С., Кугно Э.Э. Проблематика административного и уголовного законодательства, связанная с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях необходимой обороны и крайней необходимости // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 1 (23). С. 86–94.

12. Никишин Е.С., Пахомов В.И. Правовые основы и проблемные вопросы применения огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 52–57. EDN WCNGTU.

13. Струганов С.М., Огрыза А.В., Черняева С.В. Правовые основы принуждения, применяемые сотрудниками полиции с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные вопросы науки и образования: отечественный и зарубежный опыт (посвященная 50-летию Уфимского юридического института МВД России): сборник материалов международной конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2021. С. 22–28.

14. Ашкинази С.М., Кочергин А.Н., Кузьмин В.В. О проблеме психологической подготовки к рукопашному бою военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы международного научного конгресса. Москва: РГУФКСиТ, 2008. С. 268–269.

15. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: дис. … канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011. 147 с.

16. Струганов С.М., Гаврилов М.А. Необходимость внедрения в процесс обучения сотрудников силовых ведомств инновационных методов и методик применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Академия управления МВД России, 2020. С. 289–292.

17. Канукоев А.М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20, № 3. С. 55–57.

18. Кузнецов М.Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 135–139. EDN ZCAQMT.

## Сведения об авторе

Юдин Сергей Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

## Ключевые слова

Физическая подготовка; боевые приемы борьбы; особые условия; сотрудники полиции; применение физической силы; психологическая подготовка.

*Сборник научных статей*

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Подписано в печать 17.09.2024. Формат 60×90$^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. – 17,94. Тираж 20 экз. Заказ № 891.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.