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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник научных трудов
по материалам Всероссийской
научно-практической конференции

22 марта 2024 года

Ростов-на-Дону
2024

УДК 796(08)
ББК 75
Ф 50

Редакционная коллегия:
А. Т. Биналиев, доцент;
А. А. Тащиян, кандидат юридических наук;
А. Н. Кучмезов;
В. В. Зайцев.
Ответственный секретарь **– Ю. В. Иващенко.**

Ф 50 **Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики** [Электронное издание] : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (22 марта 2024 г.) / отв. ред. : А. Т. Биналиев. Электрон. дан. (4,61 МБ). – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2024. – 1 электрон. опт**.** диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.
ISBN 978-5-89288-525-6.

В сборнике опубликованы материалы выступлений на Всероссийской научно-практической конференции, в которых рассматриваются актуальные вопросы теории и практики физкультуры и спорта.

Сборник предназначен для научно-педагогических работников, докторантов, адъюнктов образовательных организаций МВД России, представителей образовательных организаций Минобрнауки России, сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации.

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

ISBN 978-5-89288-525-6 УДК 796(08)
ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 11

Афов А.Х. Задержание и последующее сопровождение правонарушителя, вооруженного холодным оружием 11

Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Методические особенности тактической подготовки сотрудников ОВД по применению боевых приемов борьбы 17

Бештоев Р.О. Использование полосы препятствий для адаптации полицейских к практической деятельности 23

Бутов В.В., Воронцев А.С. Уровень физической подготовленности абитуриентов при поступлении в высшие учебные заведения МВД России в современном мире.....29

Владимиров А.В., Ананкин Д.А. Роль физической подготовки сотрудников ОВД в современной России.....34

Волков А.Н., Крючков В.Н. Совершенствование выполнения боевых приемов борьбы с использованием упражнений на фоне повышенной физической нагрузки.....40

Доттуев Т.И. Обучение сотрудников полиции обороняться от преступника, вооруженного холодным оружием 45

Еремин Р.В., Собакарева Е.В. Физическая подготовленность сотрудников Госавтоинспекции как фактор, влияющий на выполнение оперативно-служебных задач в повседневной деятельности.....51

Земляной А.И., Петренко Д.А. К вопросу о взаимосвязи физической подготовки и психологического состояния слушателей образовательных организаций МВД России 58

Кондрашов А.Г., Полунин В.П. Роль и место самообороны без оружия в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации 62

Кубеев А.Ж., Ячменев С.П. Современное состояние физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 66
Кузнецов С.В., Волков А.Н., Васина О.А. Условия и факторы ситуаций особых условий, обуславливающих содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....70
Лунин А.А., Новиков А.Н. Методика повышения эффективности внедрения учебно-методических разработок в учебный процесс 77
Нестеренок Ю.В. Использование информационных технологий в физическом воспитании курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.....84
Панов Е.В. К вопросу повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся вузов МВД России путем участия их в спортивных соревнованиях 89
Пачаева А.В., Логинов С.Н. Критерии и проблемы кадрового обеспечения образовательных организаций МВД России педагогическими работниками в сфере профессионально-прикладной физической подготовки 94
Серебрянников В.А. Пути оптимизации процесса физической подготовки женщин-сотрудников органов внутренних дел.....101
Тихонов С.В. Физическая подготовка и ее значение в воспитании у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России воли к достижению цели 108
Шепелев С.В., Кравченко Е.В. Силовые виды спорта в системе физической подготовки образовательных организаций МВД России 114
Шилакин Б.В., Апальков А.В., Орлов В.В. Нормативно-правовая основа как базовый принцип использования сотрудниками ОВД физической силы и специальных средств 117
Ярославский М.А. Тенденции изменения уровня физического развития граждан, принимаемых на службу в ОВД 122

РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 128
Арутюнян Т.Г. Моделирование педагогического процесса, направленного на взаимосвязь физического и патриотического воспитания обучающихся 128
Бокий А.Н. Проблемные вопросы организации и проведения учебных занятий по физической подготовке 137
Гвоздков П.Ю., Цекунов С.О. Самостоятельная физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России 144
Говорун А.Ю., Аккузин Ю.А. Особенности физической подготовки обучающихся суворовских военных училищ МВД России 149
Иващенко Ю.В. Меры по предотвращению травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России 154
Канукоев А.М. Действия полицейских при досмотре и сковывании наручниками: порядок проведения, техника выполнения, тактические особенности 158
Кашин С.Н., Малявина А.Б. Внедрение интерактивного тренажера BlazePod в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке 164
Лазаревич М.В. Результаты выполнения контрольного упражнения челночного бега 4х20 м слушателями, проходящими первоначальную подготовку по дисциплине «Физическая подготовка» 169
Малашенко М.С., Ложкина Д.А. Оснащение мест занятий стандартным и нестандартным оборудованием 173
Мешев И.Х., Кучмезов А.Н. Обучение сотрудников полиции последовательности действий при сковывании правонарушителя наручниками и проведении личного досмотра 175
Моисеенко Е.Е. Совершенствование практической составляющей физической подготовки сотрудников полиции 181

Нагоев Р.Р. Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России путем применения ситуационного моделирования типовых тактических ситуаций 186
Палевич В.И., Федорченко А.М. К вопросу о причинах появления усталости и утомления у слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке и способах их преодоления 190
Пунтус С.А. Перспективы шахматного воспитания и развития вида спорта «Шахматы» в образовательных организациях МВД России 195
Сидлецкий А.В. Роль формирования специальных физических качеств рукопашной подготовки курсантов вузов МВД 200
Тезиков Д.А. Некоторые аспекты и взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России 205
Третьяков А.А. Оценка физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России 210
Усков С.В. Соревновательный метод спортивной тренировки как инновационная научная доктрина при работе с курсантами высшей школы полиции России 216
Филимонов Р.Н., Харечкин А.Н., Биналиев А.Т. Фактор снижения инерционности учебного процесса и его влияние на качество обучении 225
Хажироков В.А., Иващенко Ю.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в учебных заведениях МВД России 231
Цекунов С.О., Гвоздков П.Ю. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств курсантов Дальневосточного юридического института МВД России разных годов обучения 238

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 243
Андрюшкин В.В., Фомин В.Л. Особенности формирования устойчивости к гипоксии детей 7–9 лет с целью повышения спортивных результатов в плавании 243
Беляев И.С., Афонин Р.Е. Особенности построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов на примере одного Мезоцикла 248
Галимова А.Г Кудрявцев М.Д. Использование упражнений аэробной направленности в процессе формирования профессионально важных физических качеств сотрудников органов внутренних дел 258
Герман П.П., Клименко А.И. Особенности подготовки и демонстрации спортивных результатов на соревнованиях наивысшего уровня (на примере португальского гребца на байдарках Фернандо Пимента).....263
Жаброва Т.А. К проблеме использования информационных технологий в спорте.....267
Катунин В.В., Веселов А.А. Снятие негативных проявлений служебно-профессиональной деятельности у сотрудников полиции средствами физических упражнений 274
Клепцова Т.Н. Управление психическим состоянием в спортивно-значимых ситуациях 279
Ковальченко А.А. Внедрение пляжного футбола в рамках спартакиады Всероссийского физкультурного спортивного общества «Динамо» 284
Ковганюк М.В., Мавропуло О.С. Физическое воспитание и спорт – актуальные вопросы теории и практики.....290
Кодзоков А.Х. Изучение боевых приемов борьбы как фактор развития волевых качеств сотрудников полиции 295
Коробейникова Е.И, Кондрашов А.Г. Возможности применения искусственного интеллекта в физической подготовке спортсменов.....301

Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Фиджитал-спорт: перспективы развития 306
Никитин В.А., Чернов А.Е. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных организациях МВД России. Инструментальные методы оперативного контроля в подготовке спортсменов – стрелков из лука.....311
Палевич В.И., Федорченко А.М. Нетрадиционные виды спорта 317
Подрезов И.Н., Лапшин И.Е. Модернизация процесса физической подготовки курсантов в вузах МВД России.....322
Правдов М.А., Правдов Д.М. Совершенствование верхней передачи мяча в волейболе на основе применения упражнений с мячами разного веса и размера 326
Проскуров Д.В., Любаков А.А. Особенности тренировочного процесса с начинающими бегунами старшего возраста.....336
Сидаков А.М., Иващенко Н.Ю. Методическое обеспечение занятий 340
Струганов С.М. Кугно Э.Э. Формирование профессионально важных физических качеств, необходимых для сотрудников органов внутренних дел.....344
Феськова Е.В. Особенности межмышечной координации и техники спортивного плавания на спине.....350
Филимонов Д.Г., Швыдкая К.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников ОВД.....354
Черкесов Р.М. Факторы обеспечения психологической готовности спортсменов к соревнованиям 361
Чертов Н.В., Чертова Е.Н. Проблемы раннего начала занятий спортом.....367
Чертов О.В., Рассыхатский С.К. Концептуальные основы развития спорта высших достижений в условиях международной изоляции.....374

Шевченко Р.Н., Астапов Р.В., Сычева И.В. Формирование мотивации в работе спортсмена 381
Ячменев С.П., Кубеев А.Ж. Воспитательный процесс развития организационных способностей у начинающих спортсменов на этапе начальной подготовки.....387

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....392
Гайдаш А.И. Видимые изменения и прогнозирование будущего образования.....392
Ермоленко Д.А. Физическая подготовка сотрудников полиции как элемент здоровьесберегающего образа жизни.....395
Зубенко А.Е., Зайцев В.В. Средства и методы адаптивной физической культуры и их влияние на организм человека 399
Казарина А.С., Миронова В.М. Сочетание традиционных и инновационных средств физического воспитания в образовательном процессе Уральского государственного университета физической культуры.....403
Карпов А.А., Бутов В.В. Регуляция психоэмоционального состояния спортсмена во время соревновательного периода.....409
Клименко С.С. Применение новых технологий медицины в спортивной сфере 415
Кузнецов М.Б., Панов Е.В. Некоторые аспекты организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....419
Кутергин Н.Б., Курилова Е.Н. Мотивация к занятиям физической культурой в период дистанционного обучения 425
Кучмезов А.Н., Мешев И.Х. Физкультурный досуг как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни 429
Лазарев А.А. Лопатин И.И., Третьяков А.А. Использование методов математической статистики в физкультурной деятельности 433

Наурзова А.С., Багров С.А. Виртуальная реальность
как инновационный метод спортивной подготовки
сотрудников правоохранительных органов.....440
Панова О.С. Формирование стрессоустойчивости курсантов
и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях
по физической подготовке.....445
Попова М.В. Методика организации и осуществления программы
здоровьесбережения в студенческих отрядах 451
Проскурин С.М., Антоненко А.А. Нестандартные подходы развития
профессионального педагогического мастерства.....457
Тащиян А.А. Лапшин И.Е. Влияние функционального состояния
организма на работоспособность спортсменов.....463
Троян Е.И. Теоретико-методологические основания профессионально-
специализированного обучения сотрудников полиции применению
физической силы 469
Шевелев Д.Л., Арушанян С.С., Антоненко А.Э. Применение
упражнений гиревого спорта в подготовке сотрудников полиции 476

РАЗДЕЛ I. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796:351.74

ЗАДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ, ВООРУЖЕННОГО ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

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

Угроза, исходящая от преступника, решившего напасть на полицейского, находящегося при исполнении служебных обязанностей не сводится лишь к посягательству на его жизнь и здоровье. Сотруднику органов внутренних дел необходимо понимать, что даже при успешном отражении первичной атаки, опасность сохранится, т. к. в известном смысле дальше правонарушителю уже будет нечего терять, и он постарается любыми способами реализовать задуманное. Обеспечить успешную реализацию должностных полномочий в подобных ситуациях могут помочь содержащиеся в данной работе рекомендации по задержанию, ограничению подвижности и конвоированию.

В широком смысле понятие задержание правонарушителя предполагает последовательность мероприятий, проводимых сотрудниками полиции в отношении подозреваемых лиц, когда есть основания полагать что ими совершены ранее или совершаются в реальный момент времени преступления (в определенных случаях иные незаконные действия). Соответственно, акт задержания производится

уполномоченными сотрудниками с целью подобные проявления противоправных действий пресечь, исключить возможность их продолжения, привести нарушителей к установленной ответственности.

На законодательном уровне сотрудникам исполнительной власти предоставлены полномочия на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также специальных средств и огнестрельного оружия, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей. В частности, задержание с применением боевых приемов борьбы, называют в специальной литературе силовым задержанием. Являясь репрессивным и травмоопасным для граждан действием правоприменителя, основания для проведения силового задержания строго регламентированы – они аналогичны основаниям применения физической силы сотрудниками полиции. Силовое задержание допустимо для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления в служебное помещение территориального органа полиции; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника [1].

В случаях, если для решения определенных служебных задач сотруднику полиции приходится переходить к физическому контакту с последующим задержанием правонарушителя, вооруженного холодным оружием, необходимо понимать специфичность подобных ситуаций и учитывать многие важные тактические моменты. Причем осознание успешности определенных действий и неуместности иных манипуляций в значительной степени приходит не посредством теоретической осведомленности, а во время многократного повторения и отработки в процессе обучения на практических занятиях. В этом смысле задача сотрудников полиции и лиц, ответственных за их обучение состоит в том, чтобы довести до автоматизма выполнение боевых приемов борьбы, объяснить и добиться понимания биомеханических закономерностей движения человеческого тела, научиться оперативно оценивать физические возможности противостоящего лица, постоянно расширять арсенал собственных знаний и применить именно тот прием, который будет уместен и результативен в конкретном случае.

Публикаций в периодических изданиях, мультимедийных материалов, монографий и отдельных учебных курсов по ведению ножевого боя и защите от вооруженного лица достаточно много. В данной работе остановимся именно на прикладном моменте – тактике задержания и сопровождения.

Концентрация внимания именно на этой фазе противостояния объясняется статусом полицейских и кругом их профессиональных обязанностей: необходимостью не только выйти живым и здоровым из такой схватки, но и не допустить ухода правонарушителя от ответственности (либо атаки на третьих лиц), задержать его и доставить в участок для последующего разбирательства.

В связи с этим, самое главное, что подлежит сделать сотруднику полиции – ограничить передвижение нападавшего и отобрать оружие. Разработчиками руководящих документов по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации представлены приемы задержания, следование которым может помочь достигнуть желаемого результата. В дополнение к ним укажем, что угроза жизни сотрудника, неминуемо возникающая в результате развития вооруженного нападения, позволяет ему применять также ударную и бросковую технику для обезвреживания угрожающего лица.

Дальнейшее развитие событий может протекать по различному сценарию.

Если правонарушитель, после применения сотрудником боевых приемов борьбы, специальных средств или огнестрельного оружия падает на землю и лежит на животе, подходить к нему желательно как можно быстрее, сохраняя осторожность, предвидя возможность повторной атаки, сбоку или сзади, чтобы не допустить захвата ноги сотрудника полиции, а если на спине – со стороны головы, т. к. в этом положении будет затруднено ориентирование и, следовательно, правонарушителю сложно будет предпринять какие-либо силовые действия для повторного нападения. В этом случае сковывание наручниками необходимо проводить таким образом, чтобы исключить возможность силовой атаки.

Для этого правонарушителя целесообразно прихватить загибом руки за спину, занять положение верхом на его спине, перевести его свободную руку за спину и упереться в находящиеся за спиной руки своими бедрами, тем самым ограничив сопротивление правонарушителя, и наконец, сковать наручниками поочередно каждую руку. В отсутствии наручников, специальных средств, ремня либо веревки, необходимо удерживать правонарушителя в неподвижном положении посредством болевого воздействия и стараться привлечь внимание окружающих и вызвать помощь.

Если после применения физической силы правонарушитель оказался в положении лежа на спине, для ограничения свободы передвижения его необходимо перевернуть на живот (подавать команды, обозначить готовность применения оружия, если таковое имеется, оказывая болевое воздействие). Вне зависимости от того, в каком положении оказался правонарушитель после применения приема обязательно нужно оценить его состояние, чтобы понять, насколько уместны и не чрезмерны последующие действия по задержанию (не сломана ли конечность, нет ли кровотечений, черепно-мозговых травм и т. д.).

Универсальным приемом задержания, обычно используемым сотрудниками полиции и прописанным в ведомственных нормативных актах является загиб руки за спину и его различные вариации. Данный алгоритм действий позволяет относительно безболезненно задерживать правонарушителей, удерживать их в подконтрольном положении за счет болевого воздействия и сопровождать в нужном направлении. Выполнять загибы руки за спину можно на обе руки как полицейскими поодиночке, так и в паре. В целом, при выполнении загиба необходимо захватить одной рукой кисть противника, а другой локоть или одежду в районе локтя; далее – следует вывести его из равновесия, произведя рывок на себя, согнуть руку в локте и продолжая удерживать ее своей перевести за спину. Непосредственно после захвата противника, для отвлечения внимания оппонента можно нанести расслабляющий удар ногой в голень, колено либо пах.

Нож следует выбивать в самом начале приема путем нанесения удара в основание ладони. Если же сделать этого не удалось – то дожимая кисть зафиксированной руки, не давая возможности преступнику подобрать оружие.

Во время сопровождения, удерживая положение загиба руки за спину левой рукой (обычно) правой можно захватить противника за локоть его свободной руки сверху, либо за плечо, подбородок, волосы, нос, чтобы вывести его из равновесия и создать дополнительные неудобства. Если правонарушитель выше, то ближним к нему коленом можно оказывать давление на подколенный сгиб задержанного заставляя его опуститься на нужную высоту. Выполнение загиба руки за спину нужно проводить максимально плотно и жестко, давя на задержанного всем весом и не оставляя ему пространства для маневра.

Правонарушителю, у которого в ходе противостояния изъято холодное оружие, дабы не допустить повторной атаки, подбора предмета или бегства необходимо ограничить подвижность – в идеале это можно сделать, сковав его наручниками, которые традиционно входят в амуницию полицейских. Если же данное спецсредство отсутствует, связать нападавшего можно веревкой, брючным ремнем, шнурком от обуви и т. п.

Проводя сковывание наручниками, уполномоченным сотрудникам полиции необходимо иметь в виду и учитывать несколько важных факторов, способствующих решению служебных задач и исключающих эксцессы и происшествия:

1. Не допускать выкручивания суставов и неестественного положения рук, чрезмерного зажатия и повреждения мягких тканей закрывающим устройством.

2. Направлять замочные скважины закрытых наручников вверх, чтобы исключить попытки задержанного открыть и снять их самостоятельно.

3. Отдавать приоритет положению, когда руки задержанного сковываются наручниками за спиной, что значительно снижает вероятность активного сопротивления.

4. По возможности проводить сковывание совместно с напарником [2].

5. Желательно проводить сковывание лежачего правонарушителя, однако если подобное не возможно, то стоя, прижимая задерживаемого к любой поверхности (стене здания, дереву, забору и т. д.).

В ситуациях, когда есть основание полагать, что правонарушитель представляет повышенную опасность (угрозу), например, превосходит в физической силе, владеет навыками единоборства, имеет пособников и т. п., то сотрудник полиции имеет право обнажить огнестрельное оружие, привести его в боевую готовность и выполнить задержание под угрозой его применения. При этом сотрудник полиции должен находиться от правонарушителя на безопасном расстоянии (3–5 м). Командуя уверенным голосом, не позволяющим сомневаться в требованиях сотрудника: «Полиция! Стой! Стрелять буду! Брось оружие на землю! и т. п.», – заставить задерживаемого подчиниться. Если требования не выполняются, то необходимо произвести предупредительный выстрел. В случае попытки правонарушителя напасть, подача сотрудником любых команд и выполнение предупредительного выстрела становится неуместным, и здесь уже оружие применяется с производством выстрела на поражение, при этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

Если требования «Стоять», «Выбросить оружие» и т. д. правонарушителем выполнены, то подаются команды, которые в зависимости от задачи и необходимости в конкретной ситуации, могут быть направлены на его сопровождение в требуемое место (к спецавтотранспорту, в отдел полиции и т. д.) или приведение задержанного в подконтрольное положение с целью надевания наручников [3; 4].

Во время сопровождения (конвоирования) правонарушителя под угрозой применения огнестрельного оружия недопустимо сокращать безопасную дистанцию. Сближение с задержанным для надевания наручников можно производить только после того, как он окажется в подконтрольном положении, исключающем возможность неожиданного нападения. Недопустимо при выполнении всех действий перекладывание табельного оружия из руки в руку. Неприемлемо упираться стволом оружия в задерживаемого, подталкивая им, ствол должен быть направлен в безопасную сторону.

Литература

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6.
3. Войнов П.Н., Клименко Б.А., Кутергин Н.Б. Особенности техники и тактики защиты от нападения преступника, вооруженного холодным оружием // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4.
4. Тащиян А.А., Биналиев А.Т., Кравченко Е.В. Современное состояние и тенденции совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений полиции: учебно-метод. пособие. Ростов н/Д, 2023.

© Афов А.Х., 2024

УДК 796:351.74

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПО ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Баркалов С.Н.
Начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова,
кандидат педагогических наук, доцент

Алдошин А.В.
Профессор кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова,
кандидат педагогических наук, доцент

Профессиональные действия сотрудников полиции, должны способствовать эффективному подбору средств прекращения противоправных действий, способствующие достижению поставленной

цели, обеспечивая личную безопасность и безопасность окружающих на основе тактического замысла и алгоритма отработанных действий.

Таким образом, анализ показывает, что характер действий правонарушителя при контакте с сотрудником полиции может быть систематизирован по следующим направлениям:

– пассивное неповиновение – невыполнение (игнорирование) устных требований и распоряжений сотрудника без намерения убежать и осуществлять активные действия;

– активное неповиновение – правонарушитель уходит от физического принуждения со стороны сотрудника нежеланием двигаться, сопротивляясь мышечным напряжением, удерживаясь за окружающие предметы или других людей, произвольно приседая, падая, группируясь, стремясь убежать;

– активное сопротивление защищаясь – правонарушитель стремится остановить или нейтрализовать эффект атакующих действий сотрудника полиции, препятствуя его попыткам установить с ним физический контакт, перемещаясь, срывая захваты, противодействуя уклонами, подставками и отбивами атакующей конечности, сковыванием действий сотрудника захватами и обхватами;

– активное сопротивление нападением – решительные наступательные действия на сотрудника, осуществление правонарушителем попыток нанесения ударов, навязывание своего захвата, проведение бросков, удушающего или болевого приема; правонарушитель атакует сотрудника, в том числе используя оружие [1].

Совершенствование в умении целенаправленно и своевременно применять необходимые технические действия невозможно без развития специфических тактических навыков в ходе учебных занятий по физической подготовке. Направленность тактического мастерства на достижение максимальной эффективности применяемых боевых приемов борьбы в целях решения оперативно-служебных задач делает тактическую подготовку одним из важнейших направлений обучения сотрудников [2].

Для формирования тактических умений и навыков, целесообразно моделируя различные ситуации, ставить перед сотрудниками нестандартные задачи для развития способности быстро ориентироваться в сложных условиях, оценивать обстановку, выбирать и применять в зависимости от обстоятельств наиболее эффективные приемы и способы решения оперативно-служебных задач. Проектировать варианты моделей следует на основе воссоздания картины действий при защите от нападения и задержании правонарушителя, активизируя деятельность занимающихся по анализу возможных аспектов единоборства в борьбе за превосходство, решение задачи в целом на основе прогнозирования ее развития, опережения, предугадывания и вариативного взаимодействия участников моделируемых ситуаций [3].

Учебные занятия по дисциплине «Физической подготовка», проводимые с использованием метода ситуационного моделирования организуются с учетом места их проведения:

– в спортивном зале, где с помощью различных препятствий (предметов) создаются рабочие места, имитирующие ту или иную оперативную обстановку, в том числе обеспечивающие внезапность нападения на сотрудника;

– на учебном (искусственном) полигоне, где имеются помещения и специальные сооружения (макеты), воссоздающие внешнюю картину оперативно-служебной деятельности;

– в естественных условиях (на местности, в реальном помещении, лифте, автомобиле, лестничном марше и т. д.).

В любом из указанных случаев организация занятий может предусматривать работу сотрудников по подгруппам на нескольких рабочих местах со сменой ролей в подгруппах и сменой рабочих мест (если они имеют различное содержание) подгруппами по кругу, или на одном рабочем месте в составе группы потоком со сменой ролей. Моделируя типовую ситуацию и проектируя тактический алгоритм действий по применению физической силы в зависимости от складывающейся обстановки и от всего спектра сопутствующих

компонентов ситуации (количество сотрудников, характеристика места действий, наличие посторонних лиц, количество правонарушителей, активность их сопротивления и вооруженность и т. д.), каждый сотрудник должен неоднократно побывать в роли старшего патруля, напарника, правонарушителя или его сообщника [4].

Кроме того, в целях создания эффективных условий для отработки моделируемых ситуаций руководителю занятия следует обеспечить:

– заблаговременную подготовку места занятия с учетом минимизации риска травматизма (предусмотреть маты в местах запланированных и возможных падений, безопасные макеты оружия, муляжи подручных средств, по возможности использовать пластиковую мебель и другие предметы обихода, убрать или безопасно закрыть травмоопасные предмета и т. д.);

– строгое выполнение требований к организации упражнений (очередность, направление и границы передвижения или расположения), содержанию заданий («от простого к сложному»), степени прикладываемых усилий и интенсивности (постепенное увеличение скорости выполнения заданий), исключая возможность получения травм;

– отработку занимающимися подачи команд на прекращение противоправных действий (команды должны быть четкими, достаточно громкими) и невербальных приемов воздействия (жестами) на правонарушителя (жестикуляция должна быть спокойной и понятной);

– направленность на соблюдение правомерного порядка, пропорциональности, разумной достаточности, пределов применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и специальных средств;

– исправление ошибок в технико-тактических действиях занимающихся, добиваясь максимальной скорости, точности, экономичности, устойчивости (надежности) и вариативности выполнения боевых приемов борьбы в соответствии с требованиями их практического применения;

– отработку приемов задержания правонарушителя, быстрого извлечения оружия и приведения его в готовность к применению (имитация с использованием макетов оружия) с последующим ограничением подвижности задержанного специальными средствами;

– выполнение приемов сотрудником в слаженном взаимодействии с другими сотрудниками;

– внезапное нападение одного, двух или более условных правонарушителей;

– внезапность ситуаций, выполнение непредвиденных (заранее не оговариваемых) действий «правонарушителей», заблаговременно проинструктированных руководителем занятия;

– коллективный характер деятельности (совместное целеполагание, планирование, подготовка, проведение, анализ, распределение функций участников моделируемой ситуации);

– творческий характер деятельности, который в условиях определенных правил позволяет действовать нестандартно, вариативно, в зависимости от складывающейся обстановки, «примеряя» на себя роль того или иного персонажа ситуации [5; 6].

Рассматривая в целом особенности тактики поведения сотрудника при несении службы и общении с гражданами, то с целью предотвращения критических ситуаций необходимо соблюдать элементарные правила личной безопасности [7; 8]. Так, например, при несении службы в безлюдных местах или в ночное время определить свое местонахождение или маршрут движения с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения из-за угла, деревьев, из темных переулков и т. п. Исключить возможность неожиданного приближения лиц, вызывающих подозрение, а также в состоянии алкогольного опьянения. Нельзя сближаться на близкое расстояние, давать прикуривать, не принимать никаких услуг от лиц, вызывающих подозрение. Необходимо помнить, что простое замечание к нецензурно выражающемуся хулигану неожиданно может перерасти в ситуацию вооруженного нападения. В любом случае, желательно не «раскручивать»

ситуацию и стараться избежать разрастания конфликта, находясь в постоянной готовности к отражению нападения.

Литература

1. Герасимов И.В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 3(48).

2. Губанов Э.В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2019. № 1(78).

3. Еремин Р.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2018. № 3(76).

4. Еремин Р.В. Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей. Орел, 2020.

5. Кузнецов М.Б. Особенности технико-тактической подготовки при обучении бросковой технике в дзюдо // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2019. № 4(81).

6. 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).

7. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6(42).

8. Панов Е.В., Тащиян А.А. Правовая и практическая необходимость приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации // Вопросы совершенствования

физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

© Баркалов С.Н., Алдошин А.В., 2024

УДК 796:351.74

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ПОЛИЦЕЙСКИХ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бештоев Р.О.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Преследование правонарушителей, желающих избежать ответственности за содеянный поступок, было и остается в практике сотрудников полиции на одном из первых мест среди видов физической активности, применяемых в целях реализации профессиональных задач. Стремясь остаться безнаказанными, преступники предпринимают отчаянные попытки скрыться, выбирая любой путь отступления, не считаясь с тем, какие препятствия стоят на пути. Не имея выбора для иного поведения, полицейским приходится догонять, чтобы по возможности раскрыть преступление по горячим следам и не запускать долгий и трудоемкий процесс розыска. Однако зачастую настигнуть преследуемого, у которого в этот момент «все поставлено на карту» бывает совсем не просто, а без подготовки, необходимых скоростных возможностей и достаточной ловкости так и вовсе невозможно.

Р.Г. Панферов в своей работе обосновывает утверждение, что в кризисной ситуации недостаточно компетентные сотрудники органов внутренних дел проявляют растерянность, непозволительно тянут время, демонстрируют апатию и безволие [3]. Отчасти с автором приходится

согласиться, т. к. в целом уровень физической и психологической подготовки полицейских по-прежнему оставляет желать лучшего. В данной работе нам бы хотелось предложить и обосновать эффективность одного из способов изменения неблагоприятного положения, а именно увеличение в рамках первоначальной подготовки сотрудников ОВД занятий и тренажей с тематикой преодоления специальных полос препятствий. Считаем, что это позволит правоприменителям выработать жизненно необходимый навык в контексте выполняемых должностных функций.

К счастью можно констатировать, что преодоление полос препятствий сегодня включено в программы обучения некоторых категорий сотрудников органов внутренних дел. Виды полос и их наполнение барьерами и специализированными объектами может варьироваться, однако профильные силовые подразделения (в частности в Центральном Федеральном Округе) в соответствии с учебными планами отрабатывают их прохождение. По ряду причин считаем, что данная тематика должна в той или иной мере включаться в процесс обучения всех без исключения сотрудников полиции.

Во-первых, слабый уровень кандидатов, приходящих на службу в полицию. Переход многих сфер деятельности в интернет и режим «онлайн», отсутствие интереса молодых людей к спорту в пользу иных приоритетов, ставшее тенденцией у молодежи нежелание напрягаться и использование в этих целях всяческих гаджетов вынуждает, по нашему мнению, разнообразить для полицейских требования к физической подготовке, добиваться ее интенсификации и вариативности.

Во-вторых, фактор неопределенности. Даже без очевидной связи с должностной ориентацией, никто и никогда не даст гарантию полицейскому, какие действия ему придется предпринять по роду службы в определенный момент времени. Сама профессия заключает в себе огромное количество потенциальных задач – начиная от документальной работы и заканчивая борьбой с преступником, когда на кону стоят жизни и здоровье самого сотрудника и окружающих лиц. Считаем, что помимо

прочего, в настоящее время представление о преследовании правонарушителя, двигательных закономерностях преодоления препятствия должен иметь каждый находящийся при исполнении полицейский, вне зависимости от того, какая работа в его повседневной деятельности составляет больший процент.

Преодоление полос препятствий является компонентом профессионально-прикладной физической подготовки, так как, во-первых, формирует и способно улучшить уровень общей подготовки обучающихся, а во-вторых само по себе является отдельным направлением подготовки будущих специалистов. В Министерстве чрезвычайных ситуаций в особенности, а также в ряде Министерств внутренних дел отдельных субъектов Российской Федерации проводятся соревнования по преодолению полосы препятствий и присваиваются спортивные разряды.

Возможности в рамках прохождения полосы препятствий поднять уровень развития физических качеств широки и многогранны. Необходимость уложиться в минимальное время заставляет участников действовать как можно быстрее. Традиционное наличие на полосе гимнастических снарядов, конструкций, обычно применяемых в спортивных городках (рукоходы, разноширокие брусья и т. д.) вынуждают прилагать мышечное напряжение, то есть задействовать силовой потенциал. Изменения в высоте и расположении препятствий, а также ротация способов их прохождения влияет на ловкость атлетов. Слаженность двигательных действий оптимизирует координационные навыки. Совершенствуются также общая и специальная выносливость, так как прохождение полосы занимает в зависимости от ее наполнения относительно большие временные периоды достаточно интенсивной физической работы.

Собственно, видов полос препятствий в общепринятой классификации существует несколько:

1) стандартная полоса препятствий по физической подготовке сотрудников МВД России;

2) полоса препятствий для подразделений специального назначения МВД России;

3) полоса препятствий для учебных заведений МВД России;

4) полоса препятствий для кинологов;

5) единая полоса препятствий;

6) учебно-тренировочный городок [2];

7) иные препятствия.

Вне зависимости от вида имеющейся в организации полосы, лицам, ответственным за подготовку личного состава необходимо сочетать развитие общефизических способностей подопечных с привитием навыка преодоления типовых препятствий, с которыми сотрудник полиции может встретиться в реальной бытовой ситуации. Например, яма (ров, канава), которую необходимо преодолеть с помощью многократно разученных прыжков, которые сначала лучше отрабатывать отдельно и далее в комплексе с иными элементами.

Учитывая, что преодоление полосы препятствий происходит на время и профильным параметром здесь все же выступает скорость, следует выбирать и методику обучения. Фиксации и предварительному определению подлежат результаты преодоления препятствия разными способами. После выявления способа, требующего наименьших временных затрат, его следует обозначить в качестве приоритетного и разучивать с аудиторией. Например, перепрыгивание планки, а не проползание под ней или оббегание опоры.

Преодоление полосы препятствий достаточно травмоопасный вид физической нагрузки. Установка на максимально быстрое выполнение, наличие громоздких конструкций, необходимость резких напряжений мускулатуры обуславливает дополнительную осторожность, с которой должно проходить обучение. Примерная последовательность этапов обучения выглядит следующим образом: демонстрация препятствия, демонстрация способа преодоления (медленно и по фазам), апробация обучаемыми, указание ответственного лица на типовые ошибки, преодоление полосы препятствий в целом, без учета времени, преодоление полосы препятствий в целом, с учетом времени [3; 4].

Доведение техники преодоления препятствия практически до уровня рефлексов значительно уменьшит временные затраты и разгрузит сознание обучаемых, позволяя сосредоточиться лишь на скоростных возможностях. Инструктор должен стремиться мотивировать аудиторию в стремлении показывать лучший результат. Внесение соревновательного элемента также способно инициировать положительную динамику в уменьшении скорости преодоления полосы. Наличие наглядного примера рядом в лице сослуживца (одногруппника) вполне может перерасти в здоровое состязание, благотворно сказывающееся на всех его участниках. Количество повторений должно быть оптимальным, чтобы обеспечить максимальную скорость передвижения на протяжении всей дистанции, а интервалы отдыха между упражнениями должны способствовать относительно полному восстановлению работоспособности организма полицейских [2].

Преподаватель (инструктор), исходя из конкретизации задачи, может менять последовательность преодоления препятствий, вводить нестандартные комбинации элементов, соединять в рамках одного задания препятствие, стандартную силовую нагрузку и выполнение приема задержания. Причем препятствие не обязательно должно выступать основным требованием – вполне допустимо позиционирование его факультативной частью, за счет которой, например, достигается своеобразный эффект утомления перед приемом. Действенным средством практикоориентированности преодоления полосы препятствий является прохождение ее в форменной одежде, которую сотрудники полиции носят в повседневной деятельности [1]. Маловероятно, что спортивная одежда, в которой обычно проходят занятия по физической подготовке, и спортивно-массовая работа будет под рукой у полицейских непосредственно в момент исполнения служебных обязанностей. В то же время выполнение одного и того же элемента в бушлате и зимней обуви

(условно) будет значительно труднее, энергозатратнее, потребует больше времени и длительности привыкания, чем в кедах, футболке и шортах. По возможности, прорабатывать в рамках освоения темы следует различные варианты экипировки, в том числе и средствах бронезащиты.

Нелишним, достойным внимания и проработки в силу заключающегося полезного эффекта считаем также объединение преодоление полосы препятствий со стрелковыми упражнениями непосредственно на огневых рубежах на стрелковом полигоне либо в тире, если речь идет о препятствиях в виде переносных (монтируемых) конструкциях.

Литература

1. Лазаревич М.В. Преодоление препятствий с применением приемов борьбы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2018.

2. Лунин А.А., Сенаторов В.В. Использование условий полигона в целях совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: метод. рекомендации. Домодедово, 2013.

3. Панферов Н.Г. Преодоление специальной полосы препятствий сотрудниками органов внутренних дел. Влияние полосы препятствий на развитие физических качеств сотрудников // Наука-2020. 2021. № 6.

4. Хажироков В.А., Тащиян А.А., Ложкина Д.А. Обучение на занятиях по физической подготовке навыкам самозащиты и самообороны сотрудников ОВД // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

© Бештоев Р.О., 2024

УДК 796:378.6:351.74

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ МВД РОССИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

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

Воронцев А.С.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Воронежского института МВД России

Перед высшими учебными заведениями МВД России стоит ответственная задача по подготовке высококвалифицированных кадров способных качественно и успешно нести службу в органах внутренних дел. Высшие учебные заведения готовят специалистов различного профиля, и развивают сотрудников по самым разным направлениям, это: получение соответствующих знаний по специальности, развитие морально-волевых качеств, обучение огневой подготовке, а также, специальные знания, умения и навыки по физической подготовке [2].

При поступлении в высшие учебные заведения абитуриенты всегда либо предоставляют результаты единого государственного экзамена, либо же сдают вступительные испытания, которые зависят от выбранной специальности.

Образовательные организации МВД принимают абитуриентов по результатам ЕГЭ, а также дополнительных вступительных испытаний. Одним из таких испытаний является проверка физической готовности будущего курсанта успешно освоить учебный материал и соответствовать предъявляемым требованиям. Обусловлено это, прежде всего, спецификой обучения, а также условиями дальнейшего прохождения службы,

поскольку в процессе обучения курсанты осваивают такие дисциплины, как физическая подготовка и служебно-прикладная физическая подготовка.

В данном контексте, прежде всего, необходимо понимать отличия общей физической подготовки от специальной (служебно-прикладной). Каждая из этих двух ставит перед собой разные задачи, а значит и ожидаемый результат от занятий соответствующий.

Специальная или служебно-прикладная физическая подготовка подается в рамках занятий непосредственно в образовательных организациях системы МВД и направлена на формирование у обучающихся соответствующих навыков применения боевых приемов борьбы, (приемы самостраховки, болевые приемы, защиты от ударов, сковывания, связывания и др.) Что же касается общей физической подготовки, то она как раз является важным элементом при поступлении. Безусловно, необходимо поддерживать хорошую физическую форму на протяжении всей службы, как для поддержания собственного здоровья, так и для успешного решения задач, стоящих перед сотрудниками органов внутренних дел в своей трудовой деятельности. Однако более подробно хотелось бы подчеркнуть именно состояние и особенность физической подготовки молодых людей планирующих поступление в образовательные организации МВД России [2].

Абитуриентам при поступлении предлагается пройти ряд испытаний для проверки уровня их выносливости, быстроты и силы. Проверка уровня развития данных физических качеств необходима для того, чтобы установить имеется ли у абитуриентов необходимый уровень физической подготовки и навыки для успешного освоения учебных программ.

Требования к результатам пройденных абитуриентами испытаний зависят от специализации, а также гендерной принадлежности. Объясняется это тем, что в зависимости оттого, в каком подразделении сотрудник будет проходить службу, а также оттого, какой характер будет нести служебная деятельность, требуется и разный уровень физической подготовки, который будет необходимо продолжать развивать в процессе обучения и дальнейшей оперативно-служебной деятельности.

Так, например, рассматривая службу оперативных сотрудников, очевидно, что их деятельность связана со значительными физическими нагрузками и физической активностью, особенно, если говорить о подразделениях уголовного розыска. Работу участковых также нельзя назвать «сидячей» а наиболее малоподвижная работа у следователей и дознавателей. Однако это не говорит о том, что им вовсе не нужны специальные знания, получаемые в рамках дисциплины служебно-прикладная физическая подготовка, поскольку они также могут привлекаться для охраны общественного порядка в том числе при проведении различных массовых мероприятий, для пресечения (профилактики) групповых нарушений общественного порядка при несанкционированных митингах и т. д. Каждый сотрудник, имея право на применение специальных средств, огнестрельного оружия и физической силы должен обладать соответствующими знаниями нормативно-правовой базы, а также на должном уровне обладать необходимыми физическими навыками, которые можно сформировать только при условии того, что на момент поступления в институт МВД России, абитуриент достаточно физически развит для того, чтобы успешно осваивать учебный материал и приобретать необходимые компетенции. А также успешно выполнять все обязанности, которые будут на него возложены, без вреда для собственного здоровья [1].

К сожалению, в последнее время уровень физической подготовки, поступающих в институты МВД России значительно снизился и продолжает снижаться, вызвано это рядом причин:

1) низкой культурой спорта;

2) низким уровнем подготовки школьников на уроках физической культуры;

3) коммерческий характер спортивных секций;

4) неразвитость спортивных секций в школах и пр.

Все эти факторы ведут к снижению физической подготовленности абитуриентов, а соответственно и к трудностям, возникающим при дальнейшем освоении учебных дисциплин и в первую очередь такой

дисциплины, как физическая подготовка. Такая ситуация, безусловно, отрицательно сказывается на качестве подготовленности личного состава в различных подразделениях органов внутренних дел.

Сотрудники органов внутренних дел, как представители государственной власти, в идеале должны являть собой пример в морально-нравственном отношении, интеллектуальном развитии, политической грамотности и, безусловно, в физическом развитии. В жизнедеятельности сотрудников ОВД безоговорочно должен присутствовать и интерес к спорту и здоровому образу жизни.

В этой связи в целях повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава, качественной подготовки к лично-командным чемпионатам среди образовательных организаций МВД России по служебно-прикладным видам спорта в образовательных организациях системы МВД России ведется работа с обучающимися по их спортивному совершенствованию. Такое спортивное совершенствование возможно только когда поступающие в образовательные организации МВД России уже обладают определенным уровнем спортивного мастерства и рядом качеств, которые позволят добиться достаточно успешного выступления на соревнованиях календарного плана и иных спортивных мероприятиях различного уровня.

Многие физические качества и двигательные навыки важно развивать именно с детства, поскольку, упущенное время определенного возрастного (сензитивного периода развития физических качеств) не позволит добиться успеха в спортивной деятельности в более позднем возрасте, даже при, казалось бы, очень хороших физических данных того или иного человека (спортсмена).

Подводя итог, стоит сказать о том, что физическое развитие для сотрудника органов внутренних дел крайне важно. Поэтому еще до возникновения желания поступать в образовательную организацию МВД России молодые люди возможно при поддержке и помощи родителей должны заниматься вопросами надлежащего физической развития. Подготовка к прохождению вступительных испытаний должна

начинаться задолго, поскольку они включены в перечень экзаменов и испытаний, необходимых для поступления и на качественную подготовку, как правило, требуется значительное количество времени [3].

Кроме того, на государственном уровне необходимо еще больше повышать интерес к спорту, культуре здорового образа жизни, поскольку первичным элементом социализации является семья, зачастую спортивные родители прививают соответствующую культуру и своим детям через совместный активный отдых; также необходимо на государственном уровне обеспечивать молодежь и детей доступными спортивными секциями.

В рамках МВД России целесообразно еще активнее практиковать различные спортивные соревнования среди детей и молодежи под протекцией органов внутренних дел для привлечения интереса к спорту, а также дальнейшего привлечения спортивно ориентированных людей к службе в ОВД. Это явилось бы отличной агитацией и примером для подрастающего поколения, а также хорошим мероприятием по повышению престижа службы в органах внутренних дел, уважению к ней граждан, а также формированию позитивного облика полицейского в сознании населения страны [4].

Литература

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

2. Кошевец Г.В. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XX Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2018.

3. 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 Междунар. научно-практ. конф. М., 2020.

4. Мартынов А.П., Кучмезов А.Н. Силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

5. Тащиян А.А., Медведь Т.О. Факторы развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе: материалы Всерос. научно-метод. конф. с международным участием. Иркутск, 2023.

© Бутов В.В., Воронцев А.С., 2024

УДК 796:351.74

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Владимиров А.В.
Полицейский водитель мобильного взвода
отдельной роты патрульно-постовой службы полиции
межмуниципального отдела МВД России «Азовский»

Ананкин Д.А.
Доцент кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института
МВД России, кандидат педагогических наук

Актуальность изучаемой проблематики обусловлена тем, что служебная деятельность органов правопорядка в последнее десятилетие осуществляется в условиях развития криминогенной обстановки на территории Российской Федерации, агрессивности и непредсказуемости поведения девиантных личностей.

Для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) необходимы определенные навыки и умения, чтобы справиться со сложными и непредсказуемыми задачами, с которыми им приходится сталкиваться. Система подготовки предлагает специальные программы, которые помогают развивать эти навыки и умения. Кроме того система создает условия, максимально приближенные к реальным, чтобы сотрудники могли эффективно выполнять свои обязанности. Для успешного выполнения возложенных на полицию задач, обеспечения безопасности и поддержания законности, сотрудники полиции должны обладать не только теоретическими знаниями правовых норм, но и практическими навыками ведения борьбы и использования огнестрельного оружия.

В нормативных правовых актах Министерство внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД РФ) устанавливаются требования, чтобы сотрудники полиции занимались физической культурой и спортом в рамках своей службы, так как это необходимо для успешного выполнения задач по пресечению противоправных действий. Профессиональная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов играет важную роль в этом процессе. По мнению А.Х. Губжокова, «большую часть рабочего времени сотрудник ОВД РФ находится в движении, расходуя его на действия, связанные с преследованием, задержанием и сопровождением правонарушителя. Вместе с тем данные действия являются опасными для жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и лиц, окружающих его. Поэтому эти действия должны быть наиболее ответственными и важными» [2].

Регулярная практика физических упражнений способствует укреплению здоровья. Практическое использование физических упражнений и спортивных методов оказывает благоприятное воздействие на физическое состояние и физическую подготовку сотрудников правоохранительных органов. В значительной степени эту позицию разделяет А.В. Дружинин «физическая подготовленность – есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности

и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению [3].

Более того, физическая тренировка непосредственно воздействует на психическую стойкость и эмоциональное благополучие сотрудников ОВД РФ. Регулярное занятие физическими упражнениями позволяет развивать и укреплять важные качества, такие как самоконтроль, терпение и устойчивость. Регулярные занятия спортом помогают избавиться от негативных мыслей и повышают уверенность в своих силах. В условиях несение службы, где наблюдается повышенное психоэмоциональное напряжение, особенно важно заботиться о снижении стресса, улучшении самооценки и настроения.

Цель физической подготовки сотрудников ОВД РФ заключается в развитии сильной личности, формировании готовности к эффективному выполнению служебных обязанностей, улучшении физических показателей и правильном применении боевых приемов борьбы для предотвращения противоправных действий. Кроме того, она направлена на внедрение специальных средств в выполнение должностных инструкций и повышение уровня работоспособности.

В свете социальных и преступных изменений, происходящих в современном обществе России, значимость физической подготовки сотрудников становится все более актуальной. Повышение значимости МВД России становится особенно важным в свете разнообразия преступлений, использования современных технологий и угрозы терроризма, что требует от сотрудников полиции в сфере безопасности повышенной готовности и эффективности.

Эффективность подготовки сотрудников ОВД РФ, представляет собой основную часть и играет ведущую роль.

Статья 76 Федерального закона «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 № 342-ФЗ закрепляет фундаментальные идеи и начала в системе подготовки сотрудников ОВД РФ.

Пункт 18 статьи 76 Федерального закона «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 № 342-ФЗ [4], в свою очередь, устанавливает, что для подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ строго необходимо соблюдать порядок, установленный нормативными актами ОВД РФ. Для реализации данного нормативного требования, 02.02.2024 вступил в законную силу и опубликован приказ Министерства внутренних дел России «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» от 02.02.2024 № 44 [5].

В соответствии с приказом «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» от 02.02.2024 № 44 сотрудники ОВД РФ обязаны обучиться и пройти определенную подготовку. Указанная подготовка включает несколько аспектов: служебную подготовку, морально-психологическую подготовку, огневую и физическую подготовку.

Кроме того физическая подготовка состоит из практической составляющей, включающей физические упражнения и тренировки, а также теоретической составляющей, которая охватывает необходимые знания и понимание принципов передвижения и работы с телом. Реализует выработку у сотрудников ОВД РФ практических навыков и умений.

По мнению Р.Г. Панферова, «критерием эффективности физической подготовки является выполнение обучающимися всех требований рабочей учебной программы и контрольных нормативов по годам обучения, а целью – обеспечение психической и физической готовности для действий в обычных и экстремальных условиях службы» [6].

В рамках МВД России проводится и организуется физическая подготовка минимум один раз в неделю, которая необходима для успешного выполнения служебных обязанностей. Физическая подготовка играет важную роль в обеспечении эффективной работы сотрудников

правоохранительных органов Российской Федерации, она является неотъемлемой частью их профессиональной работы, способствуя повышению общественной безопасности и поддержанию порядка в современной России.

Эффективное использование огнестрельного оружия является важной составляющей успешного выполнения служебных задач полицейскими. Необходимое условие для этого – тщательная подготовка и регулярная тренировка сотрудников. Владение табельным оружием требует профессиональной компетенции, поскольку оно является неотъемлемой частью работы полицейского. Качество выполнения служебных задач напрямую зависит от умения полицейского обращаться с огнестрельным оружием и применять его в соответствии с законом. Поэтому, повышение уровня квалификации в этой области является важной задачей для каждого полицейского. Физическая подготовка человека редко предусматривает статичное использование огнестрельного оружия, например, во время тренировок. В большинстве случаев сотруднику необходимо одновременно применять приемы самообороны, которые он освоил во время физической подготовки, или стрелять во время бега, что требует от него особых физических усилий.

По данным Всероссийского научно-исследовательского института МВД России с каждым годом увеличивается количество граждан, которые чувствуют себя более защищенными от преступных посягательств за счет эффективной и своевременной работы сотрудников ОВД РФ. В связи с определенной профессиональной деятельностью ОВД РФ, сотрудники часто оказываются в ситуациях, где им необходимо защищать как граждан, так и свою собственную жизнь от преступных посягательств. В 2023 г. доля россиян, которые доверяют полиции, достигла максимума за весь период наблюдений. Но в современной России развитие боевых единоборств стремительными темпами повышает свое качество, граждане все чаще обращаются в различные секции боевых единоборств, что в свою очередь может усложнять применение физической силы сотрудников ОВД РФ в отношении подготовленных граждан [1].

Кроме того, следует отметить, что западные, восточные и другие современные единоборства перекочевывают на территорию Российской Федерации, каждое единоборство обладает своими характеристиками и представляет определенные трудности в борьбе с ними, что может затруднять выполнение законных требований со стороны сотрудника ОВД РФ.

По нашему мнению, необходимо разработать и внедрить комплексные меры, направленные на принятие проектов, содержащих нормы и правила, способы и методы борьбы с физическим насилием в отношении сотрудников ОВД РФ. В этих проектах следует предусмотреть механизмы противодействия физической агрессии со стороны лиц, обладающих знаниями и навыками современных боевых приемов.

В заключение, учитывая вышеизложенное, данная проблематика является актуальной в МВД России, в настоящее время, так как именно работники ОВД РФ регулярно сталкиваются с криминальными ситуациями, которые необходимо обеспечить защиту граждан и их жизни. Несение службы сотрудником полиции включает в себя экстремальный характер и подразумевает совершенствование физической работоспособности сотрудников полиции как элемента, определяющего качество профессиональной служебной деятельности сотрудника полиции. Сотрудник полиции своей деятельностью обязан всегда быть бдителен к окружающей среде и готов быть к опасности, которая может его ждать во время несения службы, а также должен незамедлительно предупреждать правонарушения и преступления. Уменьшение физической активности приводит к ослаблению эффективности сотрудников, ухудшению их работоспособности и возникновению других негативных факторов.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Оптимизация физических нагрузок различной направленности на основе адаптационных резервов курсантов образовательных организаций МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

2. Губжоков А.Х. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Педагогический журнал. 2018. № 5.

3. Дружинин А.В., Слободчикова Т.А., Рямова К.А. Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский»: уч. пособие. Екатеринбург, 2020.

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

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Панферов Р.Г. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников ОВД // Наука-2020. 2021. № 3(48).

© Владимиров А.В., Ананкин Д.А., 2024

УДК 796:351.74

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОНЕ ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

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

Крючков В.Н.
Преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России

Процесс освоения боевыми приемами борьбы, как и любыми другими сложнокоординационными двигательными действиями, происходит в три этапа. На первом формируется начальное представление

о двигательных характеристиках (составе) приема. Второй этап посвящен разучиванию техники (т. е. рационального способа) его выполнения, а третий – совершенствованию применения боевых приемов борьбы в ситуациях профессиональной деятельности сотрудников полиции. По нашему мнению, именно на третьем этапе организация процесса обучения вызывает наибольшую трудность, в особенности у начинающих преподавателей [2].

Одним из эффективных, на наш взгляд, средств совершенствования боевых приемов борьбы являются упражнения и учебные задания, предполагающие выполнения приемов на фоне повышенной физической нагрузки. Такой фон может создаваться любыми доступными средствами, исходя из возможностей места обучения, материально-технической базы, контингента и обученности личного состава [1].

В зависимости от фона создаваемой физической нагрузки и используемых при этом средств, процесс совершенствования боевых приемов борьбы может проходить по нескольким вариантам. Вариант 1 – необходимый фон физической нагрузки обеспечивается за счет преодоления различных препятствий, имеющихся в наличии в спортивном зале или площадке: гимнастических снарядов (брусьев, бревна, коня или козла), гимнастических матов, скамеек, банкеток и др. (рис. 1). Сформированная из них полоса препятствий включает в себя несколько «станций», на которых обучаемый выполняет действия по ограничению свободы передвижения в ответ на атаки ассистента.

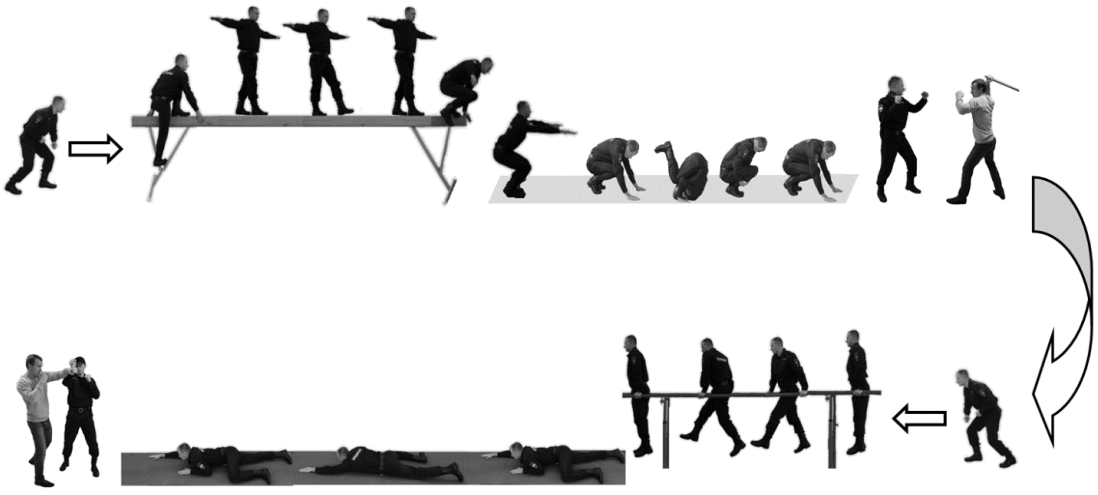


Рис. 1. Пример расстановки препятствий

Вариант 2 – фон физической нагрузки обеспечивается выполнением комплексов упражнений ОФП на различные мышечные группы. Это может быть стандартное (т. е. в соответствии с п. 20 Наставления) силовое комплексное упражнение (СКУ) или любой комплекс упражнений кроссфита. Механизм такой же, как в предыдущем варианте: после окончания упражнений курсант выполняет приемы в ответ на атаки ассистента.

Вариант 3 – фон повышенной физической нагрузки обеспечивается рядом непрерывных последовательных атакующих действий ассистентов. Здесь ассистенты при выполнении атакующих действий располагаются: в круге (рис. 2 А), в одну шеренгу (рис. 2 Б), в колонну по одному (рис. 2 В). Атаки производятся по очереди с установленным интервалом или же сразу после окончания предыдущей.

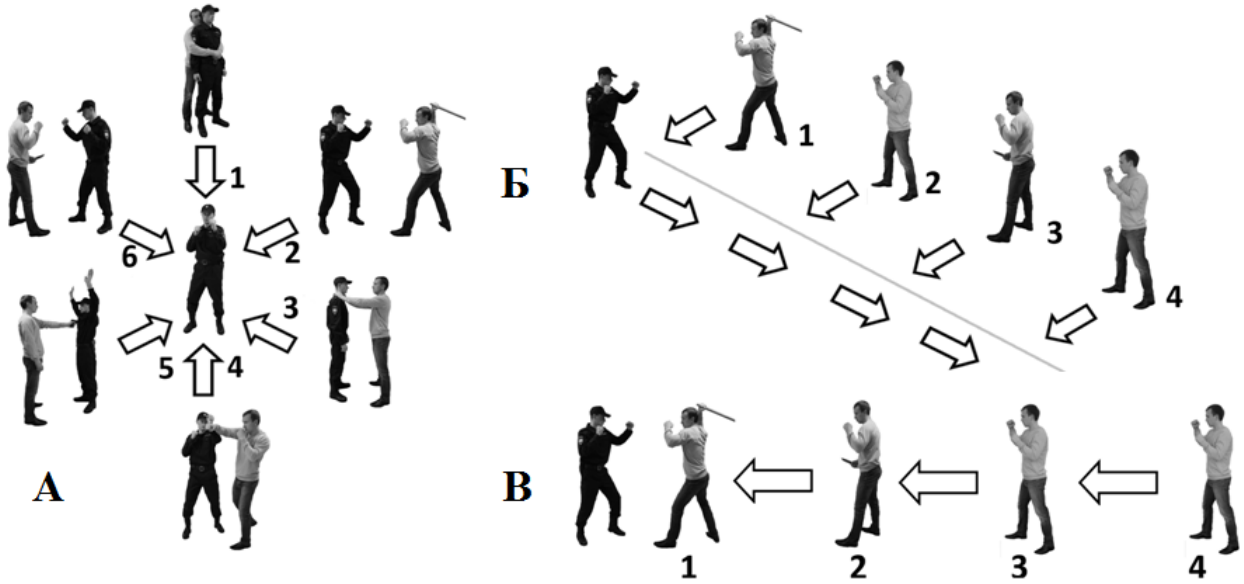


Рис. 2. Пример расположения атакующих

Во всех этих вариантах преподаватель имеет возможность, как сказано выше в зависимости от условий, самостоятельно выбрать состав препятствий и последовательность их преодоления обучаемыми, задать способы атаки ассистентами и определенный временной промежуток между ними.

В таблице 1 представлены варианты атакующих действий ассистентов и ответных действий обучаемого, которые можно использовать при моделировании указанных выше вариантов заданий [1].

Таблица 1

Атакующие действия ассистентов	
Действия	**Варианты**
Способ сближения	Ассистенты подходят: фронтально, сбоку, сзади; в правосторонней или в левосторонней стойке; чередуя разнообразные стойки
Способ атаки	Ассистенты: выполняют захват (обхват); атакуют ударом рукой или ногой; атакуют ударом ножом палкой; угрожают огнестрельным оружием
Направления атакующих действий ассистентов	Ассистенты атакуют: спереди; сзади; сбоку, сверху, снизу, наотмашь, прямо; в туловище, в голову; правой или рукой (ногой)
Варианты ответных действий обучаемого	
Освобождается от хватов (обхватов), ограничивает свободу перемещения боевым приемом борьбы	
Защищается от ударов руками, ногами, ограничивает свободу перемещения боевым приемом борьбы	
Защищается от ударов ножом, палкой или предметом, ограничивает свободу перемещения боевым приемом борьбы	
Нейтрализует угрозу огнестрельным оружием, ограничивает свободу перемещения боевым приемом борьбы	

Табл. 1. Варианты действий ассистента и обучаемого

Совершенствовать технику боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической нагрузки кроме того можно и другими способами: постепенно уменьшая время между атаками; выполнение приемов на ассистентах с различными антропометрическими данными: рост, вес.

В принципе конечной задачей должно служить введение сопротивления как фактора совершенствования боевых приемов борьбы в процессе обучения при обеспечении мер безопасности. Ведь умение применять боевые приемы борьбы в условиях оперативно-служебной деятельности и обуславливается способностью сотрудника применить их в условиях реального сопротивления (противодействия) правонарушителя. Это предполагает последовательное, планомерное и дозированное увеличение на каждом задании сопротивления ассистента в разных фазах проведения приема. Однако важно довести до курсантов, что имитировать нападающие и защитные действия необходимо выразительно, правдоподобно, т. е. действовать решительно, но строго соблюдая меры безопасности.

И так, основными задачами совершенствования боевых приемов борьбы, решаемыми в ходе применения упражнений на фоне повышенной нагрузки выступают: устранение незначительных ошибок в технике приемов; формирование необходимой надежности приема при быстром его выполнении и на фоне повышенной физической нагрузки, а также его тренировка в различных условиях и обстоятельствах, характерных для практической деятельности сотрудников полиции и связанных с применением физической силы [1; 2].

Литература

1. Демиденко, В.Ю., Тащиян, А.А. Теоретические и методические аспекты физической подготовки курсантов системы МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании:

сб. материалов XXXI Всерос. научно-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых. Ростов н/Д, 2020.

2. Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. № 3(25).

© Волков А.Н., Крючков В.Н., 2024

УДК 796: 351.74

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ОБОРОНЯТЬСЯ ОТ ПРЕСТУПНИКА, ВООРУЖЕННОГО ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

Доттуев Т.И.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Столкновение с преступником, вооруженным холодным оружием или материальным предметом, используемым в таком качестве – случай, нередко происходящий в практической деятельности сотрудников полиции и заключающий в себе максимально опасные последствия. Без преувеличения можно констатировать, что предварительная подготовка полицейских к выполнению профессиональных функций в подобных ситуациях, многократное повторение и выполнение заданий со схожими вводными на практических занятиях, обучение сохранению спокойствия без потери эффективности собственных действий если не гарантируют, то значительно повысят вероятность благоприятного исхода такого рода физического контакта и позволят успешно решать служебные задачи.

Физический контакт с правонарушителем, по сути, рукопашная схватка с ним, когда последний не желает выполнять требования

полицейского, пытается скрыться или иначе уйти от ответственности, продолжить противозаконный акт либо нанести уполномоченному сотруднику вред, несопоставимый с реализацией профессиональных функций – всегда кризисная ситуация, требующая от правоприменителей концентрации внимания и воли, физических возможностей, разноплановой предварительной подготовки. Особо опасными с точки зрения возможных вредоносных последствий являются случаи, когда нападение на полицейских сопряжено с применением преступниками холодного оружия, либо предметов, используемых в качестве такового – палок, металлических элементов, строительного инвентаря и т. п.

Одним из последних получивших широкой общественный резонанс случаев стало нападение 25 сентября 2023 г. в г. Колпино Ленинградской области на сотрудника ДПС. Мужчина подошел к патрульному автомобилю, своим неадекватным поведением добился, чтобы один из сотрудников вышел, а затем нанес ему несколько ударов ножом в область спины и верхнего плечевого пояса. Силами наряда ДПС злоумышленник был задержан. Обозначенная ситуация подтверждает актуальность обучения сотрудников полиции приемам обезоруживания, изъятия оружия, исключения либо минимизации повреждений, достижения высокого уровня знаний и навыков, применимых в ходе столкновений с вооруженным противником.

Необходимо понимать, что противостояние преступнику с холодным оружием невооруженного сотрудника органов внутренних дел – всегда вынужденная мера, которая может иметь место в реальности либо при объективной невозможности использовать табельное оружие и специальные средства (например, ввиду их отсутствия по различным причинам), либо из-за внезапности нападения. Во-первых, защищающийся испытывает психологический прессинг при виде оружия или предмета. Во-вторых, нападающий с оружием имеет большую свободу технических действий (приемов) и возможность атаковать с более дальней дистанции, оставаясь вне досягаемости, что осложняет защиту [1].

В иных случаях доводить развитие событий до такого слишком неравного положения, когда вероятность благоприятного для полицейского исхода совсем не высока не следует, а добиться восстановления нарушенного права нужно, воспользовавшись любым законным способом. Если же столкновение все-таки имеет место и представителю власти препятствует вооруженный преступник, каждый нюанс внутри рассматриваемой проблематики приобретает важное значение и может стать решающим.

Практическими работниками подразделений специального назначения и охраны физических лиц выработан примерный свод общих правил (памятка), касающихся действий при вооруженном нападении. Укажем наиболее важные из них:

1. Нападает противник с оружием или без, надо всегда контролировать его свободные конечности.

2. Все виды защит от вооруженного нападения должны заканчиваться добивающими ударами либо болевыми приемами, пресекающими попытки повторного нападения.

3. Стараться определить и держать безопасную дистанцию (в зависимости от характеристик предмета, используемого в качестве орудия нападения).

4. Сохранять устойчивость и баланс, не застаиваться, оставаться подвижным.

5. Занимать выгодную позицию (на возвышении, под прикрытием деревьев или стен сооружений, чтобы источник света находился за спиной и т. п.).

6. Проводить активные действия, не давая возможности противнику вести схватку.

7. Защитить собственные конечности (намотав верхнюю одежду, используя предметы окружающей среды и т. д.) для постановки блоков и отбивов атак.

8. Выбрать стойку, которая предполагает максимально закрытое положение уязвимых мест на теле, чтобы не пропустить атаку в эти участки тела.

Обучение принятию положения, указанному в последнем пункте необходимо проводить во время занятий по физической подготовке, спортивно-массовой работы в органе внутренних дел, на специализированных тренажах и семинарах в виде учебно-боевых схваток [3]. Для эффективной защиты с применением приемов и их комбинаций важно знать и уязвимые места (зоны) на теле человека, куда чаще всего преступники наносят удары. Таких зоны три:

Первая зона – голова и верхний плечевой пояс. В этой зоне преступники чаще всего стремятся поразить лицо, горло, шею, иногда грудь, спину в области лопаток.

Вторая зона – живот, половые органы, в этой зоне чаще всего поражается живот.

Третья зона – нижние конечности, в этой зоне чаще поражаются бедра (перерезаются вены и артерии) [2].

Особое внимание важно сосредоточить на положении тела: плечи сдвигаются вперед, живот втянут; голова отведена назад, руки прижаты к телу и защищают брюшную полость; ладони развернуты к себе, чтобы спрятать вены; вес тела попеременно переносится с ноги на ногу (упражнение «челнок»), руки сильно не сжимаются во избежание излишнего напряжения и застаивания.

Акцент при обучении такого рода практической деятельности важно делать не на физической силе или выносливости, а на сохранении подвижности, получении навыка эффективных скоростных перемещений, устойчивости для оперативных контратак. В соответствии с желаемым результатом преподавателю (инструктору) стоит выбирать и подводящие упражнения, например, игра «пятнашки», когда в паре каждому нужно коснуться ладонью плеча (корпуса) соперника рукой (стопой стопы) и не дать это сделать оппоненту.

Тактика ведения эффективного противостояния с вооруженным преступником всегда предполагает наличие в той или иной пропорции внезапных, подчас нестандартных действий – резких упреждающих ударов и выпадов, работы на опережение, попыток захватов и перехвата

инициативы. Важно постоянно менять дистанцию, не позволяя оппоненту использовать преимущество в длине конечности, где находится оружие и, одновременно, создавая себя паузы для осознания защитной стратегии. Ни в коем случае не следует бросаться в атаку, пренебрегая возможными последствиями – противоборство с вооруженным преступником, решившимся на нападение на сотрудника полиции не та ситуация, когда следует идти на риск. Напротив, в подобных обстоятельствах правоприменителю необходимо призвать все свое хладнокровие и действовать сугубо рационально.

Особенности конкретной ситуации вооруженного нападения, которые полицейскому необходимо учитывать при противоборстве можно, на наш взгляд, расположить в следующем порядке:

1. Возможности противника – антропометрия, физическое развитие, внешние признаки, свидетельствующие о его состоянии (полностью вменяемый) показатели алкогольного или наркотического опьянения/ предположение о психических расстройствах и т. д.).

2. Его техническая подготовленность – положение орудия, хват, контроль или бесконтрольное использование предмета.

3. Характеристики орудия – длина, наличие поражающих элементов (лезвия, заточенных концов), применение в тычковой, режущей, рубящей или ударной манере, возможность укрытия и нанесения неожиданных ударов.

4. Степень агрессивности – демонстрация орудия лишь на импульсе и для устрашения, либо с непосредственной целью поражения сотрудника полиции.

5. Факторы окружающей среды – место развития ситуации, ограниченное или неограниченное пространство, состояние поверхности (скользкая, сыпучая, твердая), особенности рельефа (склон, наличие растительности, предметов для укрытия), время дня (освещение) и т. п.

Наиболее часто используемое для нападения на сотрудников полиции холодное оружие – нож. В силу относительно небольшого размера достижение скрытости его ношения не вызывает никакого труда,

а поражающая способность остается высокой, так как в зависимости от вида ножи могут иметь обоюдоострую поверхность, иметь складную (выкидную) конструкцию, подходить для нанесения различных ударов – колющих, режущих, колюще-режущих, рубящих. Противник, вооруженный ножом имеет возможность постоянно менять хват, наносить короткие удары во всех направлениях, перекладывать оружие из руки в руку и прятать его за спиной, что затрудняет противоборство.

Дополнительно к ранее описанным принципам самозащиты и обезвреживания преступника, атакующего сотрудника органов внутренних дел и использующего для этого холодное оружие, для ситуаций, когда таковым оружием является нож, укажем умение мгновенно распознавать способ удержания ножа и понимать, с какого направления в этом случае будет произведена атака. Отработка подобных навыков должна происходить во время учебных схваток, где в условиях приближенных к реальным (с использованием макета ножа), в сопровождении пояснительного рассказа преподавателя полицейским необходимо объяснять положение кисти руки, удерживающей нож и особенности атаки, которое оно в себе заключает, вид захвата, наиболее уместного в данном случае с точки зрения успешного обезоруживания и сохранения собственного здоровья, верного и подходящего приема задержания и обезоруживания. Укажем, что наиболее безопасными и эффективными болевыми приемами являются скручивание (рычаг) руки внутрь и скручивание (рычаг) руки наружу. Для проведения этих приемов захватывается кисть вооруженной руки одной или двумя руками и запястье, что позволяет контролировать клинок и отводить его в безопасном направлении. Перед переходом на загиб руки за спину, усиливая болевое воздействие приема, производится обезоруживание. Также для обезоруживания подходит прием «дожим кисти» в положении стоя или лежа. В первом случае важно захватить запястье преступника и, обеспечивая плотный захват, зафиксировать его локоть и надавить на кисть; во втором – зажать его плечо коленями и, не давая согнуть руку, также надавливая на кисть, забрать нож.

Литература

1. Алдошин А.В. Совершенствование тактики и способов защитных действий от холодного оружия // Наука-2020. Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. № 4(29)
2. Бобровик А.П., Давыдов Л.В., Минко А.Н. Некоторые особенности обезоруживания правонарушителя, вооруженного ножом // Современные тенденции развития науки и технологий. 2017. № 1–7.
3. Тащиян А.А., Медведь Т.О. Факторы развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе: материалы Всерос. научно-метод. конф.с международным участием. Иркутск, 2023.

© Доттуев Т.И., 2024

УДК 796:351.81

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Еремин Р.В.
Преподаватель кафеды физической подготовки и спорта
Орловского юридического института
МВД России им. В.В. Лукьянова

Собакарева Е.В.
Научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Ростовского юридического института МВД России

Профессиональная готовность сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ обеспечивается многочисленным количеством факторов, значительную роль среди которых занимает физическая подготовка.

В современных условиях подготовка хорошо слаженных и физически развитых, решительных и психически устойчивых, отважных и смелых, уверенных и инициативных, сильных и ловких сотрудников ГИБДД МВД РФ, способных на высоком уровне осуществлять свою деятельность в различных ситуациях при поимке, задержании, обезвреживании вооруженных нарушителей остается основным направлением физической подготовки МВД РФ.

В условиях повседневной профессиональной деятельности сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ возникают различного рода сложности в выполнении оперативно-служебных задач. Значительная часть обусловлена тем, что под воздействием экстремальных факторов, проявляющихся при пресечении правонарушения, выступает неумение качественно среагировать на противоправные действия нарушителя. Стоит отметить, что при анализе ранений либо гибели сотрудников ДПС ГИБДД МВД РФ прослеживается закономерность об их неподготовленности действовать в чрезвычайных обстоятельствах, неумении в полном объеме пользоваться своими физическими навыками, а также в неиспользовании боевых приемов борьбы. Кроме того подобные происшествия свидетельствуют о несоблюдении сотрудниками Госавтоинспекции личной безопасности.

Прежде всего, немаловажную роль играет психологический аспект неподготовленности сотрудников ДПС ГИБДД МВД РФ к предстоящим действиям в экстремальных ситуациях. Одним из немаловажных ключевых моментов обучения является развитие и становление психологической устойчивости, а также выработке умения противостоять опасным для здоровья и жизни факторам и успешно реагировать при задержании вооруженных преступников [1]. Для этого сотрудник ГИБДД МВД РФ должен уметь проявлять свои лучшие качества, которые заключаются в смелости, решительности, самообладании, выдержке, отваге и мужестве. В процесс обучения необходимо внедрять элементы внезапности, напряженности, опасности и риска для развития вышеперечисленных навыков. Наряду с психологическими и физическими факторами стоит проблема специфической деятельности ГИБДД

МВД РФ. В свою очередь, содержание данной деятельности обуславливают ненормированность рабочего дня и психоэмоциональные перегрузки, которые влияют на промедление в применении физической силы в отношении нарушителя в условиях экстремальной ситуации.

Стоит учитывать, что сотрудники дорожно-патрульной службы положительно относятся к спорту и физической подготовке. Но сложность состоит в том, что они обладают недостаточным опытом в применении физической силы в реальных условиях, а также низким уровнем ведения реального поединка в рамках законности.

В профессиональной службе ГИБДД МВД РФ основополагающим звеном является высокий уровень физической подготовленности сотрудников. Физическая подготовленность позволяет не только успешно обеспечивать безопасность дорожного движения, но и пресекать правонарушения. Данные навыки формируются при организации и проведении занятий по физической подготовке, проработке физических качеств, самостоятельной работы по совершенствованию личных физических способностей [2].

В рамках основных и дополнительных программ, находящихся во введении МВД РФ осуществляется организация и проработка доведения физических качеств сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ до требуемого уровня. В свою очередь, занятия по специальной физической подготовке ориентируют свою направленность для воспитания в сотруднике физического совершенства. Стоить отметить, что в свою очередь физическое совершенство сотрудника Госавтоинспекции ГИБДД МВД РФ складывается из комплекса различных показателей, в том числе морфологических особенностей личности, двигательных способностей, а также функциональных возможностей. В процессе подготовки координированных, решительных, смелых и бдительных сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ огромное значение имеет развитие способности противостоять опасностям и воспитание психологической устойчивости. В данный процесс подготовки вносят элементы внезапности, риска, свойственные реальной боевой обстановке.

Умение сотрудника применить боевые приемы борьбы в рамках проведения занятий по физической подготовке не полностью характеризует степень готовности личности к поединку в реальных экстремальных условиях при пресечении правонарушения или задержании лица. К сотрудникам ГИБДД МВД РФ предъявляются повышенные требования к их спортивным и физическим навыкам, поэтому особое внимание при тренировках уделяется проработке таких физических качеств, как выносливость и ловкость [3]. Стоит брать во внимание тот факт, что физическая подготовленность стимулирует у сотрудника Госавтоинспекции МВД РФ устойчивость его организма к воздействию различного рода негативных факторов. Таким образом, занятия регулярными физическими упражнениями вызывают значительную реконструкцию всех функций организма: повышается иммунитет и уменьшается вероятность поддаться влиянию неблагоприятных для здоровья факторов. Овладение различными движениями, их точное и своевременное применение в соответствии с конкретно сложившимися условиями требуют от сотрудников осмысленных действий, памяти и внимания.

Несомненно, что именно высокий уровень физической подготовленности находится в прямой зависимости от профессиональной деятельности и позволяет сотрудникам Госавтоинспекции МВД РФ выполнять свои функции, преодолевать физические нагрузки, нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени между службой и отдыхом. Физически подготовленные сотрудники менее подвержены утомлению. В целом физическая подготовка обладает большими возможностями для повышения профессионализма сотрудников ГИБДД МВД РФ в процессе их служебной деятельности.

Стоит учитывать то, что существуют некоторые трудности в организации и проведении занятий по физической подготовке в некоторых региональных подразделениях Госавтоинспекции МВД РФ. Это связано с тем, что из-за нехватки учебно-материальной базы, а также

методического материала для проведения самостоятельных занятий и отсутствия контроля за обучением со стороны руководителей сотрудники Госавтоинспекции не могут получить качественный уровень физической подготовленности. Для достижения данных целей необходим обоснованный подход к построению системы мероприятий, которые были бы направлены на должный уровень развития и совершенствования профессиональной готовности [4].

А.В. Гадалов считает, что целесообразно уделять особое внимание специальным задачам физической подготовки сотрудников ОВД. По его мнению, среди таких задач можно выделить: овладение навыками исполнения боевых приемов борьбы и их усовершенствование, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений, в условиях, максимально приближенных к реальным; преодоление разных препятствий; подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности; овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальный ситуациях служебной деятельности [6].

В связи со всеми вышеперечисленными факторами, в рамках специальной подготовки, направленной на занятия с личным составом Госавтоинспекции МВД РФ, стоит уделять особое внимание специальной тактике оперативно-боевой подготовки, которая представляет собой наиважнейшее направление сотрудников Госавтоинспекции в целом. Стоит учитывать опыт некоторых региональных подразделений ГИБДД МВД РФ, которые проводят учебные и тренировочные поединки и спарринги. В свою очередь, вышеприведенные бои проводятся на фоне физического утомления непосредственных сотрудников. Кроме того, утомление достигается посредством осуществления силовых комплексных упражнений по 3–4 подхода, длительностью 2–3 минуты каждого подхода.

Физическая подготовка сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ в процессе своей реализации должна представлять собой четко сформулированную цель и четко обозначенные задачи, которые определяют путь достижения поставленной цели. Для достижения определенного уровня профессиональной готовности личного состава ГИБДД МВД РФ на каждом занятии сотруднику необходимо получать определенного рода положительное воспитание уже достигнутой степени профессиональной готовности. Уровень физической подготовленности определяет степень профессиональной подготовленности, а также работоспособность конкретного сотрудника. В качестве повышения эффективности обучения требуется обращать внимание на проработку профессионально важных физических качеств [5].

Необходимо брать во внимание, что совершенствование системы применения потенциала тренинга сотрудников Госавтоинспекции МВД ПФ по месту их службы обладает основополагающим фактором и несет огромное значение для воплощения, а также поддержания данного уровня и эффективности повышения профессионального мастерства личного состава ГИБДД МВД РФ.

Таким образом деятельность сотрудников Госавтоинспекции МВД РФ связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, осознанной высокой ответственностью за результаты выполнения служебных задач. Только подготовленность сотрудников, раскрытие их потенциальных возможностей могут обеспечить успешность деятельности в экстремальных условиях. В данной статье автором лишь поднялся вопрос о значимости физической подготовки для сотрудников структурных подразделений ГИБДД МВД РФ, связанный с применением сотрудниками Госавтоинспекции физической силы в экстремальных ситуациях и чрезвычайных ситуациях.

Литература

1. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств: дис. ... д-ра психол. наук. Ленинград, 1982.

2. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.

3. Панюхов А.В. О контроле уровня физической подготовки курсантов // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: материалы межвуз. научно-метод. конф. Орел, 1996.

4. Панов Е.В., Тащиян А.А. Правовая и практическая необходимость приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всеросс. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

5. Непомнящий С.В. Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: материалы межвуз. научно-метод. конф. Орел, 1996.

6. Гадалов А.В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: автореф. … дис. канд. пед. наук. М., 2000.

© Еремин Р.В., Собакарева Е.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

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

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

Современный жизненный ритм граждан, а тем более сотрудников правоохранительных органов, обеспечивающих и охраняющих правопорядок, требует от них больших затрат энергии и сил, чтобы противостоять жизненным ситуациям и стрессам. Чтобы противостоять этим психологическим обстоятельствам, человеку необходимо обладать большой силой воли и морально-волевыми качествами личности.

Непосредственное влияние психики на физическое здоровье человека подтверждают научные деятели различных стран. Сотни исследований показывают физическую истощенность и быструю утомляемость у людей, испытывающих волнение перед выполнением физических упражнений. Однако помимо общих симптомов плохого психологического состояния на организм индивида (сонливость, слабость, и т. д.) ученые указывают на неминуемость последствий такого воздействия.

Так одним из главных негативных факторов является снижение иммунитета у человека, часто переживающего стрессовые ситуации, в том

числе и связанные с обучением. Следовательно, слушателям образовательных организаций МВД России (далее – слушатель) стоит помнить об обязательности правильного распределения учебной нагрузки и использования часов самоподготовки по назначению, а также об укреплении иммунитета в соответствии с рекомендациями медицинских работников. Ведь иммунитет – способность организма сопротивляться различного рода инфекциям, а значит его влияние на общее физическое состояние огромно.

Для поддержания баланса в организме человека необходимо, чтобы психологический и физический компоненты дополняли друг друга на равном уровне путем взаимодействия [1].

Тема физической подготовки среди слушателей очень актуальна, т. к. реалии их дальнейшей службы представлены малоподвижным образом жизни, что сказывается на их физическом и моральном здоровье.

На сегодняшний день важную роль в пропаганде физической активности играют сами образовательные организации МВД России, где слушатели проводят большую часть своего времени.

Целью работы является обоснование ценности физической подготовки в жизни слушателей.

Основная задача представленного исследования выражается в умении сформировать личностный интерес, раскрыть причину нежелания заниматься физической подготовкой.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для улучшения эффективности учебно-тренировочного процесса и корректировки программ по физической подготовке у слушателей, проходящих профессиональную подготовку.

Для исследования проблемы проведено анкетирование среди одной из учебных групп слушателей факультета профессиональной подготовки Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, в ответах на вопросы участвовали 25 сотрудников.

Слушателям был задан вопрос: «Какой результат вы видите в регулярных занятиях физической подготовкой?» При ответе

80 % респондентов были уверены, что занятия физической подготовкой необходимы лишь для успешной сдачи экзамена. Обсуждая занятия физической подготовкой после сдачи экзамена, лишь 20 % слушателей готовы продолжать занятия в период службы.

Подводя итог анкетирования, стоит отметить, что большинство не заинтересованы в занятии спортом для того, чтобы сформировать физические навыки для последующего выстроенного здорового образа жизни. Помимо этого, слушатели не способны расценить беспрерывную физическую нагрузку, как средство поддерживания здоровья, в том числе и морального [2].

Кроме того, физическая подготовка может стать решением проблем, связанных со стрессовым состоянием слушателя, а также фактором, позволяющим бороться с импульсивностью или даже с агрессией некоторых сотрудников.

Следовательно, слушателям во избежание нервного перенапряжения необходимо соблюдать режим дня, согласовывать все физические упражнения с преподавателями по физической подготовке, а также использовать свое личное время рационально для полного восстановления ресурсов организма.

При правильном распределении физических нагрузок ткани и органы человека получают достаточно питательных веществ и организма, а также улучшается кровообращение. Выделяемые организмом гормоны при проведении тренировки позволяют бороться со стрессом.

Программами профессиональной подготовки при обучении в образовательных организациях МВД России, занятия по физической подготовке предусмотрены до пяти раз в неделю.

Самостоятельные занятия по физической подготовке слушателей приветствуются, однако внеурочные спортивно-массовые мероприятия и упражнения лучше согласовать с преподавателями кафедры физической подготовки, так как они правильно скорректируют количество необходимой физической нагрузки и комплекс наиболее эффективных упражнений для конкретного лица.

Умение заниматься саморазвитием, размышлять и быть внимательным будет способствовать не только душевному спокойствию, но и поможет в развитии спортивных талантов [3; 4].

Как уже говорилось ранее баланс между физическим и морально-психологическим состоянием имеет большую значимость для нормального функционирования организма человека, для его поддержания слушателям необходимо соблюдать распорядок дня, расписание учебных занятий и вести здоровый образ жизни.

Итак, изучив последствия психологического состояния на физическое здоровье, стоить отметить, что слушателям нужно обращать внимание на правильное распределение работы и отдыха, досуг проводить в активной форме, спать не менее семи часов в сутки и уметь выпускать эмоции и расслабляться, не прибегая при этом к запрещенным методам (употребление алкоголя, наркотических средств или психотропных веществ).

Для того чтобы слушателю избежать негативных последствий, ему нужно поддерживать общее состояние организма в норме. Достигнуть баланса он может путем соблюдения предписаний курсовых офицеров, психолого-педагогических и медицинских работников, преподавателей. При этом обучающийся должен посещать библиотеку и культурно-массовые мероприятия, способствующие укреплению душевного спокойствия и развития.

Литература

1. Демьянова Л.М., Тащиян А.А., Пятакова К.А. Повышение психосоциальной адаптивности студентов специальными физическими упражнениями // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов V Междунар. научно-практ. конф. Шуя, 2023.

2. Кашин С.Н. Интеграция элементов оперативного профайлинга в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке курсантов

и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

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

4. Щетинина С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности // Автономия личности. 2015. № 2.

© Земляной А.И., Петренко Д.А., 2024

УДК 796:351.74

РОЛЬ И МЕСТО САМООБОРОНЫ БЕЗ ОРУЖИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кондрашов А.Г.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Полунин В.П.
Начальник кафедры огневой и физической
подготовки Волгодонского филиала
Ростовского юридического института МВД России

Физическая подготовка является одним из ключевых элементов в работе сотрудника органов внутренних дел. Она позволяет ему сохранять хорошую физическую форму, быстро реагировать на возникающие опасности и эффективно выполнять свои служебные обязанности.

Кроме того физическая подготовка помогает сотруднику сохранять здоровье и предотвращать развитие различных заболеваний.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач; умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1; 2].

Физическая подготовка в органах внутренних дел имеет несколько задач. Во-первых, она помогает сотрудникам поддерживать хорошую физическую форму и здоровье. Во-вторых, она учит сотрудников эффективным методам самообороны и защиты других людей. В-третьих, физическая подготовка помогает сотрудникам быстро реагировать на опасности и принимать правильные решения в экстремальных ситуациях. Наконец, физическая подготовка способствует развитию командного духа и сплоченности в коллективе.

Для решения первой задачи применяются различные методы и средства физической культуры и спорта, упражнения из различных видов спорта. Для решения второй задачи активно применяется изучение и совершенствование боевых приемов борьбы. Основой изучения боевых приемов борьбы являются приемы самообороны без оружия (самбо).

Самбо является одним из основных видов физической подготовки, который используется в органах внутренних дел. Это единоборство включает в себя элементы различных видов борьбы и может быть использовано для самообороны, задержания преступников и обучения других сотрудников. Слово «самбо» – аббревиатура древнейшего понятия: самозащита без оружия. Его синонимы – панкратион, персональная защита, самооборона, себя оборона – национальные виды боевых искусств разных стран и народов. Самбо начинает свой путь в нашей стране в конце 20-х гг. и, постепенно совершенствуясь, вбирает в себя все новые приемы из различных видов борьбы, кулачного боя, восточных единоборств, оформляется в 1938 г., разделяясь на две ветви – спортивный раздел и раздел прикладной, приобретая статус полноправного национального вида спорта.

Многие спортсмены, тренеры и практические инструкторы приумножают самбо. Изданы книги по спортивному разделу А. Харлампиева, В. Андреева, Л. Туреппа, Е. Чумакова, Д. Рудмана и др., на материалах, которых воспитаны тысячи мастеров спорта СССР, чемпионы страны, Европы и Мира. Параллельно со спортивным направлением развивается и прикладное, из-за которого вид спорта собственно им получил свое название. Вначале это было «Искусство рукопашного боя», затем система «САМ» и только в 1928 г. В. Спиридонов ввел в обиход новое название «Самбо». Авторы учебников по прикладному разделу В. Ознобишин, В. Спиридонов, В. Волков включили в свои разработки, наряду с защитными приемами, и приемы нападения, которые как приемы рукопашного боя были приняты к изучению в органах НКВД, погранвойсках и Красной Армии [3; 4].

На современном этапе «рукопашный бой» является важным элементом учебного процесса для слушателей и курсантов учебных заведений МВД России. Значителен объем этого прикладного вида боевой подготовки в Вооруженных силах и органах внутренних дел. Основанием для столь широкого его применения является многоплановость учебно-тренировочного процесса подготовки: уметь противодействовать без оружия противнику, вооруженному холодным оружием, противодействовать физически более сильному или нескольким противникам одновременно, вести бой с использованием бросков и болевых приемов, освобождаться от захватов и удушений, владеть приемами обыска и конвоирования, обладать соответствующими психомоторными способностями, волевыми чертами характера. Конституция РФ защищает личные и имущественные права граждан и одновременно предоставляет им право защищать свою жизнь, здоровье, имущество, а также жизнь, здоровье и имущество других граждан от любых посторонних посягательств, но защищать нужно умело, защищать нужно научиться. Помимо непосредственно ударных и борцовских составляющих одним из важных элементов обеспечения личной безопасности сотрудника является правильное проведение наружного досмотра и сковывания наручниками.

Во время совершенствования боевых приемов борьбы следует вносить в процесс обучения элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, свойственные реальной боевой обстановке, многократно тренировать личный состав к выполнению изученных приемов и действий. Варианты совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы:

– выполнение действий с различными партнерами (другого веса, роста, физических данных);

– выполнение действий дозированной нагрузки (силового, скоростно-силового характера после отжимания и подтягивания);

– выполнение изученных действий в составе элементов комплексной тренировки (после продолжения отдельных видов препятствий).

В заключении можно сказать, что самбо играет ключевую роль в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Оно помогает им развивать физические качества и навыки, необходимые для выполнения своих обязанностей, а также учит действиям в экстремальных ситуациях. Кроме того, самбо способствует сохранению здоровья и хорошей физической формы сотрудников, что является важным фактором для их успешной работы.

Литература

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

2. Ознобишин В.С. Искусство рукопашного боя. М., 1930.

3. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1964.

4. Хромов В.А., Платонов Д.А., Чехранов Ю.В. и др. К вопросу развития методики обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 4.

© Кондрашов А.Г., Полунин В.П., 2024

УДК 796:351.74

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

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

Ячменев С.П.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Деятельность сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД) представляет собой совокупность взаимосвязанных и взаимообуславливающих компонентов, а именно служебной, огневой и физической подготовки. В соответствии с позицией Федерального закона «О полиции» от 07.02.2011 № 3 (далее – ФЗ «О полиции») на каждого сотрудника возлагается обязательство прохождения специальной подготовки, связанной с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы.

Физическая подготовка выступает не только как средство достижения целей в служебной деятельности, но и личной гарантией, поскольку правильное применение физических способностей позволяет в должной мере обеспечить личную безопасность сотрудника. Следовательно, проведение учебных занятий по физической подготовке проводятся с целью освоения сотрудниками необходимых двигательных навыков боевых приемов борьбы, а также совершенствования имеющихся физических качеств [1; 2].

На сегодняшний день актуальной проблемой остается профессиональное обучение физической подготовкой сотрудников ОВД, поскольку затрагиваются цели по отысканию наилучшего пути

совершенствования качеств, а также повышение уровня подготовленности при решении оперативно-служебных задач [3].

Анализируя состояние физической подготовки, можно выделить следующие проблемы, требующие особого внимания:

1. Низкий уровень правовой подготовки сотрудников ОВД.

2. Низкий уровень физической подготовленности.

3. Отсутствие необходимых физических навыков и умений.

Данные проблемы могут найти свое решение при должном изучении каждой из них, выдвижении различных путей движения и выбора оптимального.

Рассмотрим более подробно каждую проблему:

1. Недостаточный уровень правовой подготовки. Так по причине незнания нормативных положений, регулирующие применение физической силы в служебной деятельности, допускаются их частые нарушения.

Глава 5 ФЗ «О полиции» четко определяет порядок, условия, запреты и ограничения применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Одной из важных составляющих при заступлении на службу является проверка знаний нормативных положений данного закона, поскольку повышается вероятность столкновения с ситуацией, вынуждающей применения вышеуказанных средств.

Вариантом решения выступает контроль за проведением занятий по правовой подготовке, при необходимости осуществление дополнительной подготовки.

2. Уровень физической подготовленности сотрудников, и их способность к развитию физических качеств. Практические занятия принято проводить в усредненном подходе, рассчитанном на одновременное обучении всех сотрудников данного подразделения, остается проблемным вопрос индивидуальных занятий.

Так в состав учебного подразделения входят категории сотрудников, имеющие высокий уровень физической подготовки в связи

с профессиональным изучением спорта, данные лица имеют спортивные разряды, а также представители среднего, а то и ниже среднего уровня подготовленности. Тем самым, возникает вопрос: как сделать продуктивным занятие по физической подготовке, если общая усредненная нагрузка по-разному воспринимается обучающимися (сотрудниками ОВД).

Между данными категория имеется значительный разрыв, который необходимо восполнить.

Одним из решений может выступать деление учебных подразделений по уровню физической подготовленности, более опытных и способных в одну группу, представителей среднего уровня объединяем во вторую группу, а ниже среднего для повышения эффективности направим в третью группу.

Данная практика позволит усваивать сотрудникам умения и навыки физической подготовки намного проще, не отставая по способностям от своих коллег, а преподавательский состав по своей инициативе может самостоятельно увеличивать нагрузку крайней группе, поскольку статус сотрудника должен соответствовать высокому уровню физической подготовке.

3. Отсутствие необходимых физических навыков и умений. Примерно одна треть обучающихся не имеют представления о правильной технике нанесении ударов и защиты от них, а также технике передвижения.

Позиция «нет нужды», т. е. в их понимании важно демонстрация упражнения с достижением результата, момент, связанный с правильной техникой опускается.

Однако не всегда категоричная позиция является причиной данной проблемы. Для ряда сотрудников истоком поможет послужить личная нелепость, т. е. навык можно развивать, но с помощью тяжелой и длительной работой, у кого сказывается длительный перерыв между занятиями, что способствует угасание мышечной памяти.

Предложения по решению данной проблемы могут быть следующие:

– проведение дополнительных теоретических занятий с сотрудниками с целью усвоения особой важности и необходимости владения умениями и навыками выполнения упражнений по физической подготовке в служебной деятельности;

– принять позицию сильных физических качеств обучающегося, поскольку это позволит достичь прогрессировать результат, опираясь на них;

– внести изменения в расписание занятий и учебных программ, не допускать длительного перерыва в занятиях по физической подготовке.

4. Руководящие документы по организации физической подготовке содержат в себе подробную информацию по выполнению каждого приема, однако словесный способ описания не позволяет в полном объеме добиться единообразия выполнения упражнений. При ознакомлении с описанием порядка действий как преподавательский состав, так и сами обучающиеся (т. е. сотрудники ОВД) отмечают, что выполнение действий может полностью соответствовать описанию, но быть различным в демонстрации.

С целью достижения единообразия по сей день предлагается утвердить на ведомственном уровне методические рекомендации с фотодемонстрацией или видеосопровождением, что позволит сотрудникам после ознакомления перейти к освоению практических навыков с детальной демонстрацией каждого упражнения.

Таким образом, мы выделили основные проблемы, затрагивающие непосредственно служебную деятельность и физическую подготовку сотрудников ОВД, а также предложили пути решения, которые в дальнейшем требуют поддержки, оптимизации и реализации.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Роль и место физической подготовки в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. научных статей Всерос. конкурса. Волгоград, 2023.

2. Кузнецов С.В., Ходос И.А. Актуальность проблем, связанных с профессиональным обучением и физической подготовкой сотрудников ОВД // Наука-2020. 2020. № 7(43).

3. Мешев И.А. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2.

© Кубеев А.Ж. Ячменев С.П. , 2024

УДК 796:351.74

УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ СИТУАЦИЙ ОСОБЫХ УСЛОВИЙ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

Васина О.А.
Преподаватель (специалист) кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России

Как известно, прохождение службы в органах внутренних дел Российской Федерации в периоды действия военного или чрезвычайного положения, проведения контртеррористической операции, в условиях вооруженного конфликта, при ликвидации последствий аварий, катастроф

природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций является прохождением службы в особых условиях [1, п. 1 ст. 35.1].

Отсюда задачи и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы в таких условиях. Они должны отражать специфику этих особых условий, а именно осуществление оперативно-служебной деятельности и обеспечение личной безопасности в ситуациях высокого риска.

Такими задачами выступают:

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

– совершенствование технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения в условиях и обстоятельствах, характерных для практической оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции или конкретной оперативной обстановки в особых условиях;

– отработка приемов обеспечения личной безопасности, распознавания и нейтрализации типичных угроз физического и вооруженного нападения на сотрудников в различных обстоятельствах [2; 3; 4].

Предметом этой статьи выступает анализ понятий, характеризующих различные типы ситуаций: высокого риска, типовые, экстремальные.

Ситуации высокого риска для полицейских – это ситуации, в которых существует повышенный уровень опасности для жизни и безопасности участников событий, включая самих полицейских, например ситуации: нападения и готовность противостоять задержанию с применением оружия; террористического характера; захвата заложников; беспорядков на массовых мероприятиях различного характера (протестных, спортивных); задержания лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, психического расстройства (или аффекта) и представляет угрозу для себя или других людей.

В этих сценариях полицейские вынуждены быстро и эффективно реагировать, используя физическую силу, чтобы предотвратить угрозу и защитить общественную безопасность.

Существует несколько условий, факторов и обстоятельств, которые могут повысить риск в ситуациях, когда полицейские вынуждены применять физическую силу. Некоторые из них включают:

– наличие огнестрельного оружия или других средств угрозы;

– активное сопротивление и противодействие задержанию;

– негативные факторы окружающей среды: местность, погода, освещение и т. п.;

– негативное эмоциональное состояние (агрессивность, стресс, страх) участников событий;

– доступность оружия, например, в странах, где владение оружием широко распространено или в условиях вооруженных конфликтов;

– внезапность, быстрота меняющихся обстоятельств, или иные непредвиденные события, требующие мгновенных решений и действий;

– ограниченные возможности контроля за ситуацией в условиях скопления большого количества людей [2; 3; 4].

Личностные качества сотрудника полиции играют важную роль в определении уровня риска в различных ситуациях. К таким качествам относятся:

1. Спокойствие и управление стрессом: способность сохранять спокойствие и принимать решения в условиях стресса является ключевым фактором. Сотрудники, способные эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, могут снизить риск непредвиденных и неоправданных действий.

2. Физическая подготовка и самоконтроль. Хорошая физическая форма и умение контролировать свои физические реакции способствуют эффективному выполнению служебных обязанностей в различных ситуациях.

3. Эмпатия и коммуникационные навыки, т. е. способность эффективно общаться с разнообразными группами людей и проявлять

эмпатию может снизить вероятность возникновения напряженных ситуаций.

4. Тактическое мышление. Умение быстро оценивать ситуацию, принимать тактически верные решения и адаптироваться к переменам в условиях повышенного риска помогает предотвращать эскалацию конфликтов.

5. Адаптивность и гибкость мышления. Способность адаптироваться к переменам в сценариях и гибкость мышления в ситуациях неопределенности снижают риск ошибок и повышают эффективность действий.

6. Решимость и уверенность в себе. Уверенность в принятии решений и решимость в действиях могут быть критическими в ситуациях, требующих быстрого реагирования.

7. Профессионализм и профессиональная этика. Высокий уровень профессионализма помогает сотруднику оценивать ситуацию рационально, придерживаться установленных правил и законов, что может снизить риск для всех участников.

8. Ответственность и честность. Честность и чувство ответственности перед законом и обществом создают основу для этичного поведения сотрудника полиции и снижают риск для законопослушных граждан.

Эти личностные качества совместно формируют профиль компетентного и ответственного сотрудника полиции, способного эффективно действовать в различных сценариях, в том числе в условиях высокого риска.

Любая возникающая в жизни человека ситуация рассматривается психологами как сложная субъективно-объективная реальность. В отечественной и зарубежной науке существует много классификаций ситуаций.

Одни подразделяют их на простые, трудные, типовые и экстремальные; другие – на нейтральные и конфликтные; третьи – на повседневные и проблемные; четвертые – на ситуации физической

опасности и ситуации неизвестности; пятые – на свободно выбранные и навязанные.

Но если попытаться обобщить все эти подходы, то можно выделить четыре основных вида ситуаций: типовая (повседневная), в которой для личности все обычно и происходит в нормальном режиме; напряженная (опасная); сложная (чрезвычайная); экстремальная, в которой требования к личности выходят за пределы «нормы».

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

Отличие экстремальной ситуации от простой, напряженной и сложной заключается в том, то экстремальная ситуация – это прямое взаимодействие человека со сверхсложной обстановкой, происходящее в течение короткого периода времени и приводящее человека к персональному порогу адаптированности, когда создается опасность его жизни и здоровью. Экстремальная ситуация – не просто чрезвычайное, а именно исключительно опасное событие или совокупность опасных событий.

Общими признаками экстремальной ситуации выступают:

– наличие непреодолимых трудностей, осознание угрозы или непреодолимого препятствия на пути реализации каких-либо конкретных целей;

– состояние психической напряженности и различные реакции человека на экстремальность окружающей обстановки, преодоление которой имеет для него большое значение;

– существенное изменение обычной (привычной, иногда даже напряженной или сложной) ситуации, параметров деятельности или поведения, т. е. выход за рамки «обычного».

Таким образом, одним из основных признаков экстремальной ситуации служат непреодолимые препятствия к осуществлению, которые можно рассматривать как непосредственную угрозу реализации поставленной цели или задуманного действия.

Как правило экстремальная ситуация порождается объективными причинами, но ее экстремальность в значительной степени определяется субъективными составляющими.

Во-первых, объективной угрозы может и не быть, но человек или группа людей ошибочно воспринимают сложившуюся ситуацию как экстремальную. Чаще всего это происходит из-за неподготовленности или искаженного восприятия окружающей действительности; могут, однако, существовать и реальные объективные факторы угрозы, но человек не знает об их существовании и не осознает возникшей экстремальной ситуации.

Во-вторых, человек может осознать экстремальность ситуации, но оценивать ее как незначимую, что само по себе уже является трагической ошибкой, которая может привести к непредсказуемым последствиям.

В-третьих, оказавшись в экстремальной ситуации и не находя выхода из создавшегося положения, потеряв веру в возможность ее разрешения, он уходит от реальности посредством активизации механизмов психологической защиты.

В-четвертых, ситуация может быть объективно экстремальной, но наличие знаний и опыта позволяет преодолевать ее без значительной мобилизации своих ресурсов.

Таким образом, человек реагирует на экстремальную ситуацию в зависимости от того, как он ее воспринимает и оценивает ее значение.

Отсюда важно представлять себе, что универсальной тактики применения физической силы в экстремальной ситуации быть не может! Это предмет не физической, а психологической подготовки сотрудников.

В заключении подчеркнем, что качественная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов играет ключевую роль в обеспечении их безопасности в условиях высокого риска. Она способствует эффективному выполнению служебных обязанностей, росту профессионализма и способствует успешному управлению сложными ситуациями. Все это выступает одним из системообразующих факторов, обеспечивающих повышение общественной безопасности и правопорядка.

Литература

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

2. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. Н. Новгород, 2020.

3. Тащиян А.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Ростов н/Д, 2020.

4. Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки сотрудников подразделений МВД России на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4.

© Кузнецов С.В., Волков А.Н., Васина О.А., 2024

УДК 796:378.14

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

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

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

Целью содержания учебного процесса по разделам физической подготовки является выработка у сотрудника не только навыков защитно-атакующих действий, но и формирование необходимых профессионально значимых качеств личности, таких как смелость, решительность, психологическая готовность и самодисциплина для эффективных действий в условиях реальной профессиональной деятельности.

Для реализации указанной цели следует руководствоваться оптимальным подбором средств, методов и форм обучения, высоким уровнем практической и методической подготовленности преподавателей, инструкторов, а также качеством и эффективностью проведения учебных занятий [4; 5].

Для повышения уровня практической направленности образовательного процесса необходимым условием является соблюдение основных методических принципов:

– принцип сознательности и активности;

– принцип наглядности;

– принцип систематичности и последовательности.

Качество усвоения учебного материала формируется на основе безусловного использования ключевых дидактических правил, о содержании которых подробно рассказывается во всех учебно-методических разработках, методических рекомендациях, методических пособиях.

Все занятия должны проводиться в соответствии с соблюдением основных методических принципов с использованием подводящих и имитационных упражнений для профилактики травматизма [1; 2; 3].

В процессе внедрения содержания и материалов учебно-методических разработок в образовательную деятельность, следует применять различные методы (общепедагогические и специфические). Каждый метод преследует определенные цели и задачи и служит развитию определенных навыков и физических качеств.

Основным методом, повышающим уровень усвоения программного материала, является *практический метод*, который может применяться в зависимости от возможностей освоения двигательного действия той или иной учебной группой, должностной категорией на основании сформированного уровня физического и координационного развития курсантов, слушателей, сотрудников.

Рассмотрим в качестве примера применение *фронтального метода обучения* с усложненным вариантом выполнения защитно-атакующих действий:

Слушатели выполняют одно и то же задание под руководством преподавателя.

Слушатели построены в две шеренги.

Исходное положение спина к спине. Те слушатели, кто находится лицом к преподавателю, видят, каким ударом нужно атаковать ассистента (преподаватель показывает какой выполнить удар).

Слушатели, которые в этот момент смотрят в противоположную сторону, не знают, каким ударом его будут атаковать.

По команде преподавателя: «Прием!», слушатели поворачиваются на 180° лицом друг к другу и принимают боевую стойку, сразу после этого слушатели выполняют удар.

Задача слушателя правильно среагировать на удар и выполнить защитно-атакующие действия с последующим задержанием и сопровождением.

Этот метод решает частные задачи в конкретных условиях. Развивает реакцию, координацию, формирует необходимый двигательный навык.

При выполнении этого упражнения в первый раз сотрудники допускают ряд характерных ошибок: нарушение координации, нарушение выполнения алгоритма действий (невыполнение ухода с линии атаки, отсутствие расслабляющего удара, отсутствие болевого воздействия, нет четкости в выполнении техники и т. п.).

При выполнении этого упражнения на протяжении всего учебного курса ошибки постепенно исправляются, повышается скорость выполнения, качество выполнения техники боевых приемов борьбы.

Следует отметить, что эффективными методами при организации образовательного процесса по физической подготовке являются также *игровой метод*, *метод моделирования.*

Применение указанных методов позволяет сформировать целенаправленное совершенствование образов эффективного применения той или иной юридически обоснованной техники пресечения противоправных действий.

Для того чтобы научить сотрудников решать определенные задачи, преподаватель меняет ассистентов и дает им различные задания. Для этого преподаватель вначале знакомит слушателей с основами тактики проведения приемов с различными типами противников. При такой методике, слушатели учатся правильно выбирать и проводить то или иное техническое действие с оппонентами различных антропометрических

особенностей (рост, вес и т. п.). Таким образом, преподаватель постепенно приучает сотрудников самостоятельно принимать решения, обеспечивающие эффективность служебно-боевой работы.

Кроме этого совершенствованием методики является отработка на практических занятиях боевых приемов борьбы с дозированным сопротивлением на различных этапах выполнения приема. Этот прием позволяет приблизить выполнение технических действий в условиях, приближенных к реальной служебной деятельности.

Применение метода моделирования в учебном процессе использовался для формирования условно-ситуационных заданий (УСЗ), при решении которых у сотрудников нарабатывается необходимые навыки действий и выполнения боевых приемов борьбы, формируется стрессоустойчивость. Хороший практический результат при подготовке сотрудников показал опыт использования специальной полосы препятствий (в условиях зала борьбы).

Пример специальной полосы препятствий:

В борцовском зале определено четыре учебных места.

1. На первом учебном месте слушатель выполняет силовое упражнение (выпрыгивания из положения упор присев –10 раз)

– без промедления выполняет бросок (чучело);

– далее без промедления выполняет освобождение от захвата (ассистент выполняет захват).

Максимально быстро передвигается (бегом) на второе учебное место.

2. На втором учебном месте слушатель выполняет силовое упражнение:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз;

– при подъеме в стойку, без промедления выполняет защиту от нападения холодным оружием (ассистент выполняет удар ножом по своему выбору).

Максимально быстро передвигается (бегом) на третье учебное место.

3. На третьем учебном месте слушатель выполняет силовое упражнение:

– наклоны вперед из положения лежа на спине – 10 раз;

– при подъеме в стойку, без промедления выполняет защиту от удара рукой или ногой (ассистент выполняет самостоятельно выбранный им удар).

Максимально быстро передвигается (бегом) на четвертое учебное место.

4. На четвертом учебном месте слушатель выполняет упражнение на координацию:

– смотрит вверх на указательный палец вытянутой вверх руки и быстро вращается в одну сторону в течение 10 секунд;

– без промедления выполняет защитно-атакующие действия от угрозы пистолетом спереди или сзади в упор (выполняется ассистентом в зависимости от расположения друг относительно друга).

Все технические действия заканчиваются задержанием и сопровождением.

Примерный временной норматив преодоления специальной полосы препятствий – 1 мин. 40 сек.

По мере отработки преодоления специальной полосы препятствий, время прохождения уменьшается, а качество выполнения боевых приемов борьбы повышается.

Кроме этого необходимо отметить, что высокую эффективность при организации обучения сотрудников полиции показали обучение *методами идеомоторной и имитационной тренировки*, а также *решения условно-ситуационных заданий.*

Важнейшим итоговым результатом подготовки учебного, учебно-методического пособия или методических рекомендаций должен стать комплекс обязательных мероприятий, проводимых с целью популяризации и максимального распространения в профессиональной среде их содержания. Основными этапами реализации этого принципа в ВИПК МВД России являются:

1. Проведение контрольного занятия.

Для тестирования практических результатов учебная группа делится на две подгруппы. Первая подгруппа занимается в строгом соответствии с требованиями [2].

Учебный процесс во второй подгруппе организуется с использованием содержания апробируемых методических рекомендаций.

Результат проведения контрольных занятий в подгруппах и выставление сравнительных контрольных оценок показывает, что вторая подгруппа выполняет технические действия несколько стабильнее, более уверенно и качественно чем первая. Во второй подгруппе возрастает скорость выполнения защитно-атакующих действий, отсутствует невыполнение таких обязательных элементов как уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара.

Разница в оценках, как правило, не является критичной, но, с учетом краткосрочности обучения групп профессиональной подготовки и повышения квалификации, правомерно сделать вывод о том, что качество подготовки сотрудников к действиям в условиях реальной оперативно-служебной деятельности повышается.

2. Открытое занятие.

Проведение открытого занятия с приглашением специалистов по методике преподавания, преподавателей, инструкторов физической подготовки.

Результатом этого этапа внедрения содержания методической разработки в учебный процесс становится обсуждение, разбор содержания и эффективности занятия, выработка рекомендаций для улучшения содержания методической разработки.

3. Подготовка и утверждение Акта внедрения.

На этом этапе происходит юридическое оформление правомерности использования методических рекомендаций в образовательном процессе.

4. Подготовка и опубликование научной статьи в профильном издании на основе проведенного исследования.

Этот этап необходим для более широкого распространения и популяризации материалов исследования.

5. Подготовка доклада и участие в работе научно-практической конференции по вопросам совершенствования физической подготовки.

Здесь должно осуществляться более углубленное обсуждение материалов исследования специалистами, которые предварительно изучили его и, возможно, использовали методические приемы или их часть в организации образовательного процесса в своих подразделениях.

Для повышения эффективности внедрения материалов учебно-методических разработок в учебный процесс, необходим комплекс обязательных мероприятий описанные выше, проводимых с целью популяризации и максимального распространения в профессиональной среде их содержания.

Указанный этап повышения уровня подготовки сотрудников по физической подготовке должен обеспечиваться взаимодействием на уровне преподавательского состава и методических подразделений путем взаимного тестового внедрения материалов, подготовленных авторскими коллективами смежных Университетов и учебных центров МВД России в образовательные процессы друг друга с последующей их экспертизой за счет анализа эффективности посредством опубликования научных статей и подготовки докладов на научно-практических конференциях.

Построение алгоритма внедрения в учебный процесс материалов учебно-методических разработок предлагаемым образом, повысит, по нашему мнению, уровень практической направленности научных работ и, соответственно, подготовленность сотрудников ОВД к действиям в условиях реальной оперативно-служебной деятельности.

Литература

1. Андреева Д.А., Тащиян А.А. Индивидуальный подход в процессе организованных занятий по физическому воспитанию студентов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной

деятельности и здорового образа жизни: сб. научных статей XII Междунар. научно-практ. конф. Воронеж, 2023.

2. Кан Л.В. Сопряженное применение идеомоторного и имитационного методов при совершенствовании умений выполнения задержания в боевых ситуациях: дис. ... канд. пед. наук. М., 2016.

3. Кан Л.В., Лунин А.А., Новиков А.Н. Применение рациональных методов обучения при проведении занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками территориальных отделов полиции: метод. рекомендации. Домодедово, 2022.

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

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

© Лунин А.А., Новиков А.Н., 2024

УДК 796:378.6:351.74:004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Нестеренок Ю.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России

XXI в. назван эпохой развития и процветания информационных технологий. Сегодня они пронизывают фактически все сферы жизнедеятельности людей, в том числе и систему образования. Нынешний поход к обучению курсантов и слушателей в системе образовательных организаций МВД России ориентирован на использование

инновационных технологий. Как ни странно, физическая подготовка на сегодняшний день также преподается, опираясь на существующие ныне информационные средства. Компьютерные технологии в физическом воспитании курсантов помогают повысить у последних мотивацию к занятиям, творческий поход в их проведении.

Как может показаться сначала, информационные технологии представляют собой новый метод преподавания, однако это не так. Как отмечает В.Н. Глушаков, «информационные технологии – это процессы, которые связаны с переработкой информации, а обучение – это передача информации ученику». Иными словами, информационные технологии синонимичны технологиям преподавания.

На данный момент в образовательных учреждениях МВД России используются следующие информационные технологии:

– интеллектуальное обучение;

– программное обучение;

– гипертекст;

– мультимедиа;

– имитационное обучение.

Однако, первичным элементом информационных технологий, используемых в процессе физического воспитания, является компьютер. Такого подхода придерживается Н.В. Апатова.

Использование современных технических средств в процессе обучения основывается на оптимизации образовательного процесса за счет применения методов и способов, направленных на более эффективное физическое воспитание курсантов.

Следовательно, применение инновационных средств позволяет разрешать ранее не решенные проблемы, возникающие при процессе обучения.

Физическая подготовка в образовательных учреждениях направлена в первую очередь на поддержание нормального и развитие более крепкого здоровья у будущих сотрудников полиции. Для этого преподаватели обращают внимание на использование индивидуального подхода в

физическом воспитании, новых методов для совершенствования двигательной активности курсантов.

Главная проблема на сегодня заключается в том, что не всегда преподаватель владеет реальной информацией и состоянии здоровья курсантов и слушателей, что иногда влечет за собой негативные последствия в процессе физического воспитания.

Проблема необходимости дифференцированного подхода в преподавании физической подготовки в современных условиях является разрешимой. Так сегодня преподаватели кафедр физической подготовки имеют доступ к автоматизированному банку данных о физическом состоянии курсантов. Это помогает планировать и разрабатывать индивидуальные программы для каждого.

Сегодня в информационно-коммуникативной сети Интернет наблюдается рост количества компьютерных программ, которые могут использовать в своей деятельности преподаватели физической подготовки. Учеными разработана целая классификация программ, которые используются в физическом воспитании и спорте.

В нашей стране проблемой компьютеризации физической культуры и спорта занимаются научные центры в Москве, Санкт-Петербурге, Краснодаре и других городах. При этом, по мнению ученых, на данный момент еще не сформирован единый взгляд на научное обоснование применения в физическом воспитании компьютерных технологий.

Среди существующих компьютерных разработок можно выделить следующие:

– диагностико-консультативные программы;

– физкультурно-оздоровительные программы;

– автоматизированные информационные системы;

– нормативно-справочные и методические комплексы.

Если систематизировать основные направления применение информационных технологии в аспекте преподавания физической подготовки в образовательных организациях, необходимо назвать такие, как:

1) учебный процесс;

2) спортивная тренировка;

3) спортивные соревнования;

4) оздоровительная физическая культура;

5) спортивный менеджмент;

6) регуляция кадрового потенциала отрасли.

Информационные технологии в процессе преподавания физической подготовки используются посредством различных средств.

Существующие мобильные приложения разрабатывают индивидуальные тренировки, а также позволяют преподавателям отслеживать прогресс тренировок своих учеников, а также выбирать из предложенных именно тот план упражнений, который будет индивидуально подходить каждому.

С помощью компьютерных программ преподаватели могут создавать видеоуроки, в которых демонстрируют правильную технику выполнения различных упражнений. Это позволяет курсантам на самостоятельной подготовке без физического участия преподавателя рядом изучить тот или иной прием, а также подготовиться перед сдачей различных срезов.

Кроме того в Интернете существуют различные сайты, которые позволяют преподавателям создавать собственные программами физической подготовки и делиться ими со своими курсантами в онлайн-режиме.

Многие учебные заведения в МВД России уже начали использовать для обучения физической подготовкой курсантов виртуальную реальность. С помощью специального оборудования ученики могут буквально прожить различные ситуации, где необходимо, например, применить тот или иной прием борьбы.

В заключении, можно сделать вывод, что на сегодняшний день

инновационные технологии значительно облегчают процесс преподавания физической подготовки. И все же они не смогут полностью заменить присутствие и личное взаимодействие с преподавателем, поэтому служат лишь дополнительной помощью ему.

Литература

1. Богащенко Ю.А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре // Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: тезисы докладов Междунар. научно-практ. конф. Ижевск, 2023.

2. Зырянова В.И. Компьютерная программа для оценки уровня физического состояния студентов // Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: тезисы докладов Междунар. научно-практ. конф. Ижевск, 2023.

3. Гривко А.В. Компьютерное тестирование как форма организации текущего и промежуточного контроля знаний студентов: материалы Всерос. научно-метод. конф. Оренбург, 2011.

4. Евсеев А.Б. Объективность оценки качества подготовки специалистов в условиях компетентностного подхода к обучению // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2022. № 11(18).

5. Тоискин В.С., Красильников В.В. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: уч. пособие. Ставрополь, 2021.

6. Яцынин А.И. Автоматизация управления двигательной подготовленностью школьников на основе применения компьютерной техники // Физическая культура, спорт и туризм юга России в XXI столетии: материалы II региональной научно-практ. конф. Ставрополь, Кисловодск, 2021.

© Нестеренок Ю.В., 2024

УДК 796.378.6:351.74

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПУТЕМ УЧАСТИЯ ИХ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Панов Е.В.
Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Спорт как форма постоянного совершенствования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники ОВД), обеспечивает их подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокой работоспособности во время служебной деятельности. Особое место в профессиональной подготовке сотрудников имеют служебно-прикладные виды спорта, способствующие развитию прикладных качеств и навыков, необходимых для успешного решения оперативно-служебных задач [1; 3].

Обучающиеся образовательных организаций МВД России принимают участие в значительном количестве спортивных соревнований различного уровня – от Спартакиады института (академии, университета), городских, региональных, соревнований до чемпионатов МВД России, всероссийских соревнований общества «Динамо», международных соревнований по различным видам спорта.

Одной из задач Спартакиады МВД России, безусловно, имеющей огромное значение для формирования спортивного мастерства сотрудников органов внутренних дел, формирования у них необходимых личностных, деловых качеств, является повышение их уровня профессиональной и физической подготовленности.

Парадоксально, но к служебно-прикладным видам спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации не относится плавание, хотя, казалось бы, каждый сотрудник ОВД должен не только хорошо уметь плавать, но, и при необходимости, оказать помощь тонущему гражданину или коллеге. Бокс, рукопашный бой, самбо и дзюдо также не относятся к перечню служебно-прикладных видов спорта, хотя именно владение каким-либо видом противоборства, безусловно, играет решающую роль, например, при силовом задержании правонарушителя.

В Министерстве внутренних дел Российской Федерации перечень служебно-прикладных видов спорта определен постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство этих видов спорта» от 20.08.2009 № 695, т. е. до недавнего времени в данный нормативный правовой акт были включены служебное двоеборье, служебный биатлон, стрельба из боевого ручного огнестрельного оружия и служебное многоборье. Необходимо отметить, что среди образовательных организаций МВД России чемпионаты по служебному многоборью не проводятся.

На наш взгляд, весьма значимым для спортсменов и тренеров МВД России явился тот факт, что благодаря немалым усилиям сотрудников отдела организации физической подготовки и спорта управления организации подготовки кадров ГУРЛС МВД России в 2021 г. во всероссийский реестр видов спорта были внесены изменения путем включения в него служебно-прикладного спорта, а именно – его спортивной дисциплины «троеборье» [2].

В период с мая 2022 по декабрь 2023 г. уже было проведено пять соревнований всероссийского уровня по троеборью. Первым в мае 2022 г. выпало честь принимать всероссийские соревнования МВД России Сибирскому юридическому институту МВД России, который отмечал в тот год свой 60-летний юбилей. В сентябре 2022 г. всероссийские соревнования МВД России проходили в г. Суздале Владимирской

области, в марте 2023 г. – в г. Липецке, где участвовало уже 17 команд. С мая 2023 г. троеборье проводилось уже в рангах чемпионатов – сначала в г. Красноярске (среди вузов МВД России), а в августе – 22 команды участников из территориальных органов МВД России принимал г. Орел.

Уже более 300 сотрудников правоохранительных органов пробовали свои силы в стрельбе из пистолета боевого, демонстрации техники боевых приемов борьбы и беге на 1 000 м, т. е. тех спортивных дисциплинах, которые необходимы сотрудникам ОВД для выполнения служебных задач.

С мая 2023 г. лучшие сотрудники, занявшие 1–3 места на чемпионате МВД России среди образовательных организаций или 1–5 места на чемпионате МВД России среди территориальных органов МВД России при условии набора ими 3 100 баллов имеют право на присвоение высокого спортивного звания «Мастер спорта России» по служебно-прикладному спорту, спортсмены, набравшие 2 900 баллов – кандидата в мастера спорта России.

Особое внимание при проведении троеборья со стороны главного судьи соревнований, организационного комитета обращается на квалифицированное, объективное судейство. Судейство соревнований по стрельбе из пистолета боевого обеспечивали квалифицированные судьи по служебно-прикладному виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» из Москвы, городов Владимир, Волгоград, Красноярск. Спортивные судьи из числа Коллегии спортивных судей по служебно-прикладным видам спорта МВД России (Москва) обеспечивали судейство соревнований по демонстрации техники боевых приемов борьбы, судейство соревнований по бегу на 1 000 м были обеспечены квалифицированными спортивными судьями (Всероссийской и I категории) из федераций легкой атлетики Красноярского края, Владимирской, Липецкой, Орловской областей. Более того, в январе 2023 г. ГУРЛС МВД России с лицами, ответственными за организацию спортивно-массовой работы в территориальных органах и вузах МВД России с использованием сервиса видео-конференц-связи

МВД России (СВКС-м) ИСОД МВД России было проведено учебно-методическое занятие с целью формирования единого подхода к организации и проведению спортивных соревнований по троеборью. В августе 2023 г. в г. Орел был проведен семинар по подготовке и аттестации спортивных судей по служебно-прикладному спорту с последующим присвоением судейских категорий.

Троеборье, как новая дисциплина служебно-прикладного спорта, вызывает споры среди лиц, ответственных за подготовку команд, но в любом случае, не оставляет их равнодушными. Отрадно, что представители ГУРЛС МВД России всегда открыты к общению и готовы прислушиваться к конструктивному мнению тренеров. Так, например, на одном из совещаний представителей команд было высказано пожелание о внесении изменений в Регламент проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации в части, касающейся количества участников сборных команд, а именно, рассмотрение возможности сопровождения команд на соревнования не только тренером по демонстрации техники боевых приемов борьбы и по легкой атлетике, но и включение в состав команды тренера по стрельбе, что вызвало только положительную реакцию всех присутствующих на рабочем совещании.

Необходимо отметить, что 31 октября 2023 г. в приказ Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 20 декабря 2021 г. были внесены изменения, касающиеся присвоения спортивных разрядов и званий и спортсменам-женщинам.

На всех пяти проводимых соревнованиях наравне с мужчинами выступали и представители прекрасной половины человечества и нередко и в тире, и на борцовском ковре показывали результаты, не уступающие мужским. Нельзя не сказать, что участие девушек в подобных соревнованиях стимулировало мужчин на достижение наиболее высоких спортивных результатов и придавало спортивным соревнованиям зрелищность, красоту, положительные эмоции.

В обозначенных выше изменениях в приказе Минспорта России обозначены требования к спортсменам-женщинам для выполнения разрядных норм и спортивных званий. Они несколько ниже, чем у

спортсменов-мужчин (на 100 баллов), но считаем это справедливым, ведь объективно женщинам сложнее выполнять, например, боевые приемы борьбы на ассистентах мужчинах.

Говоря о новизне именно служебно-прикладного спорта в МВД России, необходимо отметить, что в настоящее время Министерство спорта Российской Федерации совместно с ГУРЛС МВД России прорабатывают вопрос о включении в служебно-прикладной спорт такой спортивной дисциплины, как «преодоление полосы препятствий со стрельбой».

На Спартакиадах МВД России и среди образовательных организаций, и среди территориальных органов МВД России уже на протяжении многих лет проходят чемпионаты по преодолению полосы препятствий, включающие в себя прохождение восьми препятствий, выполнение упражнений стрельб и возвращению к месту старта бегом, преодолевая расстояние в 100 м.

Между тем, в «служебно-прикладной спорт МВД России», по замыслу разработчиков, будет входить полоса препятствий, включающая в себя не один, а два огневых рубежа (первый огневой рубеж – стрельба из положения с колена, второй огневой рубеж – стрельба из положения стоя) и эстафету – последовательное преодоление участниками каждой команды один за другим элементов полосы препятствий со стрельбой от старта до финиша путем передачи друг другу очереди.

Немаловажен тот факт, что при положительном решении вопроса о включении в служебно-прикладной спорт спортивной дисциплины «преодоление полосы препятствий со стрельбой» сотрудникам, занявшим определенные призовые места, также (как и в троеборье), будут присваиваться высокие спортивные разряды и звания – «Мастер спорта России» и «Кандидат в мастера спорта России», спортивные разряды.

Исходя из вышеизложенного, сделаем вывод, что у служебно-прикладного спорта в МВД России есть определенная перспектива, а его развитие благоприятно скажется на формирование профессионально важных физических и нравственных качеств сотрудников правоохранительных органов, повышению их уровня профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А.Н. Кулиничев, Б.А. Клименко, А.Н. Воротник, и др. // Вестник Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина. 2016. № 1(27).

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 им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10(212).

3. Панов Е.В., Тащиян А.А. Правовая и практическая необходимость приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

© Панов Е.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

КРИТЕРИИ И ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Пачаева А.В.
Помощник оперативного дежурного ДЧ ОП № 4
УМВД России по г. Ростову-на-Дону

Логинов С.Н.
Старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

В настоящее время на оперативных работников органов внутренних дел возложены многогранные обязанности, и они обязаны использовать специализированные инструменты и методологии при несении службы

в сложных условиях. Существование как внешних, так и внутренних факторов, влияющих на национальную и общественную безопасность, подчеркивает необходимость строгой координации между правоохранительными органами, содействия эффективному межведомственному сотрудничеству и создания рамок для устранения недостатков в подразделениях МВД России. Это подчеркивает настоятельную необходимость совершенствования кадровой политики, проведения существенной модернизации и реструктуризации системы подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Основным критерием оценки профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является их правовая грамотность. Применение приобретенных юридических навыков и компетенций во время обучения облегчает выполнение задач правоохранительных органов, способствует национальной безопасности и требует интеграции с похвальным уровнем огневой, тактической специализации, общей физической подготовки и специализированной прикладной физической подготовки в соответствии с нормативными положениями.

Определенные функции в органах внутренних дел возлагаются на сотрудников, обладающих специализированными, узконаправленными компетенциями, при этом эффективное выполнение служебных обязанностей зависит от наличия соответствующего специализированного высшего образования. Система наставничества, наряду с системами, способствующими взаимозаменяемости и преемственности среди такого персонала, в настоящее время требует изучения новых средств и методологий обучения, направленных на развитие глубокого теоретического понимания и устойчивых практических навыков в назначенной области. Это требует отхода от формалистических подходов к передаче практических знаний вновь набираемым сотрудникам органов внутренних дел [1].

Выделенные профессиональные категории охватывают:

– персонал подразделений профессиональной подготовки МВД России различных уровней;

– как штатных, так и внештатных инструкторов, занимающихся профессиональной службой и физической подготовкой в территориальных подразделениях МВД России;

– профессорско-преподавательский состав кафедр, специализирующихся на физической и огневой (тактической и специальной) подготовке в образовательных учреждениях, подведомственных МВД России.

Предыдущие запросы были посвящены подбору и повышению квалификации персонала, ответственного за проведение занятий по профессиональной службе и физической подготовке в территориальных подразделениях МВД России (инструкторов по профессиональной службе и физической подготовке), обобщению оптимальных практик их обучения в рамках повышения квалификации.

В настоящее время уместно обратиться к настоятельной необходимости подготовки высококвалифицированных кадров для работы в высших учебных заведениях МВД России.

Формирование профессиональных компетенций, включающих законное и эффективное применение физической силы и специальных средств, у учащихся образовательных учреждений МВД России в значительной степени зависит от уровня профессиональной вовлеченности, проявляемой инструкторами, курирующими дисциплину «Физическая подготовка».

В процессе отбора на преподавательские должности на кафедре физической культуры предпочтение часто отдается опытным спортсменам, имеющим спортивные разряды и звания (в частности, не ниже кандидата в мастера спорта). Статистические данные, обнародованные в ходе XXII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», свидетельствуют о том, что в настоящее время более 2 500 сотрудников органов внутренних дел имеют спортивные звания. Однако определение оптимального количества сотрудников МВД России, обладающих необходимыми спортивными

званиями для выполнения конкретных задач, остается труднодостижимым, что усугубляется присущей им двусмысленностью определений.

Стоит согласиться с утверждением Н.С. Секретарюк, приведенным в ее исследовании, относительно необходимости индивидуализации подготовки учителей как важнейшего средства повышения квалификации. Этот подход предполагает активные и целенаправленные усилия должностных лиц на различных административных уровнях по созданию конкретных образовательных и материальных условий [3]. Кроме того, в нем участвуют сами педагоги, стремящиеся к неформальному подходу, основанному на индивидуальных особенностях.

Кроме того, мы разделяем точку зрения большинства ученых, выступающих за индивидуализацию профессионально-педагогической подготовки инструкторов, специализирующихся на огневой и физической подготовке личного состава органов внутренних дел. Т.С. Купавцева, А.В. Малиновский и Д.В. Юркин, представляя результаты своего исследования, подчеркнули несколько важнейших требований к индивидуализации профессиональной и педагогической подготовки инструкторов в этой области, включая универсальность, системность, конкретность, целенаправленность, эффективность и интеграцию коллективных и индивидуальных методов обучения [2].

В организационных рамках образовательных процессов в ведомственных университетах, особенно при внедрении прикладных и специализированных дисциплин, действующие сотрудники и ветераны Департамента внутренних дел играют ключевую роль. Они оказывают практическую помощь в развитии профессиональных компетенций у студентов и предлагают методические рекомендации преподавательскому составу во время учебных занятий. Однако начинающие преподаватели часто сталкиваются с трудностями при усвоении знаний в области прикладной физической подготовки из-за сложности учебного материала и нехватки времени для ознакомления. Следовательно, это препятствует разработке эффективных методик преподавания соответствующих предметов.

Примечательно, что процесс адаптации преподавателей, ранее проходивших обучение в ведомственных учебных заведениях, таких как курсанты, считается удовлетворительным благодаря преемственности и передаче знаний от более опытных коллег. Этот процесс адаптации по-разному считается наиболее приемлемым для построения будущих ассоциативных траекторий в педагогической деятельности. Тем не менее, отсутствие педагогического образования в области физической культуры и спорта может служить основанием для дисквалификации при оценке кандидатов на педагогические должности в департаментах в пользу кандидатов, обладающих специализированной педагогической квалификацией.

В заключении подчеркнем важность индивидуализации инициатив по подготовке учителей МВД России и повышению их квалификации в области пожарной и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Опираясь на идеи различных исследователей и практиков, становится очевидным, что индивидуальные подходы к обучению необходимы для повышения эффективности образовательных программ и оптимизации квалификации преподавательского состава.

Основываясь на вышеупомянутых соображениях, представляется возможным определить основные (как общие, так и специфические) критерии, установленные и используемые в настоящее время для оценки кандидатов, претендующих на должности в преподавательском составе кафедры физической культуры:

1. Физическая и умственная подготовленность: Кандидаты должны продемонстрировать отсутствие медицинских заболеваний и психологических отклонений, препятствующих службе в органах внутренних дел.

2. Спортивное образование, наличие спортивной квалификации и потенциальное представительство образовательных учреждений на спортивных мероприятиях: Этот критерий требует от кандидатов демонстрировать похвальную спортивную квалификацию, достижения и

способность профессионально выступать в спортивных соревнованиях и прикладных спортивных дисциплинах в течение значительного периода времени.

3. Специализированное педагогическое образование: Кандидаты должны обладать педагогической квалификацией, особенно в области физического воспитания и спорта, в сочетании с компетенциями как в образовательной, так и в тренировочной деятельности.

4. Академические данные: Хотя наличие академической степени не обязательно для всех должностей, обычно в процессе отбора приоритет отдается обладанию академической степенью.

5. Практический опыт работы в правоохранительных органах, участие в боевых действиях и специальных операциях: Кандидаты должны обладать практическими навыками применения физической силы и специализированного оборудования при выполнении служебных обязанностей в правоохранительных органах.

6. Способность к саморазвитию и универсальность: Кандидаты должны продемонстрировать способность быстро адаптироваться к многогранным педагогическим обязанностям, включая исследовательские способности.

7. Дополнительные критерии (относящиеся к реализации разнообразных образовательных программ, соблюдению институциональных традиций и т. д.).

Примечательно, что совпадение всех вышеупомянутых критериев в рамках одного кандидата одновременно является скорее аномалией, чем нормой. Следовательно, университеты разработали систему замещения, основанную на предписанной номенклатуре должностей и утвержденном штатном расписании в учебных заведениях. Тем не менее, эта структура не исключает попыток упростить процессы отбора посредством инициатив по оптимизации, которым способствуют научные исследования [4].

Исследование подчеркивает многогранный характер индивидуального обучения, охватывающий активные усилия административных должностных лиц по созданию благоприятных

условий для обучения, а также усилия преподавателей по адаптации методик преподавания с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Кроме того, в исследовании подчеркивается важность специальной педагогической квалификации для обеспечения качества обучения, особенно по дисциплинам, связанным с физической культурой и спортом, в рамках обучения сотрудников правоохранительных органов.

Кроме того, статья проливает свет на проблемы, с которыми сталкиваются начинающие преподаватели при усвоении сложного предмета, требующие постоянной поддержки и наставничества со стороны опытных коллег. В нем подчеркивается ключевая роль, которую играют действующие сотрудники и ветераны в предоставлении практических рекомендаций и методической помощи преподавательскому составу, тем самым способствуя передаче знаний и навыков, необходимых для эффективного обучения.

В целом, полученные результаты подчеркивают настоятельную необходимость инициатив по постоянному профессиональному развитию и созданию надежных механизмов поддержки для повышения качества огневой и физической подготовки в МВД России. Уделяя приоритетное внимание индивидуализации в подготовке учителей и педагогической практике, образовательные учреждения могут лучше вооружить сотрудников правоохранительных органов необходимыми компетенциями для эффективного выполнения своих обязанностей и обеспечения безопасности нации.

Литература

1. Витютнев Е.Е. Проблемы профессиональной подготовки преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2018. № 1(39).

2. Купавцев Т.С., Малиновский А.В., Юркин Д.В. Развитие профессионально-педагогической компетентности инструкторов огневой

и физической подготовки в МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56–3.

3. Секретарюк Н.С., Совершенствование структуры педагогической деятельности преподавателей вуза: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Оренбург, 2004.

4. Тхагалегов А.А. К вопросу о профессиональной подготовке инструкторско-педагогических кадров по физической подготовке для системы МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1.

© Пачаева А.В., Логинов С.Н., 2024

УДК 796:351.74

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН – СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Серебрянников В.А.
Профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России им. И.Ф. Шилова,
кандидат педагогических наук, профессор,
Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

В настоящее время в МВД России многие должности занимают сотрудники-женщины. В правовом государстве, где гарантированы права и обязанности всех граждан, в том числе женщин, на труд в любом виде профессиональной деятельности это нормально. Но если раньше такая трудовая деятельность в основном относилось к должностям, не связанным с силовым задержанием правонарушителей и преступников (следователи; дознаватели; психологи; сотрудники дежурных частей, отделов по работе с личным составом, по делам несовершеннолетних и др.), то сегодня, значительно увеличилось количество сотрудников-женщин, осуществляющих свою службу в подразделениях, оперативно-служебная

деятельность которых для обеспечения мер личной безопасности и принуждения правонарушителей и преступников к выполнению своих законных требований, предполагает применение физической силы и боевых приемов борьбы (сотрудники уголовного розыска, патрульно-постовой службы, конвоя, участковые уполномоченные и др.). Кроме того сотрудники-женщины различной специализации наравне с сотрудниками-мужчинами привлекаются к выполнению оперативно-служебных задач в процессе дежурств, а так же нередко обеспечивают меры общественной безопасности во время проведения политических, культурно-массовых, спортивных и других мероприятий. За ними закреплено служебное боевое оружие. В соответствие с требованиями нормативных документов по организации профессиональной служебной подготовки они наравне с мужчинами должны ежегодно сдавать контрольные нормативы по физической подготовке и демонстрировать знание техники выполнения боевых приемов борьбы.

При этом ни в одном правовом акте, определяющем права и обязанности сотрудников органов внутренних дел МВД России (далее – ОВД) нет деления сотрудников по гендерному принципу. Исключением является лишь перечень контрольных нормативных упражнений, характеризующих уровень развития профессионально-важных физических качеств сотрудников [2].

В этой связи специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка сотрудников-женщин, а также девушек курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является одной из важнейших составляющих процесса их профессиональной подготовки. Естественно такая специальная физическая подготовка должна учитывать психофизиологические особенности женского организма, о которых указывает ряд специалистов по физической подготовке сотрудников ОВД [1; 3; 6].

Опыт работы с сотрудниками-женщинами, на практических занятиях по физической подготовке. Анализ современной отечественной методической литературы и результатов научных исследований,

направленных на совершенствование организации физической подготовки сотрудников показал, что научное обоснование содержания данных занятий и методика физической подготовки сотрудников-женщин в целом, требуют дальнейшей более глубокой проработки и оптимизации.

В целом уровень физической подготовленности сотрудников-женщин, как и у мужчин, определяют два взаимодополняющих направления физической подготовки:

– развитие, совершенствование и поддержание на должном уровне профессионально-важных физических качеств;

– формирование специальных двигательных умений и навыков, для овладения техникой и тактикой выполнения боевых приемов борьбы.

При этом без эффективной реализации первого направления не могут эффективно решаться задачи второго направления. Однако планомерному и поэтапному решению данных задач мешает:

– во-первых, дефицит времени выделяемого в целом на процесс физической подготовки сотрудников, что в свою очередь не позволяет соблюдать специфические принципы физической воспитания, разработанные основоположниками теории и методики физического воспитания и спорта. Примером тому может служить периодичность обязательных практических занятий по физической подготовке – для сотрудников ОВД не более одного раза в неделю, а для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – не более двух раз;

– во-вторых, острое противоречие, возникающее в результате попытки рационального распределения данного лимита времени для эффективного решения двух вышеуказанных задач.

В этой связи, по нашему мнению, которое мы не раз обосновывали в своих публикациях [4; 5], необходимо приоритет в развитии, совершенствовании и поддержании на должном уровне физических качеств сотрудников-женщин переложить непосредственно на их ответственность, то есть на самостоятельную физическую подготовку. И этому есть логическое обоснование. На современном всеобщем образовательном уровне, все женщины – кандидаты при поступлении

на службу в ОВД или на учебу в образовательные организации МВД России уже имеют определенную физкультурную грамотность.

Так, проведенный нами опрос, в котором приняли участие 110 абитуриентов-девушек, поступивших в 2022 г. в Дальневосточный юридический институт МВД России, по специальности 40.03.02 – Обеспечение законности и правопорядка (специализация «Оперативно-розыскная деятельность» и «Административная деятельность») и по специальности 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности (специализация «Уголовно-правовая деятельность»), показал что:

– 95,5 % всех респондентов в аттестате о среднем образовании по физической культуре имели оценку «отлично», остальные – «хорошо»;

– 60 %, хотя бы один раз в жизни, сдавали нормативы комплекса ГТО. При этом 33,6 % получили право на присвоение «золотого» значка, 15,5 % – «серебряного» и 2,7 % – «бронзового»;

– 81,8 % ранее занимались, а некоторые и продолжают заниматься избранным видом спорта. При этом 10 % имеют 1–3 юношеские разряды, 9,1 % – 2–3 взрослые разряды и 6,4 % – 1 разряд и звание «Кандидат в мастера спорта России».

– 98,2 % с уверенностью заявили, что они способны самостоятельно развивать и поддерживать на достигнутом уровне уровень своих физических качеств.

Опрос слушателей-женщин, обучающихся по программам среднего образования на факультете заочного обучения в Дальневосточном юридическом институте МВД России, по аналогичным вопросам показал примерно такие же данные.

Все это свидетельствует о том, что по своему физическому развитию курсантки первокурсницы и сотрудники-женщины, являющиеся слушателями готовы осваивать компетенции профессиональной деятельности, связанные с возможностью применения физической силы в процессе решения оперативно-служебных задач. Кроме того проведенный опрос свидетельствует о хорошей мотивации курсантов-девушек

и сотрудников-женщин к активным и осознанным занятиям физической подготовкой и их способности заниматься физическим самосовершенствованием. Все это, в свою очередь, требует от специалистов в области физической подготовки сотрудников-женщин в целом и курсантов-девушек в частности, при организации учебного процесса, решения следующих задач:

– создание условий для активного использования сотрудниками и курсантами женского пола всех доступных форм физической подготовки: утренней физической зарядки, самостоятельных занятий физическими упражнениями, занятий в группах спортивного совершенствования по избранному виду спорта, занятий в свободное время в тренажерных залах или бассейнах по месту проживания, участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях и др.;

– развитие и поддержание мотивации к физическому самосовершенствованию посредством различных педагогических приемов;

– своевременное стимулирование мотивации сотрудников и курсантов женского пола к регулярным активным и осознанным занятиям физическим самосовершенствованием.

Решение всех этих задач, естественно, должно синхронизироваться с развитием физических качеств сотрудников и курсантов женского пола непосредственно в процессе практических занятий по физической подготовке под руководством специалиста, в комплексе с решением задач по формированию специальных двигательных умений и навыков.

Средства и методы по формированию специальных двигательных умений и навыков, должны при этом стать приоритетом в процессе организации обязательных практических занятий по физической подготовке, т. к. только на этих занятиях:

– есть ассистент, необходимый для отработки боевых приемов борьбы и специально-подготовительных упражнений в парах;

– есть специальное оборудование для формирования базовых двигательных умений в выполнении элементов акробатики и самостраховки;

– возможно с целью профилактики травматизма выполнение специально-подготовительных упражнений направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом и мышечного каркаса позвоночного столба занимающихся в частности;

– есть специалист (преподаватель, инструктор) способный объяснить, показать и проконтролировать правильность выполнения осваиваемых двигательных действий.

По нашему мнению, все выше сказанное в полной мере должно относиться к организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к организации практических занятий по физической подготовке с курсантами женского пола, проходящих обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». А так же к занятиям с сотрудниками-женщинами в системе профессиональной служебной и физической подготовки по месту службы.

Вместе с тем необходимо отметить, что развитие и совершенствование физических качеств сотрудников женщин во многом зависит не только от процесса управления физической подготовкой в целом, но и от их мотивации к активному участию во всех формах физической подготовки. При этом, формирование механизма такой мотивации, в большой степени, связано с задачей воспитания у сотрудников-женщин осознанной необходимости физического самосовершенствования. Эта задача в настоящее время чрезвычайно актуальна. Ее реализация в значительной степени позволит оптимизировать процесс физической подготовки сотрудников-женщин в целом и курсантов девушек обучающихся в образовательных организациях МВД России, в частности.

Литература

1. Зайцев А.А., Литасов П.П. Педагогические и социальные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки женщин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 4(50).

2. Иванов А.И., Мавропуло О.С., Тащиян А.А. и др. Изучение характера нападений на сотрудников овд при исполнении служебных обязанностей как основа модернизации физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218).

3. Панова О.С., Плешивцев А.Ю. Психолого-педагогические и физиологические особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6(172).

4. Серебрянников В.А., Кшевин В.С. К вопросу об особенностях методики формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. статей VI Всерос. научно-практ. конф. Хабаровск, 2019.

5. Серебрянников В.А., Мудренко Н.А. О проблемах методического обеспечения, процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

6. Ткаченко А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2007.

© Серебрянников В.А., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ВОСПИТАНИИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ ВОЛИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

Тихонов С.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

В современном обществе неоспоримым является факт, что полиция всегда стояла на страже мирного существования, безопасности и спокойного существования граждан. В системе правоохранительных органов полиция занимает особое место.

Актуальность исследуемой проблематики также подтверждается статистическими данными, согласно которым количество летальных исходов при выполнении сотрудниками ОВД России своих оперативно-служебных задач, значительно выше, чем в иностранных государствах. Проведенный анализ показывает, что смертность сотрудников ОВД России превышает аналогичные показатели во Франции и США в 2,5 раза [1].

Физическая подготовка – это наличие (воспитанность) двигательных способностей и морфофункциональных свойств организма, определенная степень развитости таких основных физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. Являясь основными составляющими физической подготовленности, указанные качества отражают результаты физической подготовки как процесса [2].

При поступлении на службу сотрудника полиции, наряду с его образованием, профессионально-этическим требованиям, обязательно должно уделяться внимание его соответствие в области физической подготовленности. Физическая подготовка сотрудников ОВД России выступает в качестве неотъемлемого компонента профессиональной

подготовки. Физическая подготовка играет ключевую роль в обеспечении эффективности, безопасности и профессионализма в ходе выполнения служебных обязанностей. Важность этого аспекта не может быть недооценена, учитывая многообразие задач и обстоятельств, с которыми сталкиваются сотрудники правоохранительных органов.

Как указывал А.А. Кобозев, в рамках проводимой ведомственной политики, повышенное внимание уделяется курсантам (слушателям) учебных заведений МВД России [2].

Профессиональные, оперативно-служебные и жизненные установки и принципы как правило формируются у курсантов (слушателей) в процессе освоения учебных дисциплин. В процессе обучения применяются специально разработанные методы и средства, имеющие своей задачей направленность на формирование у курсантов (слушателей) учебных заведений МВД верного адекватного мышления, соответствующего обозначенным целям системы МВД России.

В научных кругах на необходимость повышения уровня физической подготовки сотрудников ОВД указывает множество ученых, и у каждого содержится свой определенный уровень смыслового понимания и вектор развития. Но ученые сходятся в том, что систематические занятия физической культурой и выполнение упражнений на повышение уровня физической подготовленности, способствуют развитию волевых качеств, способности достигать обозначенные цели и задачи, умению реагировать на различные служебные ситуации, к примеру, чтобы защитить себя от нападения, задержать преступника или подозреваемого и так далее, а также способствуют снижению заболеваемости, выработке иммунитета, повышении общего тонуса активности и стрессоустойчивости, обеспечивают необходимую выносливость и силу для выполнения задач в рамках своих обязанностей.

В свою очередь А.И. Свиридов рассматривает дефиницию 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 субъекта

в процессе определенных жизненных обстоятельств, и нашедших отражение в ходе выполнения им оперативно-служебных задач, например, во время чрезвычайных условий или экстремальных обстоятельств [3].

Стоит заметить, что на воспитательный процесс обучения и практическое развитие навыков курсантов и слушателей по физической подготовке влияет множество факторов, которые следует учитывать для обеспечения эффективной реализации образовательных программ.

Для развития навыков и достижения высоких показателей в области физической подготовки, курсант (слушатель) должен повышать уровень выносливости и скорости, ловкости и физической силы, наращивать объем мышечной массы, уметь выполнять комплексные упражнения по самообороне, владеть техникой боевой борьбы и бокса [4].

Как правило, повышение показателей выносливости достигается путем систематического выполнения продолжительных упражнений. Самым распространенным выступает кросс на средние дистанции (3–5 км), в котором в процессе бега задействованы многие группы мышц: мышцы груди; мышцы живота (косые, поперечная, прямая); мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс); мышцы спины (ромбовидные, широчайшая, трапециевидные); ягодичные; сгибатели бедра, квадрицепсы; подколенные сухожилия; икроножные мышцы; мышцы голени.

Направленное применение средств физической подготовки способствует сплочению коллектива и улучшению морально-психологической атмосферы в группе. При этом решающая роль физической культуры в воспитании и социализации занимающихся определяется, прежде всего, коллективной природой занятий, а также непрерывностью и внезапностью изменения условий деятельности.

В настоящее время такие игровые виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол приобрели массовую популяризацию не только в спортивной среде, но и в повседневной жизни. Все чаще и чаще встречаются случаи, когда крупные государственные корпорации и учреждения, частные компании арендуют футбольное поле или

баскетбольную волейбольную площадку для проведения игры. Данные спортивные игры являются «играми отдыха» и способствуют прежде всего снятию нервного напряжения, накопленного в течение рабочей недели, поддержанию спортивной активности и здоровья, восстановления работоспособности. Также эти игры содействуют совершенствованию координации движений, улучшению сердечно-сосудистой системы.

Развивать выносливость можно также посредством выполнения легкоатлетических упражнений, в основном это командный эстафетный бег. Также, например, во время езды на лыжах или игры в хоккей задействованы в определенной последовательности различные группы мышц, что также позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые показатели.

Следующее физическое качество, важное для курсанта (слушателя) – это сила. Для развития силовых навыков наиболее эффективно использовать силовые тренажеры. Жим лежа (задействованные мышцы: бицепс и вращатели плеча; широчайшие спинные; передние зубчатые и малые грудные; нижние пучки трапеции; ягодичные; ромбовидные; косые и прямые брюшные), разведение гантелей (задействованные мышцы: большая грудная мышца; бицепс; трицепс; передние дельты; передняя зубчатая мышца), присед со штангой (задействованные мышцы: квадрицепс; медиальная; латеральная; прямая; промежуточная; бицепс бедра; большая ягодичная мышца.) – комплексные универсальные упражнения, способствующие развитию силовых навыков [3].

В общем и целом физическая подготовка играет важную роль в становлении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, придавая им необходимые физические и психологические качества для успешной службы в правоохранительных органах. Этот процесс несет в себе несколько ключевых аспектов:

Во-первых, физическое здоровье играет важную роль в формировании выносливости и силы, что является неотъемлемой частью повседневной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Хорошая физическая форма также поддерживает общее здоровье

и способствует лучшей работоспособности, уменьшает риск получения травм в процессе выполнения служебных обязанностей.

Во-вторых, физическая подготовка способствует формированию дисциплины и самоконтроля. Регулярные занятия требуют систематичности и ответственности, что является важным аспектом для будущих представителей правоохранительных органов.

Третий аспект касается развития командного духа и сотрудничества. Групповые тренировки способствуют формированию единства, взаимопомощи, коммуникативных способностей, эмпатии, переключаемости и распределяемости внимания, психологической гибкости, командного взаимодействия и социальных навыков, что является важным фактором для успешной коллективной деятельности [4].

Важным результатом физической подготовки является также формирование психологической устойчивости. Преодоление трудностей требует от слушателей МВД России стрессоустойчивости и высокой степени самодисциплины, что необходимо для сохранения ясности мышления и способности принимать обоснованные решения в сложных и стрессовых ситуациях.

Физическая подготовка также включает специализированные тренировки, отражающие особенности службы в правоохранительных органах. Это может включать тактические упражнения, стрельбу и другие специфические навыки, необходимые для выполнения служебных обязанностей [5].

Также важно учитывать, что программы профессиональных спортсменов нельзя использовать для формирования тренировочных программ. Это связано с тем, что у сотрудников полиции и профессиональных спортсменов различные цели, условия тренировок, различный режим и так далее. В некоторых случаях возможна адаптация программы профессиональных спортсменов для целей сотрудника полиции, например, уменьшить количество подходов, продолжительность тренировки и так далее. Однако нужно подходить к этому с большой осторожностью [6].

Наконец, физическая подготовка формирует культуру здорового образа жизни. Будущие представители правопорядка могут стать образцом для общества, продвигая здоровый образ жизни, систематичности и ответственности в занятиях физической подготовкой, и подчеркивая важность физической активности.

Таким образом, физическая подготовка в контексте образовательных учреждений МВД России не только обеспечивает подготовку курсантов к физическим испытаниям, но и формирует целый комплекс качеств, необходимых для эффективной и успешной службы в органах внутренних дел. Сотрудники полиции любых подразделений должны демонстрировать достойный уровень физической подготовки и специальных навыков, поскольку это поможет достигать поставленных целей.

Литература

1. Бокий А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.

2. Кобозев А.А. Правовое регулирование деятельности системы профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации. М., 2019.

3. 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.

4. Ананьев С.И. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1.

5. Репин М. Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Концепт. 2016. Т. 22.

6. Карасев А.Г. Формирование у курсантов МВД способности к слаженным совместным действиям в процессе физической подготовки: постановка проблемы // Вестник Адыгейского государственного университета. 2016. № 173.

© Тихонов С.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

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

Кравченко Е.В.
Старший научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Ростовского юридического института МВД России

В системе физической подготовки образовательных организаций МВД России силовые виды спорта играют важную роль. Они являются основой развития у курсантов и слушателей необходимых силовых качеств, для выполнения служебных задач.

Силовые виды спорта играют важную роль в системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Силовые виды спорта способствуют развитию и поддержанию у курсантов и слушателей требуемого уровня физической подготовки для выполнения служебных задач, формированию двигательных навыков, а также играют немаловажную роль в улучшении и поддержании оптимального уровня здоровья.

Силовые виды спорта способствуют формированию у курсантов и слушателей дисциплины, психологического состояния, физической подготовки. Также люди, занимающиеся силовыми видами спорта, отмечают у себя улучшение реакций, внимательности и способность принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях.

Введение таких видов спорта в учебный процесс способствует повышению мышечной силы и улучшает работу сердечно-сосудистой системы, позволяет улучшить общий уровень мышечной выносливости [1].

Одним из основных видов спорта, широко применяемых в процессе физической подготовки курсантов и слушателей учебных заведений МВД России, является гиревой спорт и пауэрлифтинг – силовое троеборье. Одним из основных плюсов данных видов спорта является их адаптивность под нужды спортсмена. Упражнения с использованием гирь и различных отягощений, позволяют развить мышечную силу в совокупности с мышечной выносливостью. Следует отметить, что гиревой спорт и силовое троеборье, позволяют улучшить аэробное состояние у спортсмена и, в общем, всю сердечно-сосудистую систему [4].

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – спорт для сильных и телом, и духом. Как и любой другой вид спорта, он дисциплинирует, учит сохранять спокойствие в самые напряженные моменты, развивает координацию, умение рассчитывать силу, что немаловажно для сотрудника полиции. Данное высказывание, которое показывает всю сущность влияния пауэрлифтинга, принадлежит Александру Пискареву, связавшему свою жизнь с силовыми видами спорта.

Также следует отметить, что в совокупности с гиревым спортом и силовым троеборьем, популярность имеют такие виды спорта, как занятия тяжелой атлетикой и кроссфитом. Указанные виды спорта требуют от учащихся особой физической подготовки и морально-волевых качеств.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, занимающиеся силовыми видами спорта, отмечают у себя положительные изменения, связанные с увеличением силовых показателей, ростом мышечной массы, укреплением прочности костей и суставов. Силовые виды спорта также снижают вероятность заболевания ожирением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и депрессией. Учащиеся также отметили, что силовые виды спорта способствуют улучшению нервной системы, памяти и общей способности к обучению [2].

Стресс является одной из лидирующих проблем не только у непосредственных сотрудников правоохранительных органов, но и у учащихся в образовательных организациях МВД России. Были проведены

исследования, связанные с выявлением эффективного способа направленного на подавление стресса. И как один из наиболее действенных способов, было выделено занятие силовыми видами спорта. Силовые виды спорта способствуют снижению стресса, улучшению мозговой активности и снятию психоэмоционального напряжения, что влечет за собой создание комфортных условий для обучения [3].

Стоит отметить, что занятие силовыми видами спорта требуют не только физической подготовки, но и информационного базиса. Спортсмен должен ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений (во избежание травматизма), также следует ознакомиться с анатомией и физиологией для оптимального и грамотного распределения нагрузок.

Интеграция силовых видов спорта в служебно-прикладную и физическую подготовку означает включение в план занятия упражнений и тренировок, связанных с силовыми видами спорта с целью повышения работоспособности и эффективности проводимого занятия. Включение упражнений, связанных с силовыми видами спорта, способствуют улучшению у курсантов и слушателей гибкости, координации, силы и выносливости, что оказывает положительное влияние на выполнение приемов борьбы и задержания, что необходимо для будущих сотрудников органов внутренних дел.

В ходе исследования были рассмотрены основные аспекты применения силовых видов спорта в системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Были проанализированы основные силовые виды спорта и их влияние на организм человека.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А., Ефремова Т.Г. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 1.

2. Треушников А.И., Ватлецова Е.К., Бунина Е.В. Влияние силовых тренировок на здоровье сердечно-сосудистой системы: анализ зарубежного опыта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8(222)

3. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 7.

4 Гайдаш А.И. Положительно образовательная особенность установленного режима в физическом воспитании // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11–3(101).

© Шепелев С.В., Кравченко Е.В., 2024

УДК 796:351.74

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА КАК БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

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

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

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

Одним из приоритетных направлений совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является образовательный процесс, направленный на формирование устойчивых знаний в сфере

нормативно-правовой базы по использованию сотрудниками ОВД физической силы и специальных средств.

В данном контексте, по мнению некоторых авторов [1; 2] вызывает неподдельный интерес для урегулирования нормативно-правовых отношений, возникающих в результате профессиональной деятельности сотрудников полиции, представляют некоторые обстоятельства служебной деятельности, оправдывающие определенный порядок действий сотрудников ОВД в рамках выполнения повседневных служебных обязанностей и в экстремальных ситуациях несения службы (необходимая оборона, крайняя необходимость).

Использование правоохранительными органами физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в литературе определяется как меры непосредственного принуждения (далее – МНП), т. к. для их использования не требуется создание дополнительных правовых актов.

Как считают авторы [3; 4], под определением условий понимаются установленные законодательством факторы, которые влияют на конкретные действия сотрудника правоохранительных органов до, вовремя и после применения им физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Использование сотрудниками полиции физической силы имеет различные проявления:

– применение разнообразных двигательных операций из различных систем, том числе и спортивных единоборств (например, боевое самбо, рукопашный бой, джиу-джитсу, кудо и др.). Технические действия из этих видов спортивных единоборств состоят из широкого диапазона ударных и бросковых техник, имеют в своем арсенале удушающие и болевые приемы как на руки, так и на ноги. В связи с этим сотрудник ОВД, владеющий данными приемами, вполне может нанести существенный ущерб здоровью лицу, в отношении которого он может использовать их. В законодательстве отмечено лишь одно условие – недопустимость использования каких-либо действий, унижающих человеческое достоинство.

Вместе с тем, по мнению специалистов [1; 3; 5], при применении физической силы полицейским, необходимо учитывать существующие значительные отличия между административным нарушением и уголовным преступлением, которое совершило лицо.

Правовой аспект нанесения ущерба лицу, совершившему преступление, заключается в законности таких действий при условиях, предусмотренных уголовно-правовыми актами. В них определены четыре обязательных условия (правила), характеризующих законность нанесения ущерба лицу, совершившему преступление: во-первых, ущерб наносится исключительно преступнику; во-вторых, целью нанесения вреда является задержание;

в- третьих, указание на исключительность нанесения ущерба как средства задержания; в-четвертых, предотвращение излишества в применении необходимых для этого мер. Эти цели направлены на обеспечение функционирования законности, защиты от преступной деятельности и обеспечение принципа неизбежного наказания нарушителя ответственности за преступление.

В практике применения уголовно-правового института задержания лица, совершившего преступление, возникает непростой вопрос: является ли правомерным причинение вреда при задержании преступника, если достигнута только одна цель. Особенно остро этот вопрос стоит применимо к умышленному причинению смерти лицу, совершившему особо тяжкое преступление. Например, если сотрудник полиции исходя из сложившейся обстановки понимает, что задержать лицо для доставления его в органы власти невозможно в виду того, что преступник скроется.

При задержании важно учитывать психологическое и эмоциональное состояние лица, осуществляющего задержание. Эти факторы могут привести к ошибкам и нежелательным последствиям. Когда в процессе задержания лицу, проводящее задержание или защищаемые уголовным законом интересы общества, государства причиняется вред или существует такая угроза, необходимо действовать в соответствии с принципами законной самообороны.

При применении специальных средств необходимо учитывать ограничения, установленные в сегодняшней законодательной практике. Если сотрудники полиции не имеют специальных средств, но находятся в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости, при задержании преступника, они могут использовать любые доступные средства. Это могут быть веревка, проволока, обрезок трубы, камень, доска и т. п. При этом, равно как и в отношении физической силы, единственным абсолютным ограничением является воздействие, с целью оскорбления человеческого достоинства.

Таким образом тематика многих работ, связанная с использованием физической силы и специальных средств полицией, является одной из наиболее острых и актуальных, обсуждаемых в сфере законотворческой деятельности.

Связано это с большим количеством проблемных вопросов, постоянно возникающих в жизни каждого сотрудника полиции. Наряду со сложностью соответствующей нормативной базы ситуация усугубляется противоречивым толкованием права сотрудников полиции применять МНП работниками судебных органов и прокуратуры.

Поэтому готовность сотрудника полиции к применению МНП можно разделить на следующие составляющие:

1. Подготовка в сфере права: а) законные основы и процедура использования физической силы, специальных средств; б) факторы, определяющие законность действий при самообороне, экстремальной необходимости, нанесении ущерба при аресте лица, совершившего преступление; в) стратегии действий при использовании средств немедленного принуждения;

2. Тактическая готовность (действия перед применением МНП и действия после применения МНП);

3. Техническая готовность (начальная подготовка, базовая подготовка, тактико-техническая подготовка);

4. Психологическая готовность (эмоционально-волевая, морально-психологическая, профессионально-психологическая);

5. Физическая готовность (общефизическая и профессионально-боевая).

Таким образом, становится понятно, что подготовка сотрудника полиции предполагает комплексное и постоянное совершенствование навыков при применении мер непосредственного принуждения.

Литература

1. Апальков А.В., Шилакин Б.В., Орлов В.В. Контрольно-обучающие программные инструменты педагогического назначения, как форма оптимизации образовательной деятельности // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы X Междунар. научно-практ. конф. Хабаровск, 2023.

2. Клименко Б.А., Воротник А.Н. Междисциплинарный подход в обучении сотрудников органов внутренних дел пресечению противоправных действий правонарушителя // Проблемы правоохранительной деятельности. 2021. № 1.

3. Орлов В.В. Повышение надежности задержания правонарушителя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы VIII Междунар. научно-практ. конф. Хабаровск, 2021.

4. Тарасов В.А., Апальков А.В. Применение физической силы и специальных средств сотрудниками полиции при задержании правонарушителей // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: материалы Междунар. научно-практ. конф. СПб., 2020.

5. Шилакин В.Б., Чехранов Ю.В. К вопросу об аналогии технических действий спортивных единоборств и профессиональной деятельности сотрудников полиции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

© Шилакин Б.В., Апальков А.В., Орлов В.В., 2024

УДК 796:351.74

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГРАЖДАН, ПРИНИМАЕМЫХ НА СЛУЖБУ В ОВД

Ярославский М.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Статус сотрудника полиции помимо передачи в рамках профессиональной деятельности определенных полномочий предполагает также обширный круг условий и требований, без которых успешное выполнение должностных обязанностей будет попросту недостижимо. Причем требования эти не являются установленными раз и навсегда, а постоянно претерпевают изменения в соответствии с множеством перманентных социальных процессов, явлений, возникновением ранее неизвестных видов противоправного поведения, технологическим совершенствованием и т. д. Что не меняется – так это надежды граждан на полицейских как стражей законности, способных в любой ситуации восстановить общественный порядок и восстановить законность. Естественной реакцией руководства ведомства на упомянутые системные процессы, характеризующие преступность и специфику борьбы с ней, является работа по повышению качества подготовки сотрудников к новым реалиям, ориентация на количество и качество доступных навыков и умений, т. е. разносторонняя подготовка. Помимо прочего, важнейшим аспектом подготовки продолжает оставаться физическая подготовка граждан, поступающих на службу в подразделения внутренних дел.

Карикатурные и комичные примеры полицейских, страдающих от лишнего веса, вялых и астеничных медленно, но верно уходят в прошлое [3]. Требования к физической подготовке и общему физическому состоянию сотрудников полиции постоянно ужесточаются. Общество

хочет видеть молодых, опытных, физически развитых сотрудников, которые с первого взгляда внушают доверие и защищенность [1]. Возможность для начинающих трудовую деятельность в подразделениях полиции укрепить организм, увеличить свои функциональные возможности, научиться основам выполнения боевых приемов заключается в прохождении курса физической подготовки в рамках профессионального обучения в образовательных организациях МВД России.

Принимая во внимание прикладной характер физической подготовки в любой военизированной структуре отметим, что задачей физкультуры и спорта в МВД является формирование готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности. Другими словами, используя средства и методологию физического развития, в соответствии с его закономерностями, на практических занятиях происходит ориентирование молодых полицейских на виды активности, которые для них будут профильными либо предпочтительными. Узкоспециальные качества (например, из арсенала конкретного вида спорта) не позиционируются в данном случае в качестве приоритета; напротив, базисная цель – привить основы здорового образа жизни, гигиенической культуры, концепции совершенствования имеющихся и приобретаемых навыков.

Ученые справедливо указывают, что профессиональная пригодность означает избирательное использование ресурсов физической культуры и спорта [2]. Факторы, которые необходимо учитывать лицу, ответственному за физическую подготовку, весьма разнообразны: возраст аудитории, продолжительность обучения в соответствии с рабочей программой, периодичность занятий, круг должностных обязанностей, стадия обучения, вид и специфика предполагаемого рубежного контроля, необходимость комбинирования на занятиях упражнений общеразвивающего характера и освоения вынесенного на рассмотрение учебного материала и т. д.

Содержание курса физической подготовки составляют приемы и упражнения, перенятые из многих видов спорта – легкая атлетика, тяжелая атлетика, гимнастика и акробатика, единоборства. Адаптированные под типовые ситуации, в которых по роду службы может оказаться полицейский, элементы учебной программы призваны сформировать мыслительное и двигательное представление о наиболее уместном и эффективном действии в каждом конкретном случае. Считаем уместным вывод о том, что удовлетворение общественной потребности в физически подготовленных полицейских зависит от наполнения образовательной программы материалом, освоение которого во время обучения будет способствовать повышению уверенности и пониманию эффективного с точки зрения решения оперативных задач поведению при непосредственном контакте с правонарушителями.

Одновременно с вышеуказанным, не вызывает сомнений, что даже специалист высшей спортивной категории, в совершенстве владеющий основными педагогическими приемами не сможет поставить ударную технику, научить бороться, выполнять сложные акробатические элементы либо пробегать дистанцию 100 м быстрее 10 секунд слушателя, лишь по прошествии периода профессионального обучения в три-четыре месяца в ВУЗе МВД. Собственно перед преподавателями и не ставится задача подготовить кадры для спорта высших достижений. Одним из критериев оценивания заканчивающих обучение курсантов и слушателей является универсальность их физических способностей [2], получение представления и умение проявлять в нужную минуту силовые и скоростные навыки, ловкость и выносливость, применять приемы ограничения свободы. Преференции же при наборе на службу лиц, имеющих спортивные разряды и звания выглядят оправдано, т. к. определенные качества у такого кандидата уже заложены, обучать его в рамках курса физической подготовки значительно проще, а вероятность успешного решения сначала учебных, а в последствии служебных задач объективно будет значительно выше.

Расстановка приоритетов также необходима и при рассмотрении физической подготовки в образовательной организации МВД в несколько ином аспекте. Считаем, что одной организации тренировочного процесса во время практических занятий и самостоятельной подготовки для желаемого прогресса укрепления организма, достижения и поддержания необходимого уровня развития недостаточно. Желательным и более предпочтительным видится обучение принципам физического прогресса, ознакомление аудитории с тренировочными методами, объяснение и обоснование предполагаемого эффекта, важность восстановления, периодичности и интенсивности нагрузки. При подобном раскладе, даже закончив обучение, молодой полицейский сможет распланировать и дозировать физическую нагрузку, продолжать развиваться и ощущать благотворные изменения. Иными словами, единовременно качественно проведенная работа преподавателя сможет ощущаться конкретным лицом в бытность пребывания на должности сотрудника полиции, а возможно и всей жизни. Описанная мотивационная функция физической подготовки при успешной реализации позволит полицейским позиционировать сохранение здоровья как ценностный ориентир, а не как должностную обязанность.

Существуют различные техники и упражнения для формирования необходимой профессиональной физической подготовки. Большая часть всех упражнений направлена на формирование специфических характеристик опорно-двигательного аппарата, показателей силы, выносливости и гибкости [2]. Однако параллельно с соматическими во время получения нагрузки и преодоления связанного с ней утомления важно добиваться и совершенствования психоэмоционального состояния. Это тем более актуально для службы в рядах полиции, так как дестабилизирующие факторы, с которыми сотрудники ежедневно встречаются в практической деятельности очень разнообразны и несут множество деструктивных последствий – неопределенная продолжительность и частая ненормированность рабочего дня, постоянные контакты с большим кругом лиц и необходимость всегда

придерживаться стандартов делового и служебного этикета, неминуемые конфликты, стрессовые и кризисные ситуации. Привычка организма к получению физической нагрузки вырабатывает дисциплинированность, повышают уверенность в себе и самооценку, помогает составить представление о собственных возможностях.

Говоря об узкоспециальных познаниях, хотелось бы указать, что и в части физической подготовки потребность в них у профильных подразделений органов внутренних дел также повышается ввиду технологического прогресса и в целом ускорения темпов социального развития. Например, существенный прирост автомобильного транспорта неминуемо влечет и количество правонарушений, совершаемых с его использованием. Препятствование законной деятельности сотрудников полиции, регулирующих дорожное движение со стороны водителей и пассажиров можно пресечь, если у правоприменителей есть опыт отработки ситуаций извлечения сопротивляющихся людей из автомобиля. Такие спецкурсы (учебные блоки) внесенные в тематический план обучения в образовательных центрах МВД были бы крайне полезны и интересны, значительно разнообразили компетенцию прошедших их специалистов.

С той же целью считаем резонным и обоснованным уделение большего времени тактической подготовки, отработки координированности действий в типовых ситуациях: преследовании правонарушителя, задержании, проведении процедур досмотра, совместном выполнении конкретного приема несколькими сотрудниками.

Литература

1. Галкин В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: проблемы и перспективы развития // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. научных статей Всерос. конкурса. Волгоград, 2022.

2. Тхагалегов А.А. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел комплексным силовым действиям в оперативно-служебных ситуациях // Пробелы в российском законодательстве. 2022. № 4.

3. Ярославский М.А. Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: материалы XIX Всеросс. научно-практ.й конф. Ставрополь, 2022.

© Ярославский М.А., 2024

РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

УДК 796:37

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Арутюнян Т.Г.
Заместитель декана по научной работе факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева,
кандидат педагогических наук, доцент

Новый подход базируется на уточненном и модернизированном сочетании средств и методов физической, патриотической и теоретической подготовки дошкольников, школьников (все параллели), студентов, спортсменов и других граждан. Предполагается теоретическая и практическая подготовка, основанная на сопряженном физическом и патриотическом воспитании, формировании мотивации для военной службы Отечеству, развитии интереса к двигательной активности и повышении эффективности учебной деятельности.

На примере средней общеобразовательной школы № 27 г. Красноярска апробирована модель взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания. В настоящее время школа носит имя сотрудника Федеральной службы безопасности А.Б. Ступникова – выпускника школы, героически погибшего при выполнении служебного задания. Модель представлена на рисунке 1.

Учитывая высокий статус преподавателя и тренера в образовательном процессе, мы опосредованно (в большинстве случаев) через них вели исследовательскую, воспитательную и просветительскую работу в учебном и учебно-тренировочном процессе, на спортивных сборах, во время поездок на соревнования [1; 2].

Воспитательная часть основывалась на героических примерах ветеранов и примерах проявления воли из спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества».



Рис. 1. Модель, описывающая связь между военно-патриотическим и физическим воспитанием в общеобразовательной школе

Кроме спецкурса в учебном и внеучебном процессе экспериментальная группа занималась по разработанным образовательным программам «Патриот» и «Школьник – призывник». Контингент испытуемых – допризывная молодежь, юноши старших классов. Основные положения концепции разрабатывались именно в этот период. Тщательный анализ результатов проводимого педагогического эксперимента позволил конкретизировать методические подходы. Были внесены уточнения в ранее разработанные программы.

Всего в эксперименте принял участие 61 учащийся, из них 32 в течение учебного года проходили обучение по общеобразовательным программам «Патриот» и «Школьник-призывник». Уровень физической подготовленности у всех испытуемых одинаковый.

Для мониторинга физической подготовленности испытуемых решено было применять тесты, запрашиваемые военным комиссариатом Центрального района г. Красноярска. Отрабатывались спортизированные элементы из различных видов спорта для улучшения скоростных способностей обучающихся [3; 4; 5].

Участие в исследовании принимали ученики одиннадцатых классов. В контрольную группу попали 29 учеников, в экспериментальной группе было 32 старшеклассника.

В ходе эксперимента сравнивались четыре показателя: количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 30 с; количество наклонов также за 30 с; количество приседаний за 30 с и количество прыжков на 180° и обратно за 30 с. Данные на начало и конец эксперимента отражены графически на рисунках 2–4.

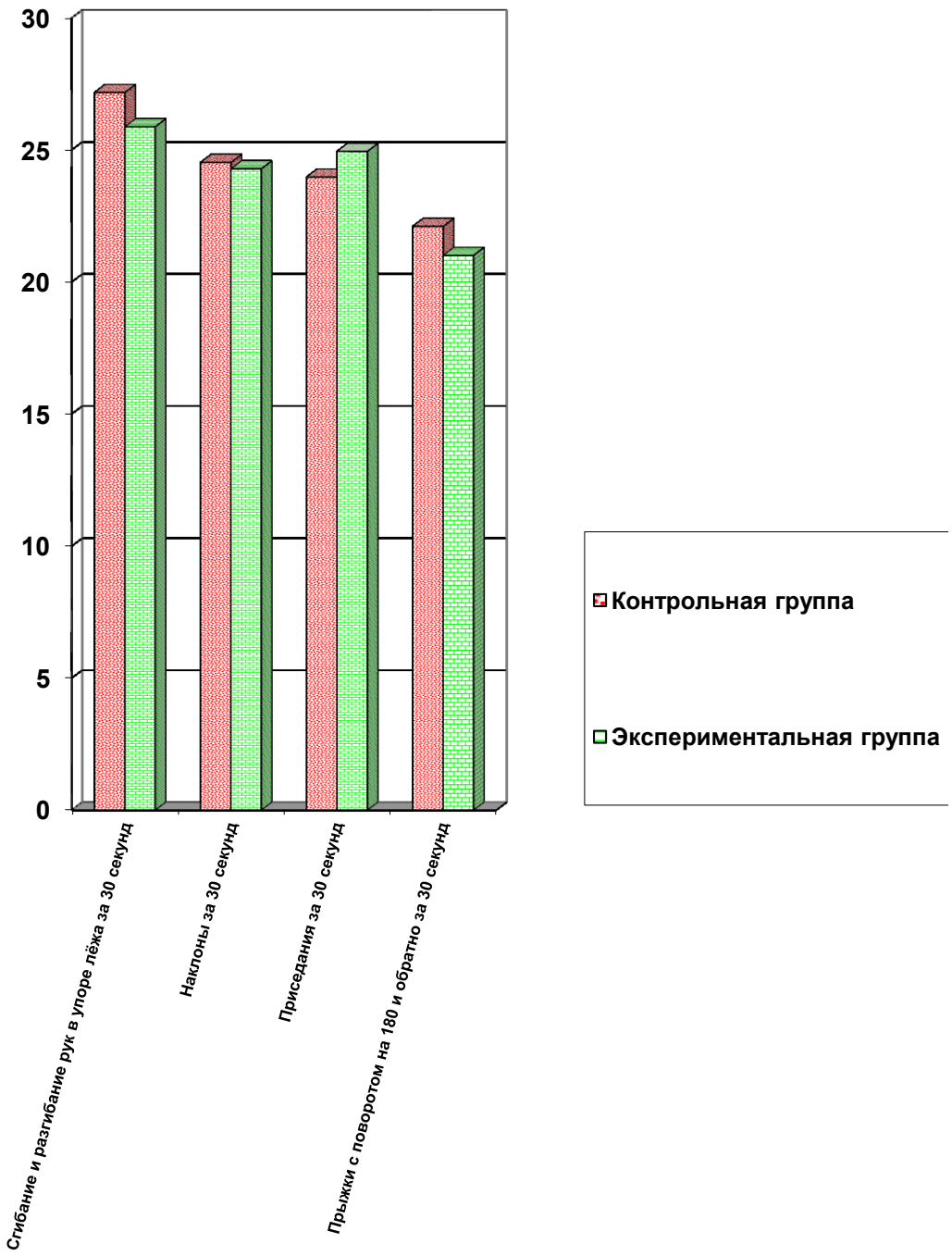


Рис. 2. Среднее значение основных параметров начало эксперимента

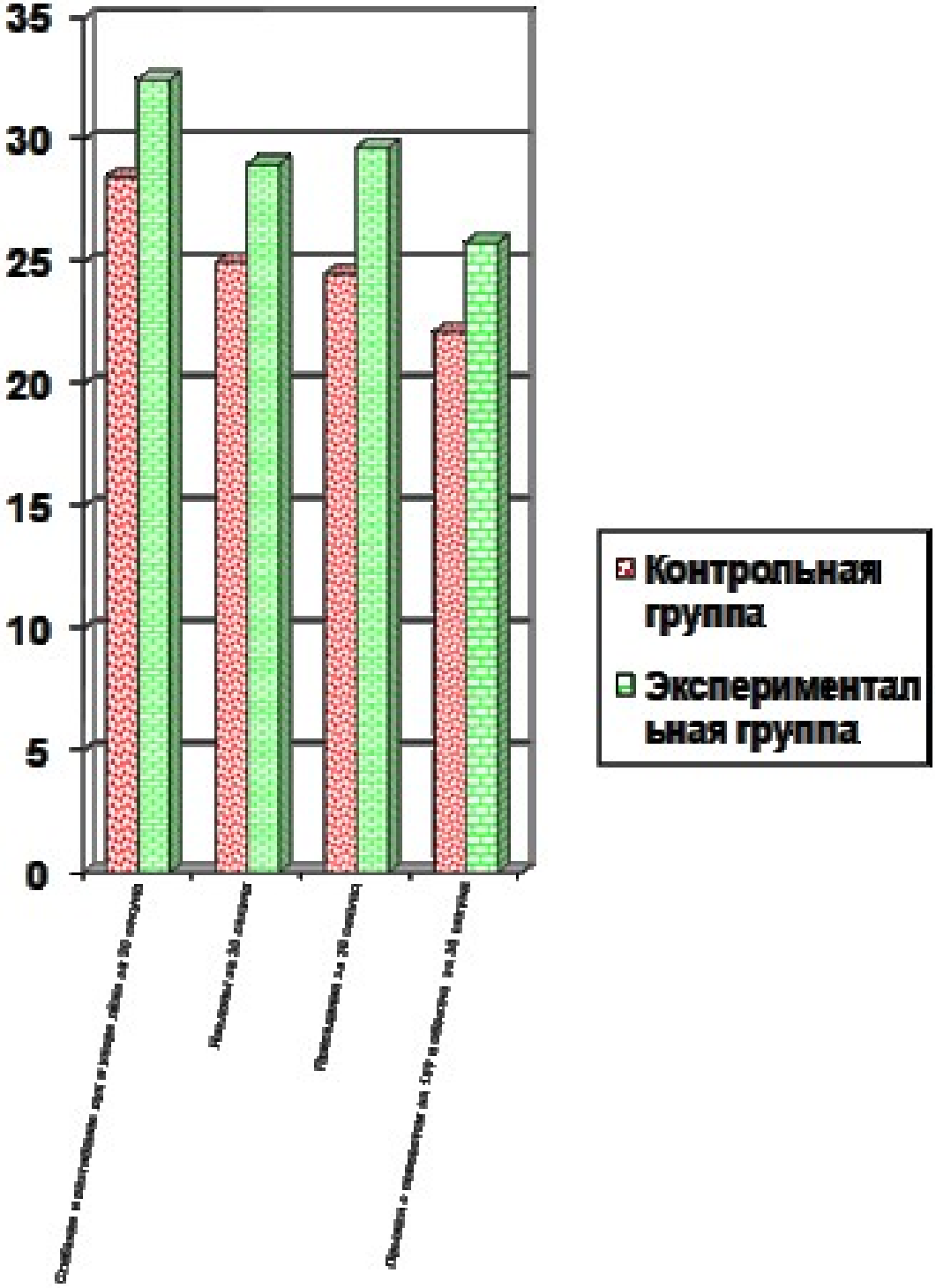


Рис. 3. Среднее значение основных параметров после эксперимента

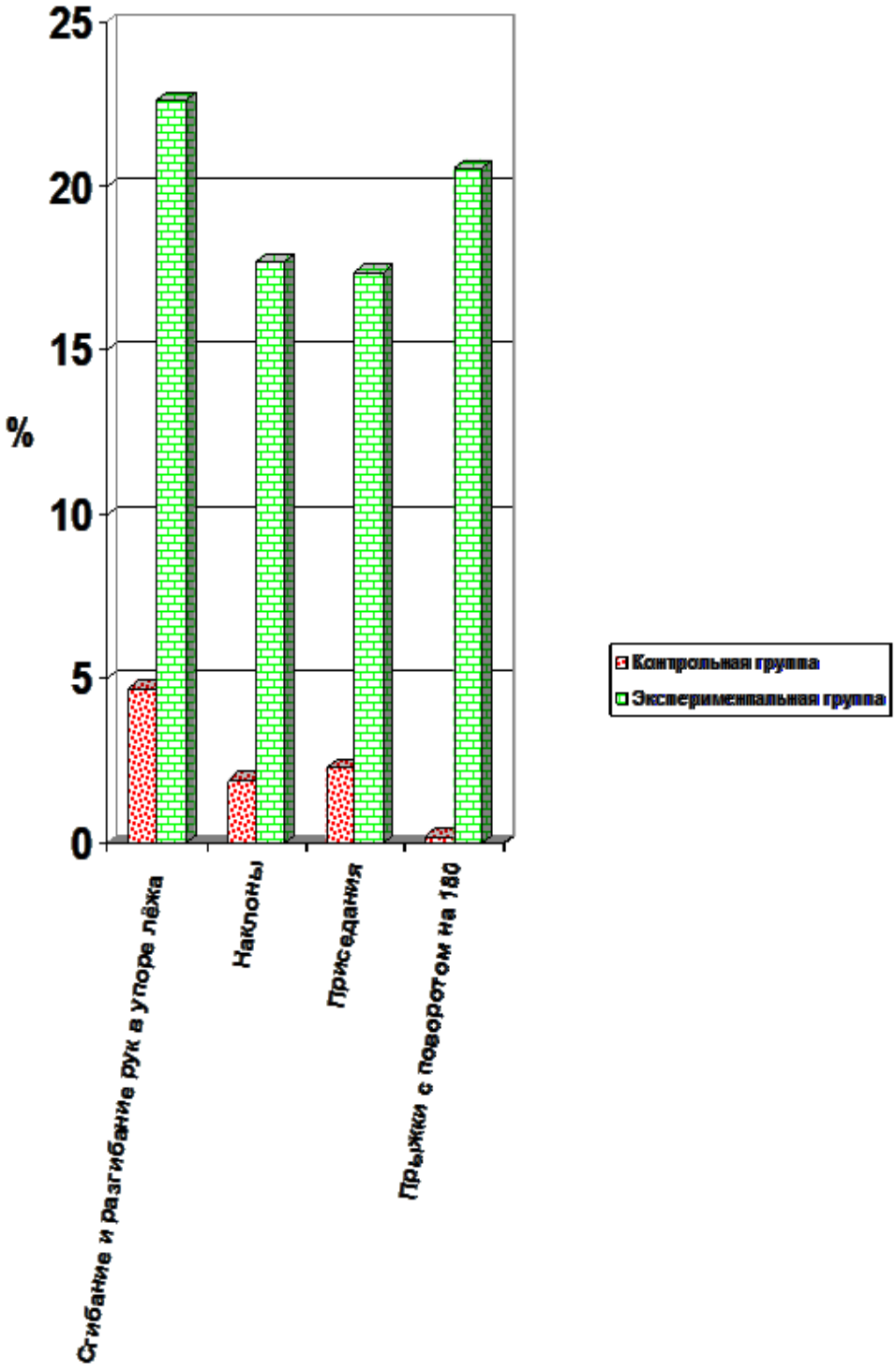


Рис. 4. Изменения прироста показателей физической подготовленности

Табл. 1

Испытание	КГ	ЭГ	T	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (скоростно-силовой тест)	До 27,17 ± 1,49 После 28,48 ± 1,86	До 25,87 ± 1,49 После 32,47 ± 1,86	0,87 2,14	> 0,05 < 0,05
Наклоны за 30 с (скоростно-силовой тест)	До 24,52 ± 1,09 После 25 ± 1,20	До 24,28 ± 1,09 После 29 ± 1,20	0,22 3,32	> 0,05 < 0,05
Приседания за 30 с (скоростно-силовой тест)	До 23,97 ± 1,2 После 24,52 ± 1,13	До 24,94 ± 1,2 После 29,69 ± 1,13	0,80 4,55	> 0,05 < 0,05
Прыжки с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 с (тест на координацию)	До 22,10 ± 0,97 После 22,14 ± 1,22	До 21 ± 0,97 После 25,81 ± 1,22	1,12 3,00	> 0,05 < 0,05

Физическая подготовленность контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в школе № 27

Приведенные гистограммы (см. рис. 2–4) и данные в таблице 1 свидетельствуют о результатах исследования.

Проведено закрытое анонимное анкетирование до эксперимента и после (таблицы 2; 3).

Табл. 2

Группа	«Ваше отношение к Российской армии?»	«Ваше отношение к защите Отечества?»
КГ – n 29	положительное 10, 39 %	положительное 10,39 %
	нейтральное 68,9 %	нейтральное 68,9 %
	негативное 20,71 %	негативное 20,71 %
ЭГ– n 32	положительное 9,38 %	положительное 9,38 %
	нейтральное 71,87 %	нейтральное 71,87 %
	негативное 18,75 %	негативное 18,75 %

Результаты опроса до эксперимента

Табл. 3

Группа	«Ваше отношение к Российской армии?»	«Ваше отношение к защите Отечества?»
КГ – n 29	положительное 10, 39 %	положительное 10,39 %
	нейтральное 68,9 %	нейтральное 68,9 %
	негативное 20,71 %	негативное 20,71 %
ЭГ– n 32	положительное 75 %	положительное 75 %
	нейтральное 15,62 %	нейтральное 15,62 %
	негативное 9,38 %	негативное 9,38 %

Результаты опроса после эксперимента

До эксперимента и после эксперимента в контрольной группе отсутствовала взаимосвязь или корреляция между физической подготовленностью и патриотическим воспитанием: $r_{xy} = –1$. Тогда как в экспериментальной группе до эксперимента отсутствовала корреляция между физической подготовленностью и патриотическим воспитанием $r_{xy} = –0,2$, а после эксперимента корреляция стала положительной $r_{xy} = 0,96$.

Выводы:

1. Военно-патриотическое и физическое воспитание школьной допризывной молодежи тесно связано, т. к. идеи патриотизма необходимо отстаивать и защищать, для чего нужен высокий уровень физической готовности;

2. Разработанные и экспериментально апробированные программы по патриотическому и физическому воспитанию допризывников на основе многолетних исследований позволили вывести учащихся экспериментальной группы на более высокий уровень физической готовности, в которой приросты изучаемых показателей возросли на 15,14–20,42 % и оказались статистически значимы ($p<0,05$);

3. Результаты теоретического и экспериментального исследования позволяют сделать вывод, что успешное формирование патриотизма и физического развития юношей-старшеклассников может быть достигнуто при соблюдении следующих организационно-педагогических условий: формирование первоначальных представлений патриотизма через средства и методы физической культуры и организация процесса по физической подготовке, имеющей военно-прикладную направленность;

4. Концептуально разработанная взаимосвязь патриотического и физического воспитания, ориентированная на прикладную физическую подготовку, позволила учащимся экспериментальной группы выйти на более качественный уровень готовности к армейской службе. После эксперимента корреляция физического и патриотического воспитания появилась в экспериментальной группе r_{xy}=0,96, что экспериментально обосновывает правильность выработанной концепции.

Литература

1. Андреева Д.А., Тащиян А.А. Индивидуальный подход в процессе организованных занятий по физическому воспитанию студентов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. научных статей XII Междунар. научно-практ. конф. Воронеж, 2023.
2. Арутюнян Т.Г., Пыж В.В. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181).
3. Арутюнян Т.Г., Власов В.А., Кудрявцев М.Д. и др. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2.
4. Арутюнян Т.Г., Кокова Е.И., Колчина М.Н. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5.
5. Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Поципун А.А. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхватом (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки Теория и практика физической культуры. 2017. № 5.

© Арутюнян Т.Г., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

В соответствии с ведомственными нормативными документами МВД России 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. Среди указанных задач, помимо развития профессионально важных физических качеств, поддержания и укрепления здоровья, одной из основных является формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

Исходя из поставленных задач, а также учитывая специфику дисциплины «Физическая подготовка», практические занятия, проводимые на соответствующих кафедрах можно выделить в отдельную категорию – занятия, основной задачей которых является формирование устойчивого навыка выполнения профессионально значимых тактико-технических действий (выполнение боевых приемов борьбы, использование специальных средств активной обороны, приведение в боевую готовность и применение табельного огнестрельного оружия и пр.). Необходимо также отметить, что обязательным условием формирования устойчивого двигательного навыка и, как следствие, эффективного технического действия является и соответствующий

уровень развития физических качеств обучающихся (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).

Таким образом, при организации и проведении указанных практических занятий необходимо учитывать закономерности обучения техническим действиям и формирования двигательных навыков, а также различные методики воспитания необходимых физических качеств.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [1; 2].

При выборе методики проведения занятия, направленного на формирование двигательного навыка, преподаватель должен учитывать обязательную методическую последовательность:

1. Формирование положительной учебной мотивации. Обучающиеся должны четко представлять и понимать практическую значимость изучаемых действий. При этом задача преподавателя учитывать также специализацию учебной группы и их направление обучения.

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения [4].

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ (основная опорная точка). Применимо к нашей специфике, ООТ можно определить как ключевые элементы двигательного действия, непосредственно влияющие на его эффективность (например, уход с линии атаки, блок, захват, отвлекающий удар, скручивание и т. д.). На данном этапе освоения двигательного действия акцентируют внимание на выполнении каждого значимого элемента, активно используют метод подводящего и сопряженного упражнения.

4. Стабилизация двигательного навыка, формирование помехоустойчивости и вариативности выполнения тактико-технических

действий. Данный этап характеризуется широким использованием разнообразных средств и методов как для формирования двигательного навыка, так и развития необходимых для его эффективного выполнения физических качеств. Применимо к профессиональной подготовке сотрудников полиции это будет выражаться в возможности эффективного выполнения тактико-технических действий не только в стандартных, но и усложненных условиях (ограниченное пространство или время, плохая видимость, влияние внешних сил либо сопротивления правонарушителя, выполнение действий на фоне утомления и пр.). Вариативность применения технических действий крайне важна в нециклических видах спорта с постоянно меняющимися условиями их выполнения (единоборства, спортивные игры и пр.). Она также необходима при выполнении сотрудниками полиции действий, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. На данном этапе активно используются методы вариативного упражнения – игровой и соревновательный.

В общем плане структура процесса обучения двигательному действию происходит в два этапа:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного разучивания.

Исходя из этого, при формулировке задач практического занятия и постановке учебных вопросов целесообразно разделять изучение определенного двигательного действия и его совершенствование, что будет соответствовать указанным этапам формирования навыка.

Проведение практического занятия, основной целью которого является освоение определенных практических навыков, должно содержать широкий перечень используемых эффективных методов и педагогических приемов. Среди них выделяют общепедагогические (словестные, наглядные) и специфические (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), в последнем случае целесообразным будет комплексное использование методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Анализ проводимых профильными кафедрами практических занятий позволяет определить отдельные недостатки в их организации и методике, среди которых можно выделить следующие:

1. Некорректная формулировка учебных вопросов. Так, в большинстве случаев преподаватель указывает только название технического действия и не акцентирует внимание на этапе его изучения. Например, «Защитные действия от удара ножом сверху», «Защита от удара рукой сбоку», «Освобождение от захвата за одежду спереди двумя руками» и пр. Другими словами в данном случае мы видим не учебный вопрос или задачу, а название или описание отдельного двигательного действия – боевого приема борьбы. Также при описании учебных вопросов можно встретить формулировки, не конкретизирующие ход проведения занятия («Опрос», «Практическая отработка учебных вопросов», «Выполнение строевых приемов и команд» и пр.). В отдельных случаях в качестве учебных вопросов преподавателем указываются организационные мероприятия, прямо не относящиеся к теме занятия («Подготовка и подгонка экипировки сотрудника» и пр.)

Учитывая этапы формирования двигательного навыка, с целью правильной организации и применения соответствующих методов необходимо конкретизировать учебный вопрос с формулировкой «изучение» любо «совершенствование». В зависимости от этого существенно будут отличаться методы и методические приемы, используемые для освоения двигательного действия. Отсутствие учета закономерностей формирования двигательного навыка приводит к следующему распространенному недостатку.

2. Ограниченное использование методов и средств обучения двигательному действию. Как было отмечено выше, процесс формирования двигательного навыка достаточно сложен и требует использования разнообразных средств и методов. Открытые и показательные практические занятия, основной целью которых является обучение техническому (тактико-техническому) действию, к сожалению, в большинстве случаев сводится к использованию стандартной

и эффективной только на начальной стадии обучения схеме – применение метода расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

При освоении и, особенно, при совершенствовании технических действий, первостепенное значение приобретают методы подводящего и сопряженного упражнений, вариативного воздействия, игровой и соревновательный методы, к которым можно отнести и решение ситуационных задач с применением БПБ, условные или вольные схватки (поединки) и пр. Широкое использование указанных методов обуславливает и более широкий арсенал применения средств обучения, что в свою очередь качественно влияет на достижение целей и задач учебного практического занятия.

3. Неиспользование или недостаточное использование специального инвентаря, оборудования, технических средств обучения. При проведении практических занятий по физической подготовке не лишним будет использование разнообразного раздаточного материала, специального инвентаря и оборудования, технических средств обучения, в том числе компьютерной и мультимедийной техники. В качестве негативных примеров можно привести отработку (постановку) ударов руками без защитных приспособлений по ладоням ассистента и пр.

4. Отсутствие комплексного подхода в обучении: изучение (совершенствование) двигательных действий и воспитание физических качеств. Процесс освоения технических действий и воспитания физических качеств неразрывно связан. В связи с этим, целесообразно включать в содержание практических занятий специально-развивающие, подводящие упражнения либо упражнения, непосредственно оказывающие положительное влияние на качество выполнения изучаемого двигательного действия (развитие скоростно-силовых качеств для формирования ударной техники, развитие статической силовой выносливости для повышения эффективности различных способов удержаний и т. д.).

5. Недостаточное формирование положительной учебной мотивации. Преподаватели зачастую не обосновывают практическую значимость изучаемых действий, в том числе, не учитывают специализацию учебной группы и направление обучения. При демонстрации и объяснении учебного материала преподавателю необходимо приводить практические примеры выполнения технико-тактических действий при выполнении сотрудником полиции служебных задач (задержание и сопровождение правонарушителей, применение специальных средств или огнестрельного оружия и пр.), приводить примеры, разбирать и анализировать конкретные служебные ситуации.

6. Отсутствие авторских методик, новизны, оригинальности в применении педагогических технологий, эффективных методик обучения. Данный пункт подходит в основном для показательных и конкурсных занятий, при проведении которых опытные преподаватели демонстрируют оптимальную методику обучения и подготовки личного состава, затрагивают проблемные вопросы и предлагают инновационные пути их решения. Как пример можно привести проведение занятия по теме «Удары и защита от ударов». Указанная тема не ограничена использованием защитных действий от ударов невооруженного правонарушителя и включает в себя защиты от нападения ножом или другим опасным предметом. В последнем случае в соответствии с ведомственными нормативными документами предусмотрено использование и применение табельного огнестрельного оружия, но конкретных алгоритмов и описаний соответствующих тактико-технических действий не приведено [2].

7. Отсутствие разработки актуальных проблемных вопросов изучаемой темы (например, применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия в сложных, нестандартных либо особых условиях несения службы). Актуально для слушателей старших курсов или сотрудников, проходящих обучение по программам профессиональной подготовки, которым целесообразно предлагать решение актуальных проблемных вопросов применения физической силы,

специальных средств, табельного огнестрельного оружия и других профессионально важных тактико-технических действий. В качестве примеров: применение боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства, времени либо в условиях утомления и т. д. Отдельного внимания заслуживает разработка проблемных вопросов применения оружия в условиях противоборства с правонарушителем либо при наличии внешнего воздействия или других помех [3].

Таким образом, учитывая указанные недостатки можно сформулировать основные рекомендации по организации и проведению практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка»:

– правильно формулировать учебные вопросы, которые должны указывать на этап обучения и степень освоения обучающимися технических действий;

– широко использовать полный спектр методов и средств обучения в зависимости от этапа освоения технического действия;

– активно использовать в процессе обучения специальный инвентарь, оборудование, технические средства, в том числе компьютерные и мультимедийные;

– применять комплексный подход в обучении: одновременно с освоением двигательных действий развивать необходимые физические качества;

– обосновывать необходимость и важность для практической деятельности изучения и совершенствования конкретных тактико-технических действий, формировать положительную учебную мотивацию;

– опытным преподавателям активно внедрять авторские методики, применять эффективные инновационные педагогические технологии в процессе обучения;

– делать акцент на разработке и решении актуальных проблемных вопросов изучаемой темы.

Литература

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

2. Профессиональная подготовка полицейских: учебник / ред. В.Л. Кубышко. М., 2020.

3. Профессиональная подготовка рядового и младшего начальствующего состава полиции. Физическая и огневая подготовка: уч. пособие / под ред. О.М. Булгакова. Краснодар, 2020.

4. Тащиян А.А., Верещака В.Р. Профессиональная (прикладная) физическая подготовка, тенденции ее совершенствования применительно к современным профессиям и в перспективе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XXV Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2023.

© Бокий А.Н., 2024

УДК 796:378.6:351.74

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

Гвоздков П.Ю.
Доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России им. И.Ф. Шилова

Цекунов С.О.
Профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России им. И.Ф. Шилова, доцент

Физическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций МВД Российской Федерации является необходимым

элементом воспитания и подготовки сотрудников правоохранительных органов. Помимо проведения занятий в рамках аудиторных часов, предусмотренных рабочими программами таких дисциплин, как «Специальная физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка», «Начальная профессиональная подготовка и введение в специальность» и «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» важным аспектом получения специальных навыков является и самостоятельная физическая подготовка курсантов.

Образовательная деятельность в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел Российской Федерации направлена на решение задач по подготовке компетентных специалистов соответствующих профессий различной квалификации с учетом сложившейся проблематики органов внутренних дел. Физическое воспитание в целом и физическая культура в частности предоставляют прекрасную возможность для совершенствования имеющихся навыков курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Занятия физическими упражнениями в настоящее время является одним из приоритетных направлений совершенствования и будущего воспитания курсантов. Совершенствование качеств физических показателей и разумной компетентности курсантов определяет успешное проведение операций и задач, подготовку к пресечению противоправных действий, боевые навыки, умелое и законное использование навыков и умений в специальных мероприятиях и обеспечение высоких достижений курсантов [1].

Наряду с основным учебным процессом учащиеся должны активизировать добровольное физическое воспитание и включать его в свою повседневную деятельность.

Формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с рабочей программой направлено на развитие и закрепление способностей курсантов к добровольным занятиям физической культурой и самоконтролю. Учащиеся должны научиться улучшать свое функциональное состояние и вести здоровый образ жизни. Однако предложение не содержит алгоритма формирования знаний

и умений в процессе добровольных форм обучения и занятия физической подготовкой. Количество учащихся, занимающихся добровольным физическим воспитанием, невелико. Этот процесс плохо контролируется и остается неэффективным из-за отсутствия научно обоснованных рекомендаций.

Многочисленные исследования доказали эффективность использования различных упражнений. Содержание добровольной физической подготовки во многом зависит от характера профессиональной деятельности специалиста. Особенно рекомендуется включать движения с гантелями, резинками, гимнастическими палками и гантелями, круговые движения [2].

Показатель здоровья курсанта, а также его работоспособность напрямую зависит от показателя силы и подвижности суставов и конечностей человека. Таким образом, тренировки на развитие силы у курсантов уменьшают будущие отрицательные последствия, связанные со старением организма человека.

Важно отметить, что на данный момент отсутствуют рекомендации, включающие всю информацию о подготовке и применении физических методов, методическом медицинском просвещении и самоконтроле при самостоятельной физической подготовке, что требует научного подхода к формированию физического воспитания курсантов в процессе несения службы.

Способность овладеть вышеперечисленными категориями выражается в обилии средств и методов физического самовоспитания, таких как программы самообразования, дневники самоконтроля, самооценочные и промежуточные срезы, карты и индивидуальные планы личностного развития, результаты тестов.

Так, в качестве примера можно привести дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя) Дальневосточного юридического института МВД России им. И.Ф. Шилова. В указанном

дневнике для курсантов и слушателей представлены методы и средства самооценки и самосовершенствования физического состояния, которыми можно воспользоваться при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием физкультурно-образовательной базы образовательного учреждения.

Таким образом, содержание самообразования в пошаговом образовании определяет его универсальность и выражается в следующих элементах: решении задач поэтапного обучения и физической подготовки, средствах личной гигиены и повышении мотивации для самостоятельного занятия физической подготовкой. Во Франции добровольное занятие физической подготовкой имеет большое значение, поскольку важную роль в повышении заинтересованности обучающихся в совершенствовании своих физических качеств играют преподаватели. В связи с тем, что знания и навыки организации занятий играют важную роль в процессе добровольного физического воспитания, преподавательскому составу необходимо обучать студентов специфике добровольного физического воспитания в период обучения. У курсантов недостаточно развиты навыки самостоятельного физического воспитания и самоконтроля функционального состояния организма в условиях дефицита времени на занятия физической культурой.

Необходимо подчеркнуть, что важность самостоятельной физической подготовки курсантов заключается в том, что именно комплексный и системный подход в развитии их физических качеств и функциональных компетенций позволяет успешно выполнять оперативные и служебные задачи, поддерживать уровень здоровья, лучше справляться с физическими нагрузками, связанными с ежедневной деятельностью не только сотрудников практических территориальных органов МВД России, но и курсантов на этапе обучения в ведомственных образовательных организациях. Так нельзя не отметить опыт участия курсантов Дальневосточного юридического института МВД России в

охране общественного порядка в рамках проведения восьмого Восточного экономического форума 2023 г. в г. Владивостоке [3]. Во многом именно должный уровень самостоятельной физической подготовки курсантов обусловил высокое качество несения службы по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности участников форума, жителей и гостей города.

Подводя итог, важно сказать, что самостоятельная физическая подготовка – это неотъемлемая часть становления сотрудника полиции как профессионала. В рамках учебного процесса она должна строиться на принципах добровольности и системности, а так же на чувстве личной ответственности каждого курсанта, выбравшего непростую профессию сотрудника полиции.

Литература

1. Кузнецов М.Б. К вопросу об основах самостоятельной физической подготовки сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

2. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2017. № 2(71).

3. Курсанты и сотрудники ДВЮИ МВД России обеспечили охрану общественного порядка на Восточном экономическом форуме во Владивостоке [Электронный ресурс]. URL: https://xn--b1adn1g.xn--b1aew.xn--p1ai/Press-sluzhba/Novosti/item/41725866/ (дата обращения: 07.02.2024).

© Гвоздков П.Ю., Цекунов С.О., 2024

УДК 798:378.6:351.74

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СУВОРОВСКИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ МВД РФ

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

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

Реалии нынешнего общественного строя вынуждают более внимательно относиться к воспитанию и обучению подрастающего поколения. Наша страна нуждается в здоровых, смелых, инициативных, дисциплинированных и грамотных гражданах. Начиная с 1945 г., когда было открыто первое суворовское училище и по настоящее время, основополагающей и первостепенной его целью является патриотическое воспитание, обучение и профессиональная ориентация подрастающего поколения [1].

Важнейшей составляющей процесса воспитания − это формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия выше указанного компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему достойного гражданина нашей страны.

На наш взгляд, занятия по физической подготовке [3] по праву можно считать важным, а для некоторых подразделений ключевым из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

При изучении теоретического программного материала и на практических занятиях по физической культуре в стенах суворовских

училищ [2] МВД России необходимо обратить внимание на воспитание и формирование у обучающихся таких индивидуальных качеств, как:

1. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

3. Готовность к поступлению и служению в МВД России.

4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге.

5. Культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

6. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества. Готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

7. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания с образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

9. Готовность и способность к самообразованию, на протяжении всей жизни как условию успешной профессиональной общественной деятельности.

Система выстроенной патриотической, учебной и воспитательной работы не стоит на месте и не ограничивается лишь развитием у обучающихся личностных качеств. В рамках занятий преподавательским составом цикла специальных дисциплин и физической подготовки, активно внедряется и реализуется метопредметный подход. В свою очередь такой подход к преподаванию позволяет расширить рамки воспитательной деятельности среди обучающихся и достигать иные, прикладные результаты:

– проектировать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

– изучать ключевые и факультативные цели, задачи, а так же структуру Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– разграничивать физические упражнения непосредственно по их функциональной направленности, рационально рассчитывать их очередность и пропорциональность в процессе самостоятельных занятий по поддержанию здоровья и совершенствованию физических качеств и спортивных результатов;

– осознавать значимость соблюдения режима и распорядка дня и времени для приемов пищи включающего в себя правильное питание, важность физической нагрузки и вариации ее регулирования;

– знать аспекты организации и уметь проводить спортивно-массовых мероприятия и соревнования;

– знать основные типы телосложения при планировании тренировочного процесса;

– знать и понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, проводить профилактику травматизма;

– понимать роль связи физической подготовки, а так же воздействие физических упражнений на организм;

– знать и выполнять упражнения для профилактики и недопущения искривления осанки, приобретения плоскостопия, снижения остроты зрения;

– понимать особенности развития физических качеств человека, их значение в трудовой и служебной деятельности;

– знать основные аспекты оказания первой помощи;

– знать историю возникновения Олимпийских игр в древней Греции. Важнейшие символы Олимпийских игр.

В учебном процессе физическая культура неотъемлемо связана с иными преподаваемыми предметами. Данный факт обязан учитываться при проведении занятий. Это совокупность широкого списка предметов школьной программы. Межпредметные связи гарантируют эмоциональный отклик от обучающих к проводимому занятию, высокую степень более быстрого усвоения материала, повышение учебно-воспитательной составляющей обучения, что оказывает позитивное воздействие на устойчивое формирование в воспитанниках разумной инициативности, самостоятельности и независимости, личной, а так же воинской дисциплины, прививанию высоко нравственных качеств, а также повышению мотивации и желанию к занятиям физической культурой и спортом. Совокупность вышеуказанных позитивных сторон межпредметных связей открывает суворовцам путь к успешной сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке при поступлении в вузы МВД России, а так же к выступлению в спортивных соревнованиях за честь своего образовательного учреждения.

Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета для будущих сотрудников ОВД России.

В программе обучения, ежегодно разрабатываемой на учебный год, учтены основополагающие идеи духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. У суворовцев формируются гражданские идеалы, патриотические, чувства и активная жизненная позиция. Программа выстраивается с учетом главной цели и задачи училища. А именно ориентация на поступление в образовательные

учреждения высшего образования МВД России, в которых физическая подготовка занимает одну из важнейших частей служебно-боевой подготовки будущих офицеров полиции, нацеленной на освоение и совершенствование навыков физических и морально-психических качеств, обеспечивающих отличные показатели оперативно-служебных задач. Именно по этой причине главной целью является физическое воспитания обучающихся в Астраханском суворовском военном училище МВД России, подготовка конкурентоспособных, физически развитых юношей, желающих посвятить себя служению Отечеству.

Особенное внимание к физическому воспитанию [4] обучающихся в средних общеобразовательных учреждениях МВД России и увеличение результативности дает четкое воздействие на формирование военно-прикладных знаний, качеств, умений и осведомленности, дающие возможность соответствовать установленным и актуальным требованиям, которые предъявляются к дальнейшему прохождению службы в органах внутренних дел России.

Четкое выполнение и соблюдение перечисленных мною целей и задач позитивно отражается на физическом развитии обучающихся в суворовских военных училищ МВД России.

В заключение отметим, что при положительном освоении программы обучения в Суворовском училище, результативность успешной сдачи вступительных испытаний по физической подготовки при поступлении в вузы системы МВД России может быть намного выше, относительно обучающихся поступающих после окончания общеобразовательной школы.

И как яркий пример – все выпускники 2022 г. Астраханского суворовского военного училища МВД России не только показали результаты не ниже отметки в семьдесят баллов на вступительных испытаниях по физической подготовке при поступлении, что говорит о качественной работе преподавательского состава, а так же дали стопроцентное поступления в образовательные учреждения высшего образования МВД России, что в свою очередь говорит о высокой

профессиональной ориентации проводимой курсовыми офицерами училища.

Литература

1. Устав ФГКОУ АСВУ МВД РФ: приказ МВД России от 31.03.2015 № 388. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности в Астраханском суворовском военном училище МВД России: приложение к приказу МВД России от 30.06.2021 г. № 198. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 30.10. 2004 № 352. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Вилкова Н.М. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, 2019.

© Говорун А.Ю., Аккузин Ю.А., 2024

УДК 796:378.6:351.74

МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

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

Обращаясь к социальному и здравоохранительному состоянию российского государства в 2024 г. смело можно сказать, что одной из

актуальных, и поистине злободневных проблем по сей день остается проблема ухудшения здоровья и физической подготовки различных категорий граждан. И особое опасение, что весьма очевидно, вызывает молодое поколение, которое является будущим нашей страны, а значит, его физическое развитие и обеспечение здорового образа жизни представляется первостепенной задачей Министерства здравоохранения России.

Наряду с этим нельзя не отметить, что обеспечение здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), как известно, складывается из ряда многочисленных факторов, в числе которых гигиена, правильное и сбалансированное питание, а также здоровый сон. Однако возглавляет триаду ЗОЖ именно отсутствие пагубного влияния на здоровье молодого спортсмена, что выражается в предотвращении травматизма различных его проявлений.

На первоначальном этапе исследования нас заинтересовала отдельная категория молодежи – курсанты образовательных организаций МВД России, которые при поступлении на службу в органы внутренних дел (далее – ОВД) уже имеют некий теоретический и прикладной базис знаний в области физической подготовки, однако этого недостаточно дабы на первых этапах освоения профессиональной компетенции предостеречь их от травматизма, что и обуславливает актуальность исследуемого вопроса.

Несмотря на вполне очевидное явление травматизма на практике вопрос определения его дефиниции среди широкого круга лиц является весьма дискуссионным вопросом, вызывающим, как не странно, массу противоречий. Ряд ученых, в числе которых И.В. Бухтиярова, Н.Ф. Измеров, Г.И. Тихонова и А.Н. Чуранова, определяет травматизм как совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный промежуток времени. Они в своих научных изысканиях приводят отдельные статистические данные, которые свидетельствуют о том, что травматизм, как негативное физиологическое явление массового масштаба, характерен лишь отдельным категориям лиц. В частности лицам конкретных возрастных категорий.

Так травматизм уровня выше среднего у мужчин отмечается в возрасте от 20 до 49 лет, а у женщин от 30 до 59. Интересным является

и то, что, невзирая на принадлежность к конкретной возрастной группе, показатель травматизма всегда будет выше у мужчин, нежели чем у женщин.

Однако, возвращаясь к категории курсантов образовательных организаций МВД России, мы отмечаем, что явление травматизма пусть не особо распространено, но за редким исключением все же имеет место на занятиях по прикладной физической подготовке как в помещениях спортивного комплекса, так и на оборудованном спортивным инвентарем стадионе и спортивном городке, что не может не огорчать. Обращаясь к физиологической составляющей организма справедливо отметить и то, что в процессе занятий по указанной учебной дисциплине курсанты склонны повреждать мягкие ткани мышечного и соединительного типа, что и становится прямым следствием, так называемых спортивных травм и увечий, которые, безусловно, препятствуют успешному усвоению дисциплины.

Заслуживает внимания аналитическое исследование Р.А. Панферова, который в своих научных изысканиях трактует о том, что травмы, полученные в ходе занятий по физической подготовке, составляют до 5 % от общих зафиксированных случаев относительно правоприменителей, в числе которых и курсанты, осваивают профессиональную компетенцию в образовательных учреждениях.

В связи с этим представляется необходимым выработка специальных мер, и, как следствие, методик, направленных на предотвращение травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России. Так первичным элементом, к которому зачастую курсанты выражают пренебрежительное отношение, является подготовительная разминка, что и становится яркой причиной травматизма на первостепенных этапах занятий по физической подготовке. В таком случае травмы могут быть абсолютно различны: начиная от легких ушибов и растяжения связок и заканчивая черепно-мозговыми травмами стихийного характера.

Наряду с этим нельзя не отметить, что в число мер превентивного характера в части спортивного травматизма курсантов образовательных организаций МВД России входят:

1. Осведомленность как профессорско-преподавательского состава, так и переменного состава курсантов о причинах, которые могут повлечь за собой травмы различного характера и масштаба при выполнении конкретных упражнений, а также при пренебрежительном отношении к подготовительной части занятия, а именно к разминке и растяжке.

2. Анализ мер, способствующих предупреждению травм, как в самостоятельном порядке, так и в порядке оказания взаимопомощи товарищами, преподавателями и медицинскими работниками.

3. Навык грамотной и рациональной организации спортивных занятий. Важным моментом является именно навык самоорганизации, подразумевающей собой достаточно широкий багаж знаний в области теоретической и прикладной подготовки курсанта. Это заключается не только в совокупности отраслевых знаний, позволяющих целостно и эффективно подойти к занятию, но и в подготовке спортивной обуви и одежды, которая позволит курсанту обеспечить себе комфортное занятие спортом.

4. Соблюдение дисциплины как во время проведения отдельных упражнений под четким руководством профессорско-преподавательского состава, так и в паузах между упражнениями.

Литература

1. Панферов Р.Г. Профилактика травматизма курсантов вузов МВД на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2021. № 3.

2. Бухтияров И.В., Измеров Н.Ф., Тихонова Г.И. и др. Производственный травматизм как критерий производственного риска // Проблемы прогнозирования. 2017. № 5.

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

© Иващенко Ю.В., 2024

УДК 796:351.74

ДЕЙСТВИЯ ПОЛИЦЕЙСКИХ ПРИ ДОСМОТРЕ И СКОВЫВАНИИ НАРУЧНИКАМИ: ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ, ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Канукоев А.М.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Зачастую при выполнении профессиональных функций сотрудникам полиции приходится прибегать к физическому контакту с подотчетным элементом в формате противостояния, ограничения подвижности и перемещения, проведения мероприятий, направленных на обнаружение у таких лиц запрещенных предметов. Способствовать соблюдению прав обеих сторон в таких ситуациях, исключению чрезмерных повреждений для задерживаемых и недопущению превышения полномочий у полицейских могут знания и навыки последних в части законного и эффективного проведения наружного досмотра и применения наручников.

Делегированная государством сотрудникам органов внутренних дел возможность в рамках профессиональной деятельности применять для нейтрализации угрозы, исходящей от действий правонарушителя наручники и проводить наружный досмотр способствует обеспечению личной безопасности полицейских, минимизации сопротивления, своеобразной гарантией прекращения противоправных действий. Своевременно и методически верно проведенный досмотр позволяет удостовериться, что у досматриваемого субъекта отсутствует оружие, запрещенные и изъятые из гражданского оборота предметы и вещества, предметы, являющиеся источниками повышенной опасности. Основания для подобных действий содержатся в п. 16 ст. 13 Федерального закона

«О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ (далее – ФЗ «О полиции»), в соответствии с которой в целях обнаружения орудий или предметов совершения правонарушений полицейские имеют право в порядке ст. 27.7 КоАП РФ осуществлять личный досмотр физических лиц [5; 6]. Там же определяется, что личный досмотр является мерой административного обеспечения, цель которого – обнаружить предметы, впоследствии приобщаемые к делу в качестве доказательственной базы. В среде правоведов и толкователей закона до сих пор идет активная дискуссия о том, допустимо ли считать досмотр не только фактором административного обеспечения, но и мерой личной безопасности полицейских. Напрямую, ФЗ «О полиции» последнего положения не содержит.

Сковывание наручниками – действенное средство ограничения свободы задерживаемого, практически исключающее для полицейских и третьих лиц угрозу ударов руками и предметом, затрудняющее передвижение, т. е. снижающее шанс скрыться и облегчающее конвоирование (доставление) в заданное место. Применение наручников, как разновидности специальных средств, также закреплено в ведомственной нормативно-правовой базе (п. 3, ч. 2, ст. 21 ФЗ «О полиции»).

Обучение полицейских умелому и эффективному проведению обеих процедур призвано гарантировать решение оперативных задач, исключить повреждения и игнорирование прав лиц, в отношении которых применяются наручники и проводится личный досмотр, в целом способствовать восстановлению нарушенных прав и защите правоохраняемых объектов. Сотрудникам органов внутренних дел необходимо понимать, что только выверенная с точки зрения легитимности последовательность действий позволит не нарушить права сковываемого и досматриваемого, получить существенные доказательства для последующего разбирательства разрешенным и законным способом, ограничить подвижность, но, не причиняя при этом чрезмерного вреда.

Техника одевания наручников может варьироваться в зависимости от конкретной модели и особенностей конструкции данного специального средства. Наиболее часто в подразделениях полиции используются наручники БРС, которые сочетают в себе такие важные параметры, как

компактность, небольшой вес и надежность при использовании. Отличаясь от аналогов доступностью стоимости и рядом технических данных, эта модель хорошо зарекомендовала себя как надежное средство фиксации и ограничения активности [4]. Для надевания этих наручников (при должном хранении) не требуется значительных усилий – достаточно приложить их к запястью руки, произвести нажатие, в результате чего подвижная дуга придет в движение и защелкнется. Быстро надеть эти наручники, обездвижив на необходимое время кисти рук злоумышленника, при этом используя замок повышенной сложности, не нанося серьезных повреждений человеку, – именно эти качества характеризуют использование оперативных наручников БРС. Тот факт, что данные наручники являются оцинкованными, характеризует их с двух важных сторон. Во-первых, небольшой вес изделия, что является преимуществом при постоянном ношении, а во-вторых – надежность, т. к. материал является достаточно прочным и открыть такие наручники злоумышленнику самостоятельно крайне сложно. Наличие в составе покрытия наручников цинка говорит о том, что такое изделие будет менее подвержено ржавчине.

При хранении и применении наручников полицейским необходимо следить за их состоянием – сколы и зазубрины, иные механические повреждения необходимо своевременно устранять, так как в процессе применения они могут стать причиной порезов и заражений для обеих сторон – сковывающего и сковываемого. Нужно постоянно смазывать подвижные части наручников, что поможет размещать в них руки задерживаемого таким образом, чтобы не нарушить кровообращения и предупредить вероятность выскальзывания кисти из кольца наручников. Носить наручники необходимо в специальном чехле (кобуре для наручников) на брючном ремне, что также обеспечит их сохранность.

Чаще всего сковывание наручниками кистей рук конвоируемого лица происходит в позе, когда его руки находятся за спиной сзади, что значительно снижает исходящую от него угрозу посягательства на полицейского. В соответствии с правилами техники безопасности наручники нужно держать в чехле на ремне в разблокированном виде, чтобы максимально сократить время их изъятия и применения при контакте с правонарушителем.

Для того, чтобы надеть наручники, необходимо держать их рукой в районе запорного приспособления. Далее, прикладывая сектором к запястью правонарушителя, надавить на запорное приспособление так, чтобы сектор провернулся по своей оси на 180° и прошел в запорное приспособление. Потом, дожимая сектор по направлению движения с такой силой, чтобы исключалось возможное извлечение кисти руки или чрезмерное сдавливание запястья, которое может привести к нарушениям в кровообращении, надеть наручник [1]. Аналогично одевается и второй наручник.

Давить на запорное устройство нужно до момента, когда браслеты коснутся запястий, обеспечивая должную плотность прилегания, но, не сдавливая и не повреждая кожный покров кистей рук. Далее оба наручника следует привести в заблокированное положение, что дополнительно обеспечит надежность их применения и исключит для сковываемого самостоятельное снятие. Для этих целей в наручниках типа БРС в запорный механизм вставляется ключ, который проворачивается по часовой стрелке, хвостовая часть ключа должна зафиксировать отталкиватель [2].

Для целей задержания необходимо всегда иметь под рукой запасной ключ от наручников, чтобы закончить использование и снять данное специальное средство сразу же, когда отпадет необходимость (доставление в подразделение полиции, медицинское учреждение), не создавая задержанному излишних неудобств. Перед служебной сменой необходимо заранее проверять наручники на предмет поломки, неисправности, возможной замены изделия или конструктивных деталей.

Также полицейским важно понимать, что демонстрация наручников правонарушителю, находящемуся от него на дистанции и совершающему (готовящемуся совершить) нападение не эффективна, так как скорее всего только разозлит агрессора и инициирует у него желание не допустить собственное сковывание. Доставать наручники из чехла нужно только тогда, когда правонарушитель обездвижен и по возможности сковывать как можно быстрее.

Перед надеванием наручника каждую руку нужно заводить за спину назад, а кисть поворачивать наружу. Если для сковывания выбрана поза «Руки сзади за спиной», то задержанного нельзя располагать лежа на спине, т. к. в этом случае очень велик риск переломов кистей рук.

Проведение наружного досмотра ориентировано на поиск и изъятие у правонарушителя оружия и запрещенных предметов. В данной работе заострим внимание на методике проведения наружного досмотра, последовательности действий правоприменителя, не останавливаясь на процессуальных основаниях и правовой регламентации данной процедуры.

Досматривать задержанного желательно сразу после задержания.

В случае массового скопления людей резонным является первичный досмотр с ориентацией на крупные предметы (холодное, огнестрельное оружие), конвоирование в менее людное место и последующий детальный досмотр. В случае если задержанный не сопротивляется, в ходе досмотра можно не применять физическое воздействие и последовательно подавать команды, оставаясь, однако, начеку, быть готовым пресечь возможную атаку [3]. Перед началом досмотра необходимо предупредить досматриваемого, что в случае неповиновения в отношении него могут быть применены физическая сила, специальные средства и оружие. Команды должны быть четкие и лаконичные. Категорически запрещается: вступать в разговор с задержанным; позволять ему оглядываться; двигать руками и ногами, а также производить другие действия, мешающие процессу досмотра; приступать к досмотру до тех пор, пока положение для осматривающего не будет полностью безопасным; пропускать руку возле подмышки осматриваемого дальше, чем до середины его груди или переносить руку через плечо осматриваемого.

Проводить досмотр задержанного лица, начиная с головы сверху вниз, в последовательности голова – руки – корпус – ноги, контролируя при этом своей ногой ноги досматриваемого. Для удобства полицейских, при наличии такой возможности, следует добиваться положения досматриваемого лежа на животе, либо стоя, уперевшись грудью в любую вертикальную поверхность.

Основная характеристика наружного досмотра, проводимого полицейскими в отношении задержанных – его тщательность. Необходимо плотно и детально досмотреть вещи и тело досматриваемого, так как обычно запрещенные предметы и вещества пытаются скрыть и носить тайно. При досмотре особое внимание следует обратить на подмышки, руки, спину, промежность, область вокруг пояса, карманы,

головной убор и ноги осматриваемого. Наиболее эффективной тактикой при досмотре является способ «похлопывания и ощупывания», который позволяет качественно обнаружить все посторонние предметы в одежде или на теле задержанного [4].

Содержимое карманов следует извлекать не засовывая руку в карман, а вывернув его с наружной стороны, т. к. нет никакой гарантии, что внутри не находится какой-либо поражающий элемент (лезвие, провод портативного устройства под напряжением и т. п.). Если ситуация затруднена агрессивным поведением досматриваемого или иными факторами, сотрудникам полиции следует сначала ограничить его подвижность с помощью применения наручников (связать веревкой, брючным ремнем) а затем проводить досмотр.

Литература

1. Басистов Д.Г., Шатунов М.Н. Меры личной безопасности сотрудника при осуществлении задержания, наружного досмотра и доставления в территориальные органы МВД России // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1.

2. Гаевая Е.Д., Гайдаш А.И. Использование средств сковывания движений в целях проведения личного досмотра // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ставрополь, 2016

3. Желтобрюх А.В., Путь А.В. Наружный досмотр как мера обеспечения личной безопасности сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XIX Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2017.

4. Иванов А.И., Мавропуло О.С., Тащиян А.А. и др. Изучение характера нападений на сотрудников ОВД при исполнении служебных обязанностей как основа модернизации физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218).

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

6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях: федер. закон от 30.12.2001 № 195-ФЗ // Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

© Канукоев А.М., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ВНЕДРЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА BLAZEPOD В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Малявина А.Б.
Научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат политических наук

Актуальность выбора темы обусловлена тем, что на современном этапе развития отечественной системы образования передача новых знаний, умений и навыков в рамках реализации основных образовательных программ, а также дополнительных программ профессионального обучения требует поиска инноваций, лежащих в основе педагогических технологий. Это связано в первую очередь с тем, что происходит постоянный прирост новых знаний и обновление имеющихся (до 4–6 % в год), что требует от специалиста к непрерывному самосовершенствованию с целью приобретения новых профессиональных знаний в объеме около 50 % от уже имеющихся [1].

Новые знаний требуют оперативной учебно-методической адаптации к реальному учебному процессу (в комплексы учебно-методических материалов в виде отдельных учебных вопросов лекций, семинарских и практических занятий, деловых игр) и последующего положительного внедрения в профессиональную деятельность выпускника (выполнение заданий, успешное решение оперативно-служебных задач). Под инновацией в образовании традиционно понимается нововведение или новшество, направленное на совершенствование педагогических технологий, методов и средств обучения и воспитания. Внедрение в практику передового педагогического опыта, содержащего элементы творческого поиска, новизны, оригинальности [2; 3].

В качестве передового опыта могут выступать как различные инновационные педагогические технологии, так и наборы заданий, формы оценивания, методы контроля и оценки знаний, умений и навыков курсантов и слушателей, а также современные средства обучения и воспитания, в том числе технические средства обучения.

Главным показателем инновации является положительный, прогнозируемый и диагностируемый результат, получаемый при внесении изменений в целевую установку обучения, в учебные программы и учебно-методическое обеспечение, организацию управления учебно-воспитательным процессом, в систему контроля, учета и оценки уровня образования и практической подготовленности обучаемых, во взаимодействие педагога и обучаемого [4].

Одним из основных направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является внедрение в него информационно-коммуникативных педагогических технологий. Средства и методы, а также принципы данных технологий при научно-обоснованном подходе успешно внедряются в учебно-тренировочную деятельность, позволяют сделать ее предельно управляемой и диагностируемой за счет применения технических устройств.

Одним из таких устройств выступает интерактивный тренажер BlazePod, разработанный для воспитания основных физических способностей и формированию профессионально-прикладных двигательных навыков на основе психофизической тренировки. Программное обеспечение тренажера позволяет преподавателю в условиях реального времени получать результаты выполнения двигательных задач с точностью до 0,001 секунды [4].

Анализ имеющихся литературных источников, инструкций и видео-пособий по применению, а также опыта работы педагогов и тренеров-преподавателей, использующих в тренировочной практике тренажер BlazePod, позволил констатировать об отсутствии научно обоснованной и адаптированной к условиям образовательной организации МВД России педагогической методики переноса тренировочного эффекта на контрольные упражнения индивидуальной физической подготовленности сотрудника полиции [5].

Заявленные возможности интерактивного тренажера позволяют моделировать идеальные условия для проверки и оценки уровня развития физических качеств. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Темп-лидер способствует поддержание дистанционной скорости в беге на короткие, средние и дальние дистанции. В тренировке челночного бега полученные результаты помогут определить слабые стороны физической, технической или тактической подготовленности сотрудника. При выполнении боевых приемов борьбы можно будет развивать элементарные и комплексные формы скоростных способностей, точность и своевременность нанесения расслабляющих ударов, моделировать учебно-тренировочные задания, связанные с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

В качестве инновационного предложения на кафедре физической подготовки и спорта будет апробирована и в последующем внедрена в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке с курсантами и слушателями филиала, частная методика применения технических средств обучения на основе интерактивного тренажера BlazePod.

В соответствии с инструкцией о порядке внедрения инновационных педагогических технологий в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке с курсантами и слушателями Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России внедрение интерактивного тренажера BlazePod будет проходить в четыре этапа, включая подготовительный.

В подготовительном (рекогносцировочном) этапе будут проведены поисковые педагогические эксперименты по поиску возможности эффективного применения интерактивного тренажера на учебных занятиях по разделам физической подготовки, учебно-тренировочных занятиях с членами сборных команд по служебно-прикладным (рукопашный бой, бокс, борьба) и игровым видам спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол). Основная цель данного этапа будет заключаться в нахождении статистической достоверной положительной корреляционной взаимосвязи между выполняемыми практическими заданиями на интерактивном тренажере BlazePod и контрольно-проверочными упражнениями по физической подготовке. Участие с докладами и выступлениями на конференциях, подготовка научных статей с предварительными результатами педагогических экспериментов по применению интерактивного тренажера BlazePod позволит вынести перспективные направления на дискуссию в научные и педагогические круги.

На первом этапе (методическом) будет подготовлено методическое обеспечение в виде набора заданий и форм их оценивания для конкретных видов учебных занятий, а именно для практических занятий по прикладной легкой атлетике и ускоренному передвижению, прикладной гимнастике и атлетической подготовке, боевым приемам борьбы.

На втором этапе (апробация) проводится пробное инструкторско-методическое занятие с целью корректировки предлагаемых заданий и форм их практической реализации и педагогической адаптации к условиям реального учебно-воспитательного процесса. Происходит выработка методических рекомендаций для профессорско-преподавательского состава

для достижения гарантированного положительного результата любым преподавателем кафедры.

На третьем этапе (внедрение) готовится учебное занятие на основе инновационных педагогических технологий, включая методику использования интерактивного тренажера BlazePod, в конкурсе профессионального мастерства и последующего его размещение в форме учебного видеофильма в электронной информационно-образовательной среде университета (филиала).

Таким образом эффективностью внедрения предложенной методики в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке должен стать рост уровня индивидуальной физической подготовленности курсантов и слушателей, выраженный в улучшении результатов выполнения контрольно-проверочных нормативов по силе, быстроте и ловкости, выносливости, а также в эффективности и надежности техники выполнения боевых приемов борьбы.

Применение интерактивного тренажера BlazePod в целостной методике тестирования и развития основных физических качеств, формирования двигательных навыков, адаптивной, оздоровительной и рекреационной физической подготовке позволит значительно повысить удовлетворенность курсантов и слушателей от занятий по физической подготовке, их мотивацию к постоянному управляемому, прогнозируемому и диагностируемому физическому самосовершенствованию.

Литература

1. Касьянов С.В., Земляной А.И., Петренко Д.А. О некоторых особенностях и требованиях к видам учебной работы по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2022. № 2(89).

3. Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Физическая культура личности (теория и технология формирования): уч. пособие. М., 2014.

4. Тащиян А.А., Ефремова Т.Г., Гуняев Е.В. и др. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников охранно-конвойных подразделений территориальных органов внутренних дел // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 8.

5. Чепанов Н.В. Совершенствование быстроты реакции подростков-каратистов с использованием тренажера Blazepod // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 3.

© Кашин С.Н., Малявина А.Б., 2024

УДК 796:378.6:351.74

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4Х20 м СЛУШАТЕЛЯМИ, ПРОХОДЯЩИМИ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Лазаревич М.В.
Старший преподаватель кафедры
физической подготовки Омской академии МВД России

Дисциплина «Физическая подготовка», является одной из ведущих дисциплин при прохождении обучающимися первоначальной подготовки.

Во время обучения слушатели развивают и совершенствуют свои физические качества. Рассмотрим такое физическое качество как быстрота. Быстрота – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью. Характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции [1].

Мы провели, анализ результатов выполнения контрольного упражнения на быстроту и ловкость: челночный бег 4х20 м в одной из учебных групп. За период обучения (до пяти месяцев), эта учебная группа сдавала контрольное упражнение: челночный бег 4х20 м всего три раза (можно назвать: входной, рубежный и итоговый контроль).

Данная учебная группа состояла из 17 человек, мужчины, в возрасте от 18 до 33 лет, т. е. возрастные группы с первой по третьей [1].

Учебная группа сдавала контрольное упражнение на быстроту и ловкость: челночный бег 4х20 м.

На входном контроле, результаты были следующие:

– слушатель № 1 – 37 баллов;
– слушатель № 2 – 26 баллов;
– слушатель № 3 – 30 баллов;
– слушатель № 4 – 53 балла;
– слушатель № 5 – 39 баллов;
– слушатель № 6 – 43 балла;
– слушатель № 7 – 43 балла;
– слушатель № 8 – 52 балла;
– слушатель № 9 – 43 балла;
– слушатель № 10 – 40 баллов;
– слушатель № 11 – 47 баллов;
– слушатель № 12 – 39 баллов;
– слушатель № 13 – 60 баллов;
– слушатель № 14 – 42 балла;
– слушатель № 15 – 33 балла;
– слушатель № 16 – 39 баллов;
– слушатель № 17 – 52 балла.

Средний балл в данной учебной группе составил: 42,2 балла.

Используя полученные данные, мы подобрали соответствующую методику и средства обучения, для того, чтобы выйти на более высокие результаты.

На рубежном контроле, результаты были следующие:

– слушатель № 1 – 50 баллов;
– слушатель № 2 – 50 баллов;
– слушатель № 3 – 38 баллов;
– слушатель № 4 – 61 балл;
– слушатель № 5 – 44 балла;
– слушатель № 6 – 63 балла;
– слушатель № 7 – 55 баллов;
– слушатель № 8 – 63 балла;
– слушатель № 9 – 59 баллов;
– слушатель № 10 – 65 баллов;
– слушатель № 11 – 65 баллов;
– слушатель № 12 – 46 баллов;
– слушатель № 13 – 73 балла;
– слушатель № 14 – 53 балла;
– слушатель № 15 – 34 балла;
– слушатель № 16 – 57 баллов;
– слушатель № 17 – 75 баллов.

Средний балл в данной учебной группе составил: 55,9 балла.

За три месяца обучения, рост составил в 13,7 балла.

Используя полученные данные, мы вновь скорректировали методику, подобрали средства обучения, для того, чтобы в последующем улучшить результат.

На итоговом контроле, результаты следующие:

– слушатель № 1 – 50 баллов;
– слушатель № 2 – 67 баллов;
– слушатель № 3 – 38 баллов;
– слушатель № 4 – 67 баллов;
– слушатель № 5 – 48 баллов;
– слушатель № 6 – 63 балла;
– слушатель № 7 – 69 баллов;
– слушатель № 8 – 73 балла;
– слушатель № 9 – 63 балла;

– слушатель № 10 – 71 балл;

– слушатель № 11 – 67 баллов;

– слушатель № 12 – 46 баллов;

– слушатель № 13 – 73 балла;

– слушатель № 14 – 57 баллов;

– слушатель № 15 – 34 балла;

– слушатель № 16 – 57 баллов;

– слушатель № 17 – 73 балла.

Средний балл в данной учебной группе составил: 59,7 балла.

За период обучения, рост составил в 3,8 балла.

Мы видим, что самый пик деятельности обучающихся приходится на период обучения с первого по третий месяцы, рост в 13,7 балла. Затем, к концу обучения рост составил в 3,8 балла.

В целом, за весь период обучения (до 5 месяцев) рост составил в 17,5 балла.

На занятиях мы давали слушателям различные упражнения:

– бег: с различным темпом;

– бег по дистанции;

– отработка техники разворотов и поворотов;

– приседания, выпрыгивания;

– челночный бег 4х20 м;

– челночный бег 6х20 м;

– выпады; прыжки; приседания;

– упражнения на силу и быстроту, выносливость различных групп мышц.

Литература

1. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д, 2014.

© Лазаревич М.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ОСНАЩЕНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ СТАНДАРТНЫМ И НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

Малашенко М.С.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат социологических наук

Ложкина Д.А.
Заместитель начальника научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела –
начальник отделения организации научно-исследовательской работы
Ростовского юридического института МВД России

На сегодняшний день многофункциональность и многообразие оснащенности мест занятия стандартными и нестандартными единицами оборудования является одной из важнейших прерогатив повышения эффективности развития двигательной активности обучающихся.

Нельзяо не оценить инициативность проявляемую педагогами новаторами, которые очень часто на своем опыте изобретают и доказывают эффективность новых технически важных приспособлений позволяющих физически развивать и воспитывать подрастающее поколение [1].

Такой не ослабевающий интерес к нестандартному оборудованию объясняется тем, что с его помощью можно решать недостающие типы и формы нагрузок. Например, такие как увеличение моторной плотности на занятии, поддержание у обучающихся интереса в условиях возросших нагрузок, а также достижение необходимой физической подготовленности [2; 3].

Очевидные преимущества нестандартного оборудования в эксплуатации придают им больше востребованности за счет того, что они, как правило, не занимают лишнего пространства, легко перемещаются и просты в своем использовании. И еще одним важным плюсом является их многопропускная способность.

Во время выполнения заданий на многопропускных снарядах применяются различные методы воздействия – это задания с максимальной интенсивностью, с длинным и коротким отдыхом. Могут также применяться методы группового и индивидуального воздействия, с уклоном на проведение работы над ошибками

Данный вид снарядов позволяет уделить больше внимания слабо успевающим обучающимся. Преимущество посменного способа организации при выполнении упражнений на многопропускных снарядах заключается в том, что все учащиеся (как выполняющие упражнения, так и страхующие наблюдающие) находятся в поле зрения преподавателя, так как все справляются с одной и той же задачей [4].

Данная позиция в значительной степени предает обучающимся уверенности, происходит быстрая адаптация к нагрузке, формируется двигательный навык. Во время проведения занятия, появляется возможность разнообразия, у обучающихся наблюдается заметенный интерес, рвение к улучшению своих показателей. Такой метод позволяет повысить плотность занятия [6].

Ведущим преподавателям предоставляется возможность проводить наблюдения, а также небольшие эксперименты, которые в последствие анализируются и дают возможность получить новые полезные знания.

Итак, многочисленный опыт использования много пропускных нестандартных снарядов показал, что при методически правильном их применении на занятиях гораздо успешнее и легче решаются задачи обучения, быстрее формируются двигательные навыки, и физические качества у обучающихся [5].

Программа по физической культуре должна давать возможность преподавателям право для вариативного выбора, используя такое право, преподаватель имеет более обширные возможности, только в таких условиях могут рождаться новые решения в физическом воспитании [8].

Литература

1. Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления. М., 1991.

2. Гайдаш А.И. Коллективизм в тренировочном процессе его роль и принципы построения в открытом информационном обществе // Дружба без границ: миф или реальность: сб. материалов Междунар. научно-практ. конф. Ставрополь, 2017.

3. Гайдаш А.И. Проявление интереса у обучающихся в образовательных организациях к физической культуре как к отдельной педагогической науке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XXVIII Всерос. научно-метод. конф. Иркутск, 2023.

4. Катунина Н.П., Алешин Е.А. Управление учебным процессом в образовательных организациях-системный подход // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2(82).

5. Носов С.А., Алдошин А.В., Алдошина Е.А. и др. Период современной истории развития секционной работы в органах внутренних дел российской федерации // Обзор педагогических исследований. 2023. № 1.

© Малашенко М.С., Ложкина Д.А., 2024

УДК 796:351.74

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ПРИ СКОВЫВАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ НАРУЧНИКАМИ И ПРОВЕДЕНИИ ЛИЧНОГО ДОСМОТРА

Мешев И.Х.,
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

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

Право на применение в определенных ситуациях специальных средств и проведение наружного досмотра делегировано полицейским,

находящимся при исполнении служебных обязанностей Федеральным законом «О полиции» и иными нормативными актами [1; 2]. Однако неграмотная, неумелая реализация этой возможности либо не принесет желаемого результата (обнаружение предмета – источника повышенной опасности, ограничение передвижения), либо усугубит ситуацию и спровоцирует правонарушителя на действия, представляющие угрозу жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел. Чтобы не допустить подобного, для формирования и сохранения навыка сковывания наручниками и проведения наружного досмотра должна проводиться постоянная апробация.

Перечень мер физического воздействия, допустимых к применению полицейскими в рамках выполнения профессиональных функций строго регламентирован ведомственными законодательными актами. Отход от установленных стандартов в данном случае является нарушением, превышением должностных полномочий и влечет ответственность, вплоть до уголовной. В связи с этим уполномоченным сотрудникам органов внутренних дел необходимо уметь выполнять дозволенные приемы максимально эффективно, не допускать ошибок в их выборе с точки зрения уместности и целесообразности в определенной ситуации, стараться избегать причинения повреждений лицу, в отношении которого они применяются. Стандартными и на первый взгляд несложными способами, которыми полицейский может снизить исходящую от правонарушителя общественную опасность, являются личный досмотр и сковывание наручниками.

Действительно, может сложиться впечатление об отсутствии особых премудростей в сковывании и досмотре человека. Однако практика показывает, что формально проведенный досмотр и вовремя не найденный предмет нередко приводит к новым эпизодам преступлений, а некачественная фиксация наручников – к освобождению и бегству обвиняемых. Мы считаем, что обучению сотрудников правоохранительных органов пользоваться наручниками и разбираться в нюансах личного досмотра следует уделять серьезное внимание во время обучения в образовательных учреждениях МВД России.

Надевание наручников и проведение первичного внешнего досмотра задержанного представляет собой комплекс технических действий, включающий приближение и физический контакт с задержанным при досмотре, который непосредственно представляет опасность для лиц, эти действия производящих. Все это требует постоянного пристального внимания, наличия навыков надевания наручников и проведения досмотра, координированного приложения усилий сотрудниками полиции [3].

Личный досмотр можно назвать превентивным мероприятием, выполняемым с целью удостовериться, что досматриваемое лицо не содержит при себе предметов, с помощью которых может посягать на безопасность правоприменителей и третьих лиц, а равно и как возможность сбора доказательственной базы в разборе уже совершенных преступлений. Несложно сделать вывод, что производить личный досмотр необходимо непосредственно после задержания, дабы задержанный не смог избавиться от находящихся у него материальных предметов (веществ) и не имел шансов использовать их в качестве орудия нападения.

Если ситуация предполагает подобное, то желательно проводить досмотр совместно несколькими сотрудниками, что существенно снижает риск оказания сопротивления. Например, один полицейский обозначает угрозу применения огнестрельного оружия (либо проводит удержание), а второй досматривает. Напарник должен занять такое положение, которое бы обеспечивало безопасность сотрудника, который осуществляет первичный наружный досмотр. Напарник также в случае, если будет необходимо, должен быть готовым оказать помощь. Например, сотрудник, который осуществляет наружный досмотр, стоит справа, сзади задержанного. Другой сотрудник, вооруженный и готовый в случае необходимости применить оружие контролирует поведение задержанного, стоит слева, позади от задержанного, под углом приблизительно 45°–90° относительно первого сотрудника, также сохраняя безопасное расстояние от задержанного (2,5–3 м) [3].

Отрабатывать и моделировать данные ситуации на практических занятиях по физической подготовке относительно не тяжело. Для этого преподавателю (инструктору) следует разделить аудиторию на группы по три человека и обозначить их роли – полицейский, осуществляющий досмотр, полицейский, страхующий первого и правонарушитель. Данный формат предполагает наглядность процедуры досмотра, последующую возможность обсуждения, корректирования ошибок, отлаживание выполнения всего комплекса действий. Обеспечению учета выполнения досмотра на практике в различных обстоятельствах могут служить дополнительно создаваемые затруднения: после физической нагрузки (имитация погони либо единоборства), снижение видимости, ограничение пространства и т. д.

Повышение эффективности личного досмотра достижимо, на наш взгляд при выполнении следующих условий:

– задержанный должен быть предупрежден, что в отношении него будет применен личный досмотр, ему должны быть проговорены основания подобных манипуляций и последствия сопротивления – физическое воздействие и меры принудительного характера;

– не рекомендуется отвлекаться на реплики досматриваемого, т. к. зачастую за подобным поведением скрываются попытки отвлечь правоприменителя;

– чревато и опасно начинать досмотр до того, как расположение сотрудников, которые проводят досмотр, будет безопасным. Нельзя сокращать расстояние пока задержанный не займет необходимое для досмотра положение;

– касаемо положения полицейского, производящего досмотр важно помнить, что нельзя стоять между ногами задержанного, переносить руки через плечо, пропускать руки около подмышки, засовывать руки в карманы задержанного. Важно сохранять бдительность и быть готовым, что в любой момент, досматриваемый может попытаться атаковать и избежать обнаружения запрещенного предмета;

– нельзя засовывать руки в карман одежды досматриваемого. При обнаружении предмета, карман необходимо вывернуть снаружи, не оставляя на изымаемом объекте дополнительных отпечатков пальцев;

– придерживаться правила одной руки, т. е. досматривать одной рукой, второй при этом удерживая досматриваемое лицо в районе поясницы, прижимая его к поверхности;

– не опускать взгляд вниз, досматривая нижнюю часть тела. Необходим постоянный контроль за взглядом и руками досматриваемого;

– начинать досмотр с головы и далее двигаться вниз, особо тщательно проверяя скрытые детали одежды.

Выбор положения, в котором предполагается сковывать правонарушителя наручниками имеет большое значение и должен соотноситься с обстоятельствами, в которых происходит контакт с правонарушителем. В данной работе нам бы подробно хотелось остановиться на сковывании наручниками в положении стоя, однако укажем, что также применимы и нередко используются полицейскими разновидности данного действия в положении стоя на коленях, лежа, под воздействием болевого приема и т. д. Рассмотренный ниже способ является типовым, имеющим место на практике наиболее часто и в этой связи являющимся необходимым навыком каждого полицейского, а равно и обязательным элементом программы обучения.

Приняв решение сковывать правонарушителя наручниками первый полицейский расстегивает кобуру, достает либо недвусмысленно обозначает желание и возможность достать пистолет (либо берет автомат на изготовку). Второй сотрудник смещается с проекции линии огня и готовит наручники. Далее первый полицейский громко начинает подавать команды, вариации которых могут отличаться, но смысл должен сводиться к следующим требованиям: «Стоять», «Руки вверх», «Повернуться кругом», «Ноги шире», Пальцы растопырить» [2], «Завести руки за спину», «Смотреть направо», «Не двигаться». Если сковывание предполагается стоя у стены, дополнительно следует подать команду «Головой и грудью упереться» На этом этапе досмотра необходимо

держаться на дистанции 3–5 м от задерживаемого, не сокращая расстояния, пока не удастся удостовериться в полном контроле над ситуацией.

После выполнения правонарушителем всех команд и постановки его в желаемое положение вооруженный сотрудник поднимает пистолет дулом вверх (либо вниз, не направляя на правонарушителя). Второй полицейский подходит к нему вплотную, удерживая наручники за браслет большим и указательным пальцем подвижной скобой вниз. Вариантов непосредственного одевания может быть несколько. Приведем на-наш взгляд самый эффективный. Для этого полицейскому необходимо захватить левой рукой оба больших пальца заведенных за спину рук сковываемого, правой рукой надеть наручник поочередно на одно и второе запястье быстрым движением сверху, (или снизу, если задержанный человек высок ростом) так, чтобы руки задержанного оставались в наручниках тыльными сторонами друг к другу. Во время одевания наручников важно контролировать ноги правонарушителя – достигается это посредством расположения своей стопы возле его ноги, а своего колена возле его подколенного сгиба, чтобы при необходимости провести подножку и оперативно исключить сопротивление.

Далее следует проверить плотность наручников, чтобы они не были перетянуты и не препятствовали нормальному кровотоку в руках, но и не располагались слишком свободно, что чревато снятием и отсутствием должного контроля (между наручником и запястьем должен дополнительно заходить только один мизинец) [3]. Заключительным действием является блокировка наручников, путем нажатия на блокиратор (располагается в большинстве моделей в основании браслета и применяется для большей гарантии и исключения самораскрытия).

Проведение сковывания наручниками под контролем преподавателя (инструктора, руководителя подразделения, специалиста БСП) на учебных занятиях по физической либо тактико-специальной подготовке – важный элемент наработки навыка использования полицейскими специальных средств и в целом повышения уровня профессионального соответствия.

Преимущество такого формата обучения заключается в возможности комментирования ответственным лицом (либо совместно с другими обучаемыми) действий отрабатывающего сковывание и его напарника, указания на характерные ошибки и способы их исправления.

Литература

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

2. Красова А.А. Основные аспекты физической подготовки сотрудников полиции для обеспечения личной безопасности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей. Орел, 2018.

3. Басистов Д.Г., Шатунов М.Н. Меры личной безопасности сотрудника при осуществлении задержания, наружного досмотра и доставления в территориальные органы МВД России // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1.

© Мешев И.Х., Кучмезов А.Н., 2024

УДК 796:378.6:351.74

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Моисеенко Е.Е.
Преподаватель кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки Владивостокского филиала
Дальневосточного юридического института
МВД России им. И.Ф. Шилова

Общеизвестно, что хорошая физическая подготовка является обязательной профессиональной компетенцией сотрудника полиции,

вынужденного решать задачи обеспечения правопорядка, в том числе и силовым путем. Также физическая подготовка позволяет поддерживать должный уровень здоровья и работоспособности полицейского, сталкивающегося в процессе профессиональной деятельности с многочисленными негативными внешними факторами.

В научных публикациях неоднократно поднималась проблема адаптации выпускников ведомственных образовательных организаций МВД России к практической работе, связанной с решением правоохранительных задач, возлагаемых действующим законодательством на полицию [1; 2; 3]. В немалой степени эта проблема связана и с качеством физической подготовленности молодых полицейских, уровнем развития выносливости, силовых, скоростных и специальных навыков, необходимых для несения службы, выполнения силового задержания, пресечения нарушений общественного порядка. Особенно остро данная проблема касается слушателей первоначальной подготовки, которые в отличии от курсантов, проходят всего лишь краткие 4–6 месячные курсы.

Сжатый временной период, отводимый на первоначальную подготовку сотрудников, обусловливает необходимость особой, отличной от физической подготовки курсантов, организации учебного процесса. Среди особенностей организации физической подготовки с данной категорией учащихся следует отметить необходимость усиленной общефизической подготовки, реализуемой не только во время учебных занятий, но и дополнительно в рамках самостоятельной подготовки слушателей.

Кроме того следует отметить необходимость особого внимания к развитию физических навыков, применительно к типовым ситуациям служебной деятельности, т. е. усиление практической составляющей занятий по физической подготовке. Такого рода занятия должны сочетать отработку боевых приемов борьбы, регламентированных ведомственным приказом с овладением навыками тактики и правомерного применения физической силы и специальных средств, имеющихся у полиции.

Хороший эффект в этой связи способны давать занятия, организованные с привлечением опытных практических сотрудников полиции. Таковые имеют непосредственный личный опыт силового противодействия правонарушителям и задержания преступников.

Привлечение практических работников позволяет решить следующие важные задачи:

– во взаимодействии с преподавателями специализирующейся кафедры могут быть составлены сценарии практических ситуаций правоохранительной деятельности, связанные с применением физической силы. Взятые из личного опыта практических работников, такие сценарии будут максимально приближены к реальным условиям деятельности будущих полицейских;

– при отработке приемов силового воздействия может быть заранее учтен как положительный, так и отрицательный опыт практических работников, оказавшихся в аналогичных ситуациях силового противодействия правонарушителю;

– личное общение слушателей с работником, имеющим соответствующий опыт силового задержания, будет способствовать дополнительной учебной мотивации, повышению уровня морально-психологической готовности учащихся.

Хороший потенциал для реализации приведенной выше методики организации занятий имеет привлечение практических работников различных служб и подразделений. Поскольку служебная деятельность сотрудников уголовного розыска, патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы и т. д. очевидно имеет свои специфические особенности, будут соответственно отличаться и типовые ситуации применения физической силы, тактика действий сотрудников.

Реализация такой методики обучения позволит максимально разнообразить используемые педагогические приемы и способы, при максимальной практической направленности проводимых занятий. Кроме того данная методика позволит слушателям отрабатывать в комплексе знания, получаемые на теоретических занятиях по правовым

и специальным дисциплинам, повысить интерес учащихся к занятиям по физической подготовке, мотивировать их к дополнительным самостоятельным тренировкам.

В качестве основного педагогического метода проведения учебных занятий с привлечением практических работников должен применяться проблемно-ситуационный.

В организационно-педагогическом плане можно выделить ряд этапов подготовки и проведения занятий по физической подготовке с привлечением практических работников.

1. Подготовительный этап. Взаимодействие руководства и преподавателей учебной организации с территориальными органами внутренних дел по вопросам согласования времени и кандидатур привлекаемых сотрудников. Далее преподавателю необходимо заранее согласовать с практическим работником конкретные сценарии отрабатываемых ситуаций.

2. Организационный этап. Преподавателю необходимо разработать и согласовать методический план будущего занятия, подготовить необходимый инвентарь (макеты ножей, пистолетов, длинноствольного оружия, наручники, портупеи с кобурами и др.). Слушателям необходимо заранее дать описание предстоящих ситуационных задач, для того чтобы они могли продумать будущую тактику действий и возможные правовые основания применения физической силы, специальных средств и оружия.

3. Рабочий этап. Перед началом отработки практических ситуаций, слушателям необходимо довести стоящие перед ними задачи, представить практического работника, провести хорошую физическую разминку в движении и на месте. После проведения разминки желательно предоставить слово приглашенному сотруднику, который расскажет учащимся о своем опыте действий в аналогичной ситуации, поделится положительным и отрицательным опытом, ответит на возможные вопросы слушателей.

В дальнейшем можно перейти непосредственно к отработке действий согласно разработанного сценария. Для этого преподавателю

необходимо отобрать из числа слушателей и проинструктировать статистов, которые будут выполнять роль правонарушителей. Оставшаяся часть слушателей, условно разделенная на наряды по 2–3 человека, поочередно отрабатывают действия по применению силового воздействия, исходя из предложенной им ситуации.

4. Подведение итогов. На завершающем этапе занятия преподаватель совместно с практическим работником комментируют действия слушателей в целом и индивидуально, выделяя положительные и отрицательные моменты. Делаются общие выводы относительно тактики действий применительно к конкретной ситуации служебной деятельности, выставляются оценки.

Подводя итог, еще раз подчеркнем необходимость усиления практической составляющей занятий по физической подготовке, проводимых в рамках первоначальной подготовки сотрудников полиции. Очевидна их высокая эффективность в плане закрепления конкретных навыков силового задержания и иных типовых ситуаций силового взаимодействия с правонарушителем. Кроме того такие занятия повышают мотивацию учащихся, повышают интерес к занятиям по физической подготовке.

В этой связи перспективной задачей ведомственной педагогики следует считать углубленное исследование педагогических условий проведения такого рода занятий, разработку инновационных технологий, которые могли бы максимально использовать их положительный потенциал.

Литература

1. Каленик Р.С. Особенности проведения занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России с участием сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2023.

2. Петров К.Н., Жадан А.В. Выработка навыков обеспечения личной безопасности в процессе первоначальной подготовки сотрудников полиции // Актуальные проблемы науки и практики: сб. научных трудов по итогам научно-представительских мероприятий. Хабаровск, 2020.

3. Петров К.Н. Организация физической подготовки в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. № 5.

© Моисеенко Е.Е. 2024

УДК 796:378.6:351.74

ОБУЧЕНИЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ СИТУАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ ТИПОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Нагоев Р.Р.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Квалифицированное и компетентное выполнение сотрудниками правоохранительной системы их служебных функций во многом зависит от умения грамотно применять широкий спектр прикладных навыков физического воздействия. Необходимый уровень физической подготовленности является одним из решающих факторов в пресечении противоправных проявлений в типичных или экстремальных ситуациях.

В образовательных программах вузов МВД России особое внимание уделяется дисциплине «Физическая подготовка». В период прохождения первоначального обучения или курсов повышения квалификации (переподготовки), формирование системы практических навыков и умений у курсантов и слушателей, обеспечивающих правомерное

применение физической силы, является одной из приоритетных задач указанной учебной дисциплины.

Система физической подготовки должна включать учебно-тренировочные элементы, направленные на совершенствование таких качеств как выносливость, сила, быстрота, гибкость, оперативное реагирование, умение ориентироваться в сложной обстановке, а также на оттачивание навыков самообороны, владения боевыми приемами, обращения с огнестрельным оружием. Достижение вышеперечисленных целей возможно путем применения моделирования типовых тактических ситуаций оперативно-служебной деятельности на занятиях по физической подготовке. Применение данного метода в образовательной системе и его итоговый показатель характеризуется высокой результативностью.

На занятиях с курсантами и слушателями могут моделироваться и отрабатываться наиболее типичные тактические ситуации, возникающие во время несения службы, предполагающие применение физической силы или специальных средств с правом выбора использования тех или иных действий для выполнения задания с последующей оценкой их результативности. Постоянное совершенствование физических показателей будет способствовать более эффективному применению навыков борьбы и задержания в служебной деятельности.

Сотрудникам ОВД необходимо обладать также и широкой теоретической подготовленностью, которая позволит четко идентифицировать деяние, давать ему правовую оценку и проработать соответствующую тактику действий. Использование полученных навыков на практике будет проходить с успехом, если обучение выполняется в условиях, которые максимально приближены к реальному выполнению оперативно-служебных задач.

В условиях повышенной психофизической нагрузки сотрудник МВД должен действовать с применением комплексного подхода мер и рассчитать возможные вариации развития конкретной ситуации без возникновения угрозы собственной жизни и здоровью. Решение оперативно-служебных задач зачастую усложняется ограничением

времени и требует мобилизованного состояния, применения логического, а подчас нестандартного мышления [1].

В целях достижения более высокого уровня подготовки, занятия осложняются дополнительными отвлекающими и сбивающими факторами, позволяющими имитировать различные аспекты экстремальной ситуации. В таких случаях при периодическом повторении типовых ситуаций вырабатываются и выявляются оптимальные решения по устранению возможной проблемы.

В педагогическом процессе примеры моделирования экстремальных ситуаций служебной деятельности вариативны, их многообразие, в частности, зависит от стажа и опыта преподавателя. К примерам моделирования ситуаций служебной деятельности можно отнести:

– преодоление полосы препятствий (забор, лабиринт, траншея, ров, наклонная доска);

– одновременное ведение рукопашного боя с несколькими противниками;

– задержание подозреваемых с применением огнестрельного или холодного оружия;

– выполнение действий на фоне физического переутомления (после нагрузки);

– выполнение конкретных заданий в ограниченном пространстве.

Для создания обстановки максимально приближенной к реальной, преподавателю необходимо обеспечить и воспроизвести быструю смену условий, создав для слушателей эффект неожиданности, с возможным применением использования аудиовизуальных средств и/или мультимедийной аппаратуры. Моделируемая ситуация может воспроизводится несколько раз подряд, при этом алгоритм совершаемых действий будет различаться, следовательно, подобным образом достижимо повышение профессиональной компетенции сотрудников полиции. Для разрешения ситуации сотруднику необходимо задействовать все имеющиеся ресурсы: интеллектуальные, физические, эмоционально-волевые, психологические.

На занятиях по физической подготовке слушатель образовательной организации в том числе обучается: технике сковывания задержанного, связывания веревкой либо надевания наручников, освобождения от различных захватов, получает навыки болевых приемов борьбы и бросков с последующим задержанием, защиты от нападений лиц, вооруженных различными предметами, наружного досмотра.

Кроме того возможно проведение практического занятия на локациях с разными погодными условиями, а также с ландшафтными и рельефными особенностями, в том числе, с использованием высокой задымленности и низкой видимости.

Моделирование ситуаций дает четкое понимание обучающимся в необходимости быстрой адаптации в сложившейся обстановке, а также с точки зрения получении практического опыта, необходимого для служебной деятельности. Данные практические навыки способствуют выработке правомерной стратегии по применению физической силы при конфликтных или экстремальных ситуациях, которые помогут, в случае не предвиденных обстоятельств не потерять контроль над ситуацией [2].

Вместе с тем необходимо не забывать о факторах риска и профилактики травматизма при внедрении в практику обучения условно целевых заданий, что требует четкой организации занятий и точного соблюдения участниками установленных правил и мер безопасности.

Рассмотрев особенности обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России путем применения ситуационного моделирования типовых тактических ситуаций можно сделать вывод, что данный метод подготовки позволяет эффективно повышать уровень профессионально-прикладных навыков в сочетании с высокой эмоциональна-психологической готовностью их применения в повседневной правоохранительной деятельности.

Литература

1. Петренко Д. А., Кашин С. Н. Профессионализм специалистов в области физической подготовки для органов внутренних дел и пути его совершенствования // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 2(63).

2. Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Способы совершенствования путей оптимизации содержания практических занятий по физической подготовке в вузах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2022.

2. Уткин С.И. Формирование боевой готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2004.

© Нагоев Р.Р., 2024

УДК 796:378.6:351.74

К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ ПОЯВЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ И УТОМЛЕНИЯ У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОСОБАХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Палевич В.И.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Федорченко А.М.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Слушатели, прибывшие для прохождения первоначальной подготовки в образовательные организации МВД России, попадают

в новые условия жизни. Необходимо привыкать к новому распорядку дня, новому коллективу, новым требованиям, новому режиму и рациону, а также к новым изучаемым дисциплинам, которые помимо умственной работы требуют и высокой двигательной активности (дисциплины кафедр физической подготовки и спорта, огневой подготовки, тактико-специальной подготовки). Несмотря на то, что срок обучения составляет всего 3–5 месяцев, за это время, как показывает практика, почти каждый обучаемый испытает на себе состояние усталости и утомления.

В данной статье будут рассмотрены понятие и признаки усталости и утомления, а также способы восстановления обучаемых для дальнейшего успешного прохождения обучения.

Образовательный процесс слушателей в ходе прохождения первоначальной подготовки, предъявляет к каждому из них целый ряд требований для успешного освоения учебных программ. При этом срок получения первоначальных знаний, умений и навыков, как уже обозначалось выше, достаточно сжатый и можно назвать данное обучение «экспресс-обучением», при котором необходимо воспринять всю значимую информацию по всем преподаваемым дисциплинам, освоить как теоретический, так и практический материал, и по окончании профессиональной подготовки приступить к выполнению служебных обязанностей.

Большой поток необходимой информации, который получают обучаемые во время лекционных, практических и самостоятельных занятий влияет на уровень их умственной работоспособности. Обязательными для освоения, наряду с теоретическими дисциплинами, являются дисциплины кафедры физической подготовки и спорта. За время обучения каждый слушатель должен овладеть достаточно широкой базой, в которую помимо основных приемов задержания и сопровождения, входят и приемы страховки и самостраховки, а также совершенствование техники выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость. Данный фактор является дополнительной нагрузкой для физического состояния обучаемых.

Прослеживается четкая связь между пройденным сроком обучения, исходным уровнем физической подготовленности каждого обучаемого и моментом наступления усталости и утомления.

Несмотря на то, что как и рекомендуется, во время обучения чередуется умственная и физическая нагрузка, тем не менее, с учетом многих новых факторов, таких как: высокие требования к дисциплине, необходимость нести службу в суточных нарядах, проживание вне дома (в съемном жилье или в общежитии учебного заведения), новый рацион и режим питания и плюс достаточно высокая физическая нагрузка на практических занятиях по физической подготовке, по окончании первого месяца обучения большинство слушателей сталкиваются с изменением своего физического состояния, которое говорит о наступлении усталости и при ее дальнейшем игнорировании может привести к утомлению.

Усталость характеризуется кратковременным снижением работоспособности, которое вызвано длительными по времени или большими по объему нагрузками [1; 2]. К основным признакам усталости можно отнести: общее снижение работоспособности, боль в отдельных группах мышц, учащенное дыхание и сердцебиение, даже во время и после выполнения упражнений небольшой интенсивности.

Усталость во время практических занятий по физической подготовке служит индикатором полученной нагрузки и защитным механизмом организма. Очень важно преподавателю, ведущему занятия, четко понимать состояние обучаемого – вызвано ли поведение и состояние слушателя усталостью либо же это просто нежелание работать и лень. Большую роль в данных ситуациях играет профессионализм преподавателя и доверительные отношения между учебной группой и преподавателем. Обучаемые должны понимать – для чего необходимы практические занятия по физической подготовке, должны осознавать важность освоения преподаваемых навыков для обеспечения личной безопасности и для защиты граждан от преступных посягательств, должны понимать необходимость улучшения своих физических показателей для возможности реализации на практике изученных приемов

задержания и сопровождения. Преподаватель при появлении реальных признаков усталости должен принять меры к восстановлению организма обучаемого в целях недопущения наступления утомления и переутомления. Для этого целесообразно уменьшить нагрузку для обратившегося обучаемого, сменить вид или интенсивность деятельности, либо же вовсе не давать физическую нагрузку в данный момент времени и обеспечить покой. В случае игнорирования данных жалоб одномоментная усталость может перерасти в утомление [3; 4].

Утомление – это физиологическое и психическое состояние организма, возникающее в результате длительной или напряженной деятельности. Оно может наблюдаться, как и при физической, так и при умственной работе [2].

К основным признакам утомления относят:

1) повышенное потоотделение;

2) побледнение или покраснение кожных покровов;

3) снижение концентрации внимания;

4) повышение пульса до 180 ударов в минуту и стабильное сохранение повышенного пульсового значения, несмотря на меры по его снижению в течение 8–12 минут;

5) снижение эффективности выполнения упражнений (уменьшение угловых характеристик, увеличение времени выполнения, появление технических ошибок при выполнении двигательных действий);

6) побледнение носогубного треугольника;

7) тремор конечностей;

8) головокружение или головные боли;

9) боль в мышцах, захватывающая 2 и более мышечных групп;

10) заторможенность реакции, вялость либо раздражительность.

Для вывода организма из состояния утомления преподавателем и обучаемым должны быть приняты определенные меры. При появлении вышеуказанных симптомов рекомендовано на время исключить физическую нагрузку. Оптимальным путем восстановления является смена деятельности [3]. Целесообразно выполнять упражнения

на растяжку, которые не требуют значительных физических усилий, предусматривают размеренный темп и спокойное дыхание. Необходимо рекомендовать прогулки на свежем воздухе без использования гаджетов (во время прогулки не слушать музыку, не просматривать новостные ленты и социальные сети), обратить внимание на дыхательную гимнастику, посетить баню, массаж, пропить комплекс витаминов.

Преподаватель и обучаемый должны понимать, что для организма, когда он подал сигнал о сложностях в его работе, лучше обеспечить покой, снизить или исключить нагрузку на одно или несколько практических занятий. Проблема усталости и утомляемости крайне опасна, так как может вызвать сильный невроз, эмоциональное выгорание, а как следствие перерасти в синдром хронической усталости, который вылечить самостоятельно будет практически невозможно.

Таким образом, следует отметить, что внимательное отношение к состоянию обучаемых самих слушателей, а так же преподавателя, ведущего практические занятия по физической подготовке, позволит преодолеть чувство усталости и утомления и не допустит наступления переутомления, восстановление после которого займет больше времени. Физиологические механизмы усталости, утомления и переутомления организма являются своеобразным светофором для любого человека, которые нельзя игнорировать. Зная и разбираясь в этих механизмах, можно избежать травм, получить положительные эмоции от занятий, в полной мере усвоить учебную программу по физической подготовке, необходимую для успешного выполнения служебных обязанностей в органах внутренних дел.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. М., 1991.

2. Науменко Д.А., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. и др. Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10.

3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. М., 2002

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: уч. пособие СПб., 1999.

© Палевич В.И., Федорченко А.М., 2024

УДК 794:378.6:351.74

ПЕРСПЕКТИВЫ ШАХМАТНОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ШАХМАТЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Пунтус С.А.
Начальник учебного отдела
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат юридических наук, доцент

Привлекательность вида спорта «Шахматы» во многом обусловлена его доступностью для различных категорий граждан, удовлетворенностью их интересам и потребностям в умственной активности и волевой подготовке. Разносторонность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники), их потребность выдерживать высокую интеллектуальную нагрузку, безусловно, заставляют обратить новый взгляд на шахматное движение в ведомственной образовательной среде.

С учетом того фактора, что спортивные федерации шахмат созданы практически во всех субъектах Российской Федерации (свыше 90 % регионов; во всех субъектах Российской Федерации, где дислоцируются образовательные организации МВД России (далее – ОО МВД России,

ведомственные вузы), федерации имеют государственную аккредитацию), а доля занимающихся шахматами в стране превысила 1 млн человек (по популярности шахматы прочно входят первую десятку видов спорта), у ОО МВД России появляется дополнительный интерес к шахматному движению в связи с возможностью получения спортивных разрядов и званий обучающимися и сотрудниками ведомственных вузов.

Шахматная жизнь в ОО МВД России имеет свою историю, а в ряде из них и шахматное движение прогрессирует год от года. Вид спорта «шахматы» включен в спартакиады практически всех вузов, имеется опыт создания не только спортивных секций, но и даже шахматных клубов (так 10.03.2023 шахматный клуб в Академии управления МВД России открыл депутат ГД ФС РФ А.Е. Карпов и т. д.).

Традиционный спор о сущности шахмат – спорт, наука или искусство – лег в основу переосмысления этой игры как важного сопутствующего фактора, благоприятно влияющего на многие сферы деятельности ОО МВД России: от спортивной до воспитательной.

1. Интеллектуальная составляющая шахмат способна успешно дополнять образовательные программы, реализуемые ОО МВД России.

Шахматы, вовлеченные в учебную сферу образовательных программ с высокой интеллектуальной насыщенностью, создают благоприятные условия для формирования у обучающихся мотивации высокого уровня к личностному саморазвитию [1].

Шахматная партия выступает концентрацией мышления и воображения, памяти (в том числе мышечной памяти (!!!) в спортивных дисциплинах «блиц» и «быстрые шахматы») и внимательности. Сочетание этих процессов позволяет рассчитывать на развитие и тренировку у обучающихся таких свойств и качеств, которые позволяют успешно решать образовательные задачи.

Множественные исследования убеждают в пользе шахмат для различных предметов вузовских и общеобразовательных программ [2; 3 и др.]. Полагаем, что для ОО МВД России шахматы способны придать дополнительный импульс в успешном освоении учебных

дисциплин, связанных с информатикой и кибербезопасностью, управлением БПЛА и т. д.

2. *Психологическая составляющая шахмат выступает важным средством подготовки сотрудников.*

Эмоциональный стресс, который испытывают игроки в шахматы, схож по своим параметрам и последствиям с психоэмоциональными нагрузками сотрудников в повседневной оперативно-служебной деятельности.

«…Игра в шахматы, являясь «потоковым» переживанием, может являться одним из факторов, способствующих формированию силы и зрелости личности («характера»)…» [4].

Развитие навыков управления стрессом в ходе занятия шахматами и участия в шахматных соревнованиях, дополняется и возможностью сотрудников совершенствоваться в психологической устойчивости, создавать адекватную самооценку, которые выступают в ходе реального оценивания своих сил и возможностей в ходе игры.

3. Важная роль шахмат в культурном и патриотическом воспитании молодого поколения сотрудников.

Мир шахмат наполнен литературно-поэтическими и эстетико-культурологическими смыслами. Разнообразные источники и публикации, посвященные вопросам шахматной культуры, семиотике коммуникативной деятельности и символическим практикам в исторических и современных контекстах, позволили даже найти им свое место в поэтике (раздел теории литературы, трактующий на основе определенных научно-методологических предпосылок вопросы специфической структуры литературного произведения, поэтической формы, техники (средств, приемов) поэтического искусства) [5].

Культурное наполнение шахмат благотворно влияет на общее развитии личности, в том числе и в рамках получения курсантами и слушателями высшего образования. Однако, патриотическое воспитание шахмат имеет еще больше значение. Ведь Россия не просто является шахматной державой на протяжении нескольких десятилетий. Для нашей

страны имеют огромное историческое значение как многолетние шахматные традиции, так и спортивные достижения великих отечественных шахматистов.

4. Шахматы способны стать мощным профориентационным средством.

Занятия шахматами создают положительный образ сотрудника, но также и привлекают внимание окружающих к службе в полиции, возможности проявлять спортивные, творческие и умственные способности при обучении в ОО МВД России.

Так Сибирский юридический институт МВД России на систематической основе проводит соревнования и интерактивные шахматные мероприятия для обучающихся общеобразовательных организаций. Шахматная площадка стала визитной карточкой вуза в рамках дней открытых дверей.

Ежегодно институт проводит шахматный турнир среди обучающихся классов правоохранительной направленности (полицейских классов). С 2023 г. вузом проводится Шахматная лига кадетских учебных заведений Красноярского края.

Такие мероприятия настолько вызывают интерес школьников к институту, что в настоящее время прорабатывается вопрос о включении подобных соревнований в перечень индивидуальных достижений кандидатов на обучение.

5. Спортивная составляющая шахматного движения.

Несмотря ни на какие дебаты, шахматы остаются популярным видом спорта, что выступает привлекательным для спортивной жизни ОО МВД России.

В большинстве вузов сложилась практика успешного присвоения спортивных разрядов и званий по различным видам спорта, в первую очередь, служебно-прикладным. Регулярные занятия шахматами в течение периода обучения в ведомственном вузе могут стать основой успешного

выполнения нормативов 1 разряда. Конечно, проблема КМС в российских шахматах пока еще остается, но предстоящая реформа ФИДЕ, способна привести к тому, что курсанты и слушатели, наряду с иными талантливыми шахматистами, сделают «рывок» для получения высоких спортивных званий.

Перспективно продвижение как тренерского, так и судейского направления. ОО МВД России имеют соответствующие материально-техническую базу и кадровый потенциал, которые при помощи региональных шахматных федераций способны сформировать квалифицированный судейский и тренерский корпуса.

Спортивную жизнь ведомственного вуза следует насытить и обычными шахматными турнирами, выходящими за пределы стен института, и новыми спортивными дисциплинами, в состав которых входят шахматы [6].

В рамках данной работы обращено внимание лишь на часть направлений, по которые развивается шахматное движение в ОО МВД России. Отдельного обзора заслуживает корпоративная составляющая шахмат, обладающая как высоким спортивным потенциалом, так и выполняющая важную воспитательную роль по сплачиванию сотрудников.

В завершении для обсуждения научного сообщества предлагается выделить следующие шаги, направленные на развитие шахмат как в рамках отдельной взятой ОО МВД России, так и всего МВД России:

1. Введение факультатива «Шахматы» в образовательные программы как образовательных организаций высшего образования, так и реализующих общеобразовательные программы.

2. Создание шахматных клубов ОО МВД России, в том числе с активным участием переменного состава.

3. Включение спортивных дисциплин вида спорта «Шахматы», обладающих зрелищностью и перспективами спортивного мастерства, в спартакиады образовательных организаций динамовских коллективов.

Литература

1. Евсеев А.В. Шахматы в личностном развитии студентов транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5(195).

2. Федосов А.Ю. Шахматы как дидактический инструмент в раннем обучении информатике // Герценовские чтения. Начальное образование. 2017. № 1.

3. Махмудов А.Х. Творческий потенциал Шахмат в инновационном образовательном процессе школы // Современное образование 2021. № 2(99).

4. Эзри Г.К. Шахматы как философско-антропологическая проблема // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 4–3(79).

5. Спирин И.А. О гуманистической поэтике шахмат // Наука и культура России. 2019. Т. 1.

6. Пунтус С.А. Развитие спорта в образовательных организациях МВД России: современное состояние и перспективы развития // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов V Междунар. научно-практ. конф. Шуя, 2023.

© Пунтус С.А., 2024

УДК 796:378.6:351.74

РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РУКОПАШНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД

Сидлецкий А.В.
Старший преподаватель кафедры специальной физической подготовки Крымского филиала Краснодарского университета МВД России

Двигательные возможности современного человека проявляются в определенных движениях, отличающихся друг от друга по ряду

характеристик, например качественных и количественных. В равной степени проявления этих характеристик, качеств и навыков требует и рукопашный бой.

Б.А. Ашмарин, в ряде своих научных работ, определяет физические качества как обусловленное социально единение биологических и психологических качеств человека, которые проявляются в физической готовности к реализации активной двигательной деятельности [1].

Изучив и проанализировав определение физическим качествам и физическим способностям, мы можем получить следующие выводы:

1. Физические способности являются основой физических качеств. Уровень развития физических способностей, соответствующих определенным физическим качествам, предопределяет устойчивость и эффективность данных качеств в решении двигательных задач.

2. Вероятность успешного развития физических способностей тесно связана с врожденным потенциалом, позволяющим определить возможности функционального развития отдельных органов, их систем и организма в целом.

3. Решение двигательных задач позволяет развивать физические качества. В свою очередь выполнение двигательных задач позволяет развивать физические способности. Возможность решения данных задач позволяет нам определить уровень всестороннего развития физических качеств, а возможность выполнения различных двигательных действий, с определенной функциональной активностью органов и их систем, свидетельствует о сбалансированном развитии физических качеств.

Активизация двигательной активности и комплексное физическое воспитание может способствовать эффективному развитию показателей физической подготовленности человека. В особенности хочется выделить курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России [1].

По мере распространения нервных процессов возбуждения меняется концентрация. Движения становятся менее скованными, а на их выполнение организм затрачивает значительно меньше энергии. Это стадия поиска эффективного пути и способа выполнения действия,

которая связана с устранением сложностей в подвижных звеньях и использования внешних сил, таких как: сила тяготения, инерция, кинетическая энергия и т. д. От управления силами и ресурсами мышц рефлексами, организм переходит на управление, основанное на анализе поступающей от внешнего мира информации, что приводит к активации центральной и вегетативной нервной системы. Все процессы, происходящие в организме, начинают контролироваться и регулироваться сознательно.

На следующем этапе формирования физического качества, проявляется автоматизация способов выполнениях тех или иных движений. Это символизирует снижение контроля над сигнальной системой организма. Автоматизация не только не ограничивает потенциал наших движений, но и напротив, формирует возможность для развития качественно новых форм двигательной и психической деятельности, а явным тому примером, является применение комплекса навыков в единоборствах.

Основными физическими качествами является: скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость [2].

Как правило, под скоростными качествами понимают совокупность взаимосвязанных функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных задач в кратчайший временной период. Скоростные качества делят на две основные группы: элементарные и комплексные. Чаще всего эти качества не взаимосвязаны. Это требует разделенного подхода к совершенствованию этих форм проявления скоростных способностей.

Развитие быстроты, как качества двигательной деятельности, обеспечивается системным повторением скоростных упражнений, которые повышают каталитическую активность миозина, ферментов анаэробных реакций реситеза АТФ и скорость накопление гликогена в мышцах.

Под силой в целом понимается использование работы мышц, как способность человека преодолевать сопротивление и противодействовать ему.

Априори работа мышц проявляется в двух состояниях: статических (изометрическом) и динамических (изотоническом). Помимо этого работы мышц в изотоническом режиме можно разделить на два варианта работы. В первом случае (концентрический) сопротивление преодолевается за счет напряжения мышц при уменьшении их длины. Во втором варианте (эксцентрический) противодействие осуществляется при одновременном растяжении мышц.

1. Скоростная сила – способность НМС к мобилизации ресурсов организма для достижения высоких показателей силы в краткий промежуток времени.

2. Силовая выносливость – способность организма поддерживать силовые показатели длительное время. Уровень силовой выносливости проявляется в способности преодолевать усталость, выполнять наибольшее количество повторений определенных действий или длительное время прикладывать силу, при условии внешнего сопротивления.

Под выносливостью, понимается способность человеческого организма преодолевать усталость при выполнении двигательных действий. Уровень выносливости определяется энергетическим потенциалом организма и его соответствия определенному виду деятельности в совокупности с эффективностью технико-тактических и психических возможностей, которые обеспечивают как высокий уровень мышечной активности, так и эффективность процесса преодоления усталости и ее развития.

В научной литературе выносливость разделяют на общую и специальную. Общая выносливость – способность организма длительное время выполнять неспецифическую работу. В свою очередь специальная выносливость – способность эффективно выполнять работу и преодолевать усталость в условиях постоянной нагрузки, вызванной конкретным видом деятельности.

Гибкость – функциональное свойство опорно-двигательного аппарата определяющее максимальное отклонение от положения равновесия, движений человека.

Под ловкостью и координационными способностями человека понимают, максимально эффективное, универсальное и рациональное решение двигательных задач, в частности, связанных с повышенной сложностью и неожиданностью.

Следует отметить, что не только функциональные возможности определяют уровень физических качеств человека. В равной степени его предопределяют и психологические факторы, к таким в частности относятся волевые. Именно психологические качества определяют готовность человека использовать свои функциональные возможности.

Независимо от методов двигательной деятельности, достаточно части методики развития физических качеств имеют общие черты. Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств зависит от развития условно-рефлекторных связей в центральной и вегетативной нервной системе, однако, для физических качеств, большую роль играет биохимические процессы, происходящие в организме.

Таким образом, формирование физических качеств лежит в основе физического воспитания личности. Под физическими качествами следует понимать обособленные качественные стороны двигательных возможностей человека. Большинство из них проявляется в движениях, а их характер зависит от структуры самого движения.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М., 1980.

2. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: уч. пособие. М., 2002.

© Сидлецкий А.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Тезиков Д.А.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Достижение высокого уровня квалификации сотрудника органов внутренних дел возможно только при разносторонней подготовке курсантов и слушателей вузов структуры Министерства внутренних дел, которая включает в себя, помимо юридической подготовки, физическую, техническую, психологическую, теоретическую, тактическую и огневую подготовку. Для решения ответственных задач в сложной современной криминогенной обстановке и в условиях жестокого и агрессивного поведения преступников к будущим сотрудникам предъявляются высокие требования, которые ориентированы на последующую их готовность вести рукопашный бой и эффективно применять служебное оружие. Кроме того, служба в органах внутренних дел требует от сотрудника высокого уровня моральных и физических сил. Важность и необходимость служебно-прикладной физической во взаимосвязи с огневой и иными видами подготовки подчеркивается в многочисленных нормативных актах Министерства внутренних дел России. В то же время, уровень подготовленности курсантов и сотрудников во многом зависит от них самих, от уровня индивидуальной мотивации к самостоятельным занятиям спортом и практике с оружием. Значение разносторонней подготовки курсантов и слушателей в правоохранительной системе определяется, прежде всего, укреплением здоровья и качественной профессиональной подготовкой каждого сотрудника.

После прохождения обучения, в процессе осуществления служебной деятельности, сотрудникам органов внутренних дел каждый день приходится сталкиваться с опасностью причинения вреда их жизни и здоровью в процессе противостояния нарушителям правопорядка и законности. В этой связи, курсанты и слушатели должны проходить всестороннюю и полную подготовку в аспекте развития физических способностей и навыков обращения со служебным боевым оружиям. В условиях реальной обстановки нередки случаи, когда эти две сферы взаимообуславливают друг друга, потому в процессе обучения необходимо создание условий, максимально приближенных к реальным, например, проигрывание эпизодов с погоней или задержанием с применением оружия, досмотра и разоружения преступника.

Важно разграничивать между собой эти дисциплины, понимая, однако, их взаимосвязь.

Служебно-прикладная физическая подготовка (далее – СПФП) – это процесс подготовки, обучения курсантов и слушателей, а также поддержания уровня подготовленности для сотрудников полиции, ориентированный на накопления физических и умственных знаний, прикладных двигательных навыков, которые способствуют развитию устойчивости организма к повышенному уровню работоспособности.

Огневая подготовка сотрудника органов внутренних дел является одним из основных аспектов профессионально-должностной подготовки сотрудников, направленная на овладение навыком умелого обращения с оружием, стоящим на вооружении МВД, формирование готовности эффективного поражения цели в любых условиях обстановки в ходе выполнения служебно-боевых задач [2].

Так для осуществления эффективной огневой подготовки курсант, слушатель или сотрудник МВД должен обладать хорошей координацией, быстрой реакцией, владеть собственным телом точно и согласованно, уметь грамотно распределять нагрузку, на развитие этих качеств [1].

Взаимосвязь огневой и физической подготовки также обусловлена некоторыми общими целями и задачами, в том числе:

1. Получение навыков, обеспечивающих личную безопасность сотрудника ОВД;

2. Воспитание активности, решительности, самостоятельности в решении служебных и боевых задач;

3. Развитие общей морально-психологической подготовленности сотрудника к различным внешним посягательствам и устойчивости к сложной обстановке в условиях реальности.

Осуществление огневой подготовки курсанта и слушателя нецелесообразно без учета его физического состояния, поскольку оно имеет прямое влияние на результаты стрельбы. В случае отсутствия общей физической развитости, курсанту, например, трудно простоять в необходимом для осуществления стрельбы положении с оружием, принять правильную стойку при изготовке, осуществить кувырок или иную нагрузку перед открытием огня без потери эффективности стрельбы. Он чувствует неуверенность и усталость, что может вызвать критические последствия в реальный условиях при осуществлении служебной деятельности.

Низкая физическая подготовка увеличивает шанс возникновения паники при осуществлении комбинированных упражнений со стрельбой, связанных с перемещениями и принятием определенных положений, что мешает курсанту в последующем прицеливании и производстве плавного нажатия на спусковой крючок.

Курсант должен точно и осознанно контролировать свою мышечную систему для осуществления правильного выстрела, даже без учета дополнительных нагрузок, он должен уметь изолированно задействовать определенные мышцы для реализации правильного выстрела. Это предполагает развитость, в том числе Центральной нервной системы, что обуславливается регулярной физической активностью и тренировками, сопряженными с принятием решений и иной умственной активностью.

Также большое значение имеет мышечная память, которая подразумевает регулярные тренировки с повторениями конкретных двигательных алгоритмов для создания искусственной инстинктивной

реакции организма на определенную ситуацию в будущем для сокращения затраты времени на принятие решения и исключения негативных последствий в результате промедления.

Однако существует ряд проблем, оказывающих влияние на качество подготовки курсантов и слушателей, к ним можно отнести:

1. Отсутствие достаточной оснащенности тренировочных полигонов, тиров и спортивных залов.

2. Несоответствие учебной программы реальной действительности при осуществлении служебной деятельности.

3. Отсутствие достаточной частоты, продолжительности и регулярности тренировочных занятий.

4. Отсутствие осознанности и мотивации у некоторых курсантов.

Касательно последнего, это может быть связано с неудачами на ранних этапах подготовки, что обусловлено слабой теоретической базой курсанта, чему следует уделять отдельное внимание. Следует также проводить с личным составом морально-психологическую работу, направленную на достижение понимания важности и необходимости высокой подготовленности сотрудника к различным условиям, сопряженным с опасностью для жизни и здоровья, не только его личной, но и других лиц, с которыми ему придется сталкиваться на протяжении всей служебной деятельности [4].

Значительным организационным пробелом в подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД является то, что обучающиеся ведут огонь по неподвижным мишеням, что, как правило, редко встречается в условиях реальной служебной деятельности. Зачастую стрельбу приходится осуществлять в условиях большой физической нагрузки, например, при беге или борьбе с сопротивляющимся, представляющим опасность преступником, в отличие от мишени, которая никогда не достанет заточку.

Сейчас в условиях развития цифровых технологий, тренировки курсантов могут осуществляться, к примеру, с применением систем виртуальной реальности, что позволит моделировать различные

экстремальные ситуации и производить всестороннюю и качественную подготовку будущих сотрудников, это позволит правильно адаптироваться к ситуации, оценивать обстановку, быстро и правильно принимать решения, развивать психологическую устойчивость к реальной опасности [3].

Также необходимым представляется проведение занятий по огневой подготовке с предшествующей физической нагрузкой, подразумевается не только после преодоление бегом прямой дистанции, но и полосы препятствий а также отдельные силовые физические упражнения. Все это должно быть направлено на комплексное развитие навыков, умений, выносливости, силы и координации курсантов и слушателей.

Помимо прочего, нужно рассмотреть вопрос, касающийся условий, отличающихся при обучении и реальной служебной деятельности сотрудника.

При выполнении служебных задач нередко приходится иметь дело с неблагоприятными погодными условиями, массовым скоплением людей, динамичности обстановки и т. д., тогда как тренировки не предполагают, например, стрельб в условиях проливного дождя или шквалистого ветра. Такие внешние факторы должны учитываться сотрудником, также как и возможность применения физической силы в условиях массовых беспорядков – сотрудник должен ожидать оказания ожесточенного сопротивления со стороны правонарушителей.

Таким образом, взаимосвязь различных видов подготовки, особенно огневой и физической, становится очевидной и требует совершенствования учебной программы образовательных учреждений системы МВД России. На протяжении всей службы сотруднику будут необходимы знания и навыки, полученные в ходе обучения, от их качества будет зависеть не только успешность выполнения служебных задач, но и безопасность жизни и здоровья самого сотрудника, а также других лиц.

Литература

1. Баранов В.Е., Благодатин А.Б. Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России // Концепт. 2017. Т. 36.
2. Глухов В.Г. Организация эффективного обучения по дисциплине «огневая подготовка» курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Полицейская деятельность. 2023. № 4.
3. Баркалов С.Н., Флусов Е.Ф., Струганов С.М. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. № 3.
4. Инструкторско-методические занятия по огневой и физической подготовке: метод. рекомендации / под общ. ред. Т.С. Купавцева. М., 2022.

© Тезиков Д.А., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

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

Практическая деятельность сотрудников полиции тесно связанна с чрезмерными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками [1; 2; 3]. В связи с этим большая роль отводится средствам физической культуры, которые направленно формируют высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости [1; 2].

Несомненно, сотрудник полиции должен быть универсальным в умении применять свои кондиции. Ведь ему необходимо, для успешного выполнения служебно-оперативных задач, уметь осуществлять поиск, преследовать по любым поверхностям, предупреждать противоправные действия, бороться и применять физическую силу, задерживать и сопровождать, оказывать помощь. А также умело применять специальные средства и огнестрельное оружие [3; 4]. Все перечисленные действия выполняются совместно, предъявляя высокие требования к уровню физической подготовленности.

Особое место в физической подготовке сотрудников отводится выносливости. Различные исследования доказывают тесную связь выносливости с успешным выполнением служебных задач сотрудниками, высокой общей работоспособностью и способностью бороться с негативными нервно-эмоциональными нагрузками [4; 5].

Целью данного исследования преследовалось проведение анализа физической подготовленности курсантов для определения уровня развития выносливости.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с курсантами Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина. В нем приняло участие более 70 юношей и 30 девушек. Проводилось тестирование уровня физической подготовленности, а именно уровня развития выносливости (тест Купера, подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания за 10 сек., проба Ромберга). Дополнительно проводилась оценка функциональной выносливости (модифицированный степ-тест) и физической работоспособности (проба Руфье). Для оценки нервно-эмоциональной устойчивости проводилось тестирование с помощью «анкеты оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось с курсантами 1 и 5 курса. Курсанты первого курса обследовались для оценки начального уровня подготовленности лиц, проходящих службу в ведомственных образовательных организациях. Полярным для них был

уровень подготовленности курсантов, обучающихся на пятом курсе. Полярное сравнение результатов должно было позволить оценить уровень развития физической подготовленности курсантов, их функциональную тренированность и нервно-эмоциональную устойчивость.

В таблице 1 представлены результаты исследования физической подготовленности курсантов 1 и 5 курса. Результаты тестирования отражают различные показатели развития специальной выносливости (общая, силовая, скоростная, координационная).

Таблица 1

Тест	1 курс		3 курс		5 курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Тест Купера, м	1850±241	2430±325	2350±211	2810±198	2150±274	2670±201
Подтягивания, раз		11,5±1,4		15,4±1,5		13,4±1,8
Отжимания, раз	8,3±1,2		12,1±1,1		10,5±1,7	
Присед. за 10 сек, раз	9,8±0,1	8,9±0,2	10,5±0,3	9,5±0,7	10,1±0,1	9,8±0,3
Проба Ромберга, сек	6,5±0,4	5,7±0,6	17,4±1,1	12,5±0,9	16,1±0,8	11,0±0,5

Уровень физической подготовленности курсантов

Анализ результатов теста Купера показывает, что поступившие молодые люди, обучающиеся на первом курсе, демонстрируют низкие результаты. Расстояние, преодоленное за 12 минут равномерного бега у девушек соответствует уровню «плохо», у юношей – «удовлетворительно». Результаты в данном тесте у курсантов 5 курса выше. Это говорит о том, что за время обучения у молодых людей уровень физической подготовленности растет. Так результаты соответствуют уровню «хорошо». Оценивая силовую выносливость в контрольных упражнениях у девушек и юношей, прослеживается положительная динамика. Но разница незначительна и требует дополнительных мер для ее повышения. Рассматривая контрольное упражнение «Приседания за 10 секунд» можно отметить рост скоростных способностей. Значительные

изменения отмечены у девушек. Проба Ромберга позволяла оценить возможность поддерживать статически заданное положение. Результаты курсантов первого курса соответствуют уровню «низкий». Курсанты пятого курса демонстрируют результаты, соответствующие уровню «средний».

Для оценки уровня функциональной тренированности проводились Степ-тест и проба Руфье. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тест	1 курс		3 курс		5 курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Степ-тест, усл.ед.	19,7±0,7	20,1±1,1	22,1±1,4	23,8±1,2	20,6±0,8	22,5±0,4
Проба Руфье, усл.ед.	14,3±0,9	10,6±0,8	9,0±0,4	7,2±05	9,8±0,6	8,1±0,6

Уровень функциональной подготовленности курсантов

Модифицированный степ-тест позволил оценить функциональные возможности организма и уровень физической работоспособности. Результаты проведения теста с курсантами первого курса показало, что уровень работоспособности у девушек и юношей «низкий». А тестирование курсантов пятого курса демонстрирует результаты выше, соответствующие уровню «средний», но разница не значительна. К сожалению, уровень работоспособности, в нашем исследовании, у курсантов обоих курсов низкий. Предполагалось, что у курсантов 5 курса в данном тесте будут результаты выше. Оценка работоспособности с помощью пробы Руфье демонстрирует уровень «удовлетворительно» у курсантов первого курса и уровень «хорошо» у курсантов 5 курса. Результаты курсантов пятого курса, также оказались не предсказуемо низкими.

Дополнительно было проведено тестирование, которое оценивало нервно-психическую устойчивость. Результаты представлены на рисунке.

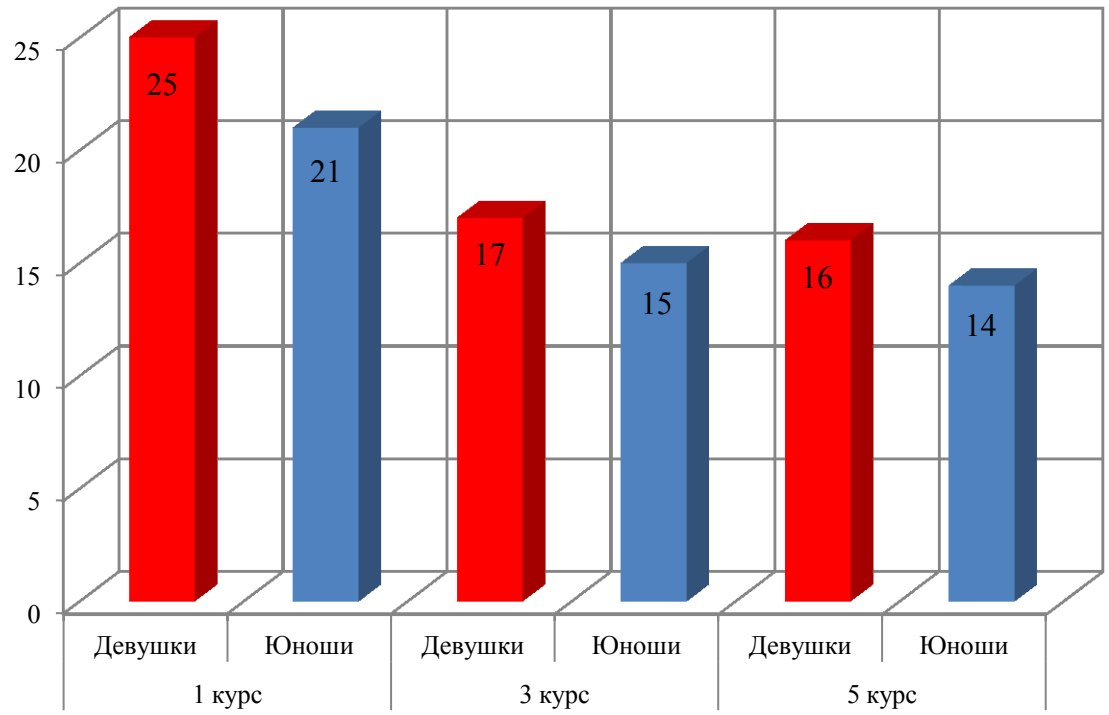


Рис. 1. *Оценка нервно-эмоциональной устойчивости курсантов*

Предложенная методика «Прогноз» показала, что молодые люди, обучающиеся на первом курсе склонны к нервно-эмоциональным срывам, особенно это может проявиться в экстремальных ситуациях. А курсанты, обучающиеся на пятом курсе, имея результаты ниже, однозначно более устойчивы. Хотя полученные результаты относятся к верхней границе уровня «средний».

Таким образом, можно отметить, что проведение исследования позволило определить низкий уровень развития физической подготовленности и функциональной тренированности у курсантов первого года обучения. Помимо этого они морально неустойчивы и склонны к нервно-эмоциональным срывам. Также было определено, что курсанты 5 курса имеют уровень физической подготовленности выше, чем у первокурсников. Но оценивая их с учетом требований, предъявляемых к ним, уровень физической подготовленности оценивается, как

«удовлетворительно» и «хорошо». Уровень функциональной тренированности соответствует уровню «хорошо». Хотя проведение различного рода занятий по формированию служебной подготовленности (огневая, физическая, тактико-специальная подготовки) должно было оказать значительное воздействие на физическую подготовленность и функциональную тренированность. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости указывает на формирование достаточно высокого уровня для осуществления действий в экстремальных условиях.

Литература

1. Воронов Н.А. Выносливость – одно из физических качеств физической подготовки курсантов // E-Scio. 2019. № 9(36).

2. Губанов Э.В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 3(28).

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

4. Фофанов А.М., Коваленко В.Н., Титов А.Ю. Исследование взаимосвязи уровня развития основных физических качеств курсантов в зависимости от типа телосложения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 4.

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

© Третьяков А.А., 2024

УДК 796:378.6:351.74

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ НАУЧНАЯ ДОКТРИНА ПРИ РАБОТЕ С КУРСАНТАМИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ПОЛИЦИИ РОССИИ

Усков С.В.
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

По мнению исследователей педагогического процесса различных направлений единоборств [1; 2], соревновательный метод спортивной тренировки формируется в первую очередь на таких целеполагающих критериях, как целевая установка к предстоящим состязаниям, место и обстоятельства поединка, дидактические задачи предстоящих соревнований, предполагаемые корректировки уровня коррумпированности судейских бригад и пр.; показатели технического и тактического профессионализма, активность проведения боестолкновения; результативность атак (соотношение количества ударных двигательных действий, приведших к поражению противника, к их общему показателю); действенность применяемых защит; силовые показатели ударной техники; показатели силовой и психологической выносливости; воздействие личностных специфик на итоги соревновательной схватки, степень специальной психофизиологической подготовленности (стресс устойчивость, умение «держать удар», бесстрашие и беспощадность), различные показатели сложно координационных (сенсорных) качеств – визуальная, вербальная, кинестетическая и вестибулярная сенсорика в обстоятельствах динамики поединка.

Решая цели и задачи исследования, нами проанализированы структуры и специфики соревнований по рукопашному бою курсантов

Крымского филиала Краснодарского университета МВД России в рукопашном бое, изучены причины, воздействующие на результативность проведения и финал боестолкновений.

Разбор видеозаписей состязательной деятельности (34 схватки – 68 курсантов) двух чемпионатов филиала и двух чемпионатов университета определил, что беспристрастное отображение результативности состязательной работы достаточно проблематично, т. к. просто невыполнимо воспроизвести один и тот же итог и качество поединков при таком же (равном) количестве боестолкновений. Объем поединков по итогам нокаута, т. е. раньше лимита времени, использование рычагов или удушения разнообразен и различается в каждом чемпионате. В этой связи все соревнования также особенны, как и каждый курсант.

Например, при изучении первых восемнадцати схваток мы увидели всего лишь двадцать один реальный удар по корпусу, и лишь десять из них достигли результата. Одна схватка в весовой категории до восьмидесяти пяти килограмм окончилась на двенадцатой секунде за счет одного контр атакующего тактического двигательного ударного действия рукой по голове. Стойкая установка ударного действия рукой по голове, обусловлена стремлением послать в нокаут противника, достичь «чистой» и быстрой победы. Ударные двигательные действия нижними конечностями по верхнему уровню, как правило, не используются, так как курсанты предпочитают не идти на реальный риск и отдавать сопернику инициативу. В общей тактической структуре определяется потенциал проведения броскового двигательного действия с последующим рычагом или удушением, однако, как правило, они не приносят победы, не результативны по обстоятельству не высокого показателя качества развития навыка их подготовки, а также защитной экипировки (жилеты, тяжелые накладки, шлемы и т. д.)

В таблице 1 показаны итоги состязательной работы, тактик атаки и контратаки.

По итогам исследования установлены закономерности состязательной работы, раскрывающие то, что применение степени мастерства курсантов

зависят от ряда условий. Это и недоработки по формированию навыков тактики ведения поединка. Курсанты достаточно часто ведут схватку в «личностной манере», не учитывая тактический стиль проведения боестолкновения противником. Во-вторых, ошибки технического плана. Здесь так же присутствуют недоработки технического плана. А именно игнорирование важности так называемой «коронной» техники выполнения ряда двигательных действий, предполагающей четвертый тактико-сенсорный уровень антиципации выполнения двигательного действия [4]. Помимо вышесказанного, в ряде случаев присутствует низкий уровень стресса устойчивости и иных специальных психофизиологических качеств рукопашного боя.

Таблица 1

Атака и контратака	Проведено	На результат	Не на результат
Удары верхними конечностями	1 008	576	432
Удары нижними конечностями	534	264	270
Подсечки без захватов	9	5	4
Бросковые двигательные действия	285	111	174
Рычаги	22	10	12
Удушения	5	0	5
Комбинаторика верхними конечностями	56	39	17
Комбинаторика ударно-борцовская	52	41	11
Всего	1 971	1 046	925

Итоги исследования соревновательной деятельности курсантов (n = 68)

Исследование показало, что немного более половины атак – это ударные двигательные действия верхними конечностями (51,1 %). Совокупный показатель ударных двигательных действий нижними

конечностями представляет собой 27,1 %. Техника ударов ногами по верхнему уровню отсутствует практически полностью.

Подавляющее большинство применяемых атак и контратак ногами наносится по среднему и нижнему (лоу-кик) уровню. Курсанты довольно часто пытаются использовать бросковую технику (14,5 % от общего количества проведенных двигательных действий), но лишь 38,9 % из них результативны. Одновременно итоги исследования раскрывают, что хорошо используется комбинаторика ударов руками – 69,6 % работа «на поражение». Комбинаторика контратак руками, как правило, предполагает «защитно-отбивающий» стиль, чем и обуславливается уменьшение результативности их использования.

Наиболее результативными атаками определились ударно-борцовские комбинаторики. Их результативность обуславливается 78,8 %. Вместе с тем совокупный процент их использования представляет собой лишь 2,6 % от общего количества атак и контратак.

Исследования определили, что наиболее используются ударные двигательные действия верхними конечностями, нижними и бросковая техника. Объем результативных ударов руками выше, чем не результативных. Объем результативных ударов ногами и в особенности бросковой техники ниже, чем не результативной.

В начале эксперимента нами были высчитаны все проводимые ударные двигательные действия и иные техники совместно (табл. 1). При вторичном исследовании видеозаписей, мы отмечали в отдельности лишь контратаки. Исследование итогов показателей контратак указывает на то, что 555 ударных двигательных действий верхними конечностями из 934, что определяет 59,4 %, результативны, а 40,6 % – нет. Количество ударных двигательных действий, достигших цели, меньше, чем не достигших и представляет собой соответственно 43,2 % к 56,8 %. Вместе с тем количество результативной бросковой техники и комбинаторик, объединяющих подсечки и ударные двигательные действия верхними и нижними конечностями результативнее, когда они использовались в тактиках контратак, чем при атаках.

Итоги исследования определяют, что и общий объем проведенных атак и контр атак, и количество ударных и иных результативных техник, у выигравших на порядок больше, чем у проигравших (табл. 2).

Итоги общего исследования состязаний определяют, что результативность атак, используемых выигравшими и проигравшими, а также итоги схваток, как правило, имеют закономерный характер. Общее количество проведенных атак и контратак у выигравших курсантов – 1 133, что определяет 57,5 % и – 838 у проигравших (42,5 %). Также у выигравших более высокое результативное количество атак и контратак – 635 (56,0 %), а у проигравших – 413 (44,1 %).

Таблица 2

Атаки*	Выигравшие			Проигравшие		
Проведено	Общий показатель	Резуль-тативные	Нерезультативные	Общий показатель	Резуль-тативные	Нерезуль-тативные
Руки. Общий.	571	324	247	509	252	257
Верхний уровень	428	238	190	359	195	164
Средний уровень	143	86	57	150	57	81
Ноги. Общий.	294	156	138	240	108	132
Верхний уровень	5	2	3	2	0	2
Средний уровень	174	75	99	121	52	69
Нижний уровень	115	79	36	117	56	61
Подсечки	6	4	2	3	1	2
Броски	171	81	90	114	30	84
Рычаги	16	12	4	6	0	6
Удушение	2	0	2	3	0	3
Комбинатор ика руки-ноги	39	35	4	17	12	5
Комбинатор ика удары-броски	34	23	11	18	10	8

Итоги общего исследования соревновательной работы

**Примечание:* В таблице указано общее количество используемых ударных двигательных действий верхними и нижними конечностями как «автономные» движения, и в отдельности в комбинаторики.

В таблице 3 показаны количественные характеристики только контратак из общего количества проведенных атак и контр атак, раскрытых в таблице 1.

Таблица 3

Контр атаки	Проведено всего	С результатом	Без результата
Руки	527	349	178
Ноги	139	60	79
Комбинаторика	268	146	122
Всего	934	555	379

Исследование контратакующих технико-тактических двигательных действий

При сопоставлении таблиц 1 и 4 видно «не соотношение» между числом атак и контратак (1 971) и защит (1 096). Но все дело в том, что на атакующее двигательное действие соперника у курсантов навык визуальной и вестибулярной сенсорики «акции-реакции» [4] как разнообразными защитами, так и контратаками.

В таблице 4 видно, что результативность применения защит верхними конечностями больше, чем туловищем и уходом в движении, хотя количество защит в движении применялось практически в два раза чаще.

Таблица 4

Защиты	Проведено	С результатом	Без результата
Руки	277	216	61
подставки	169	135	34
блоки	108	81	27
Туловище	297	199	98
уклон	101	79	22
оттяжка	144	113	31
нырок	52	37	15
Движение	522	390	132
назад - вперед	496	368	128
уход в сторону	26	22	4
Всего	1096	805	291

Исследование защитных двигательных действий курсантов (n = 68)

Коэффициент результативности защит составляет: руками – 0,78; туловищем – 0,67 и с уходом в движении – 0,75.

Результативность защит обуславливается взаимоотношением между количеством добившихся результата к общему количеству проведенных и составляет соответственно: верхними конечностями – 78,1 %, туловищем – 67,0 % и движениями – 74,7 %.

Из общего числа проведенных защит доминируют защитными действиями в движении, из которых наиболее применяемые в режиме челнока вперед-назад и горазда меньше в режимах сайт-степ. Далее идут защитные действия туловищем, где более всего используются защитные действия оттяжкой назад. На последнем месте защитные действия верхними конечностями (подставки и блоки).

В процентном отношении исследование определяет, что доминируют защитные действия в режимах челнока – 45,3 %; подставки – 15,4 %; уклоны и оттяжки назад – 13,1 %; блоки – 9,9 %; уклоны – 9,2 %; нырки – 4,7 % и сайт степы – 2,4 %.

Общий процент результативности защит у выигравших составляет 76,1 %, а у проигравших – 71,2 %. Показатели разнятся всего на 4,9 %, вместе с тем общее количество проведенных защит у проигравших на 84 выше (590), чем у выигравших (506) (табл. 5).

Итак, исследование результативности защит установило, что наиболее часто курсанты, даже старших курсов, используют защитные действия оттяжкой или челноком. Мы считаем, что фактор данного показателя заключается обуславливается экстремальностью полно контактного поединка часто срабатывает навык самосохранения и где еще не в полной мере сформированы специальные психологические навыки.

У курсантов хоть и срабатывает сенсорно-координационный принцип акции-реакции, но акция пока еще выражается в стремлении уйти назад, за пределы оперативной дистанции контратаки. В настоящее время учебные программы высшей школы полиции России не акцентируют внимание на развитие специальных психологических качеств рукопашного боя. Данная проблематика уже не однократно поднималась в исследованиях автора [3].

Итоги анализа результативности соревнований по рукопашному бою курсантов старших курсов определили объединенные направления применения ими техники и тактики двигательного действия и выявили самые наилучшие тактические вариации проведения схватки с учетом личностных качеств каждого.

Таблица 5

Защиты	Выигравшие			Проигравшие		
Проведено	Всего	С результатом	Без результата	Всего	С результатом	Без результата
Руки	132	111	21	145	105	40
подставки	81	68	13	88	67	21
блоки	51	43	8	57	38	19
Корпус	144	103	41	153	96	57
уклон	58	48	10	43	31	12
оттяжка	61	52	9	79	59	20
нырок	25	19	6	27	18	9
Движение	230	171	59	292	219	73
челнок	209	153	56	287	215	72
сайт-степ	21	18	3	5	4	1

Исследование результативности защит

Исследования обнаружили, что курсанты, даже старших курсов, применяют еще недостаточно личностные потенциалы, свой индивидуальный уровень профессионализма. Определено, что главным обстоятельством невысокой результативности проявления технического и тактического профессионализма курсантов обуславливается их невысокими показатели стресс устойчивости, которые обнаруживаются в отсутствие навыков контроля предстартовой неуверенности в личностные потенциалы и готовности выхода на неважно какого соперника.

Последующие работы по этой проблематике определяют исследования наилучшей структуры построения учебно-воспитательного процесс фундаментального и предсоревновательного и соревновательного периодов спортивной тренировки по рукопашному бою курсантов высшей школы полиции России. Ну а в глобальном аспекте приобретенные показатели в процессе данной исследовательской работы будут содействовать последующему научному обоснованию и формированию инновационных педагогических технологий рукопашной подготовки курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России.

Литература

1. Заев П.И. Повышение надежности учебно-боевой деятельности сотрудников подразделений специального назначения средствами спортивной подготовки (на примере бокса): дис. … канд. пед. наук. СПб., 2003.

2. Полосин С.В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «Универсальный бой» с учетом модельных характеристик соревновательной деятельности: дис. … канд. пед. наук. СПб., 2011.

3. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у курсантов ВУЗов МВД на занятиях по рукопашной подготовке // Научный портал МВД России. 2016. № 1(33).

4. Усков С.В. Биомеханика – как основная составляющая учебно-воспитательного процесса каратэ-до // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56–2

© Усков С.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ИНЕРЦИОННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ

Филимонов Р.Н
Начальник кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Харечкин А.Н.
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Биналиев А.Т.
Начальник кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России, доцент

В настоящее время все более остро встает проблема повышения эффективности образовательного процесса и подходов, направленных на усиление обратной связи с заказчиком с целью оперативного изменения структуры и содержания подготовки специалистов.

Все прекрасно понимают, что в последнее время система обучения претерпевает постоянные структурные и смысловые изменения и логическим завершением данного процесса на наш взгляд выступает озвученный Президентом РФ В.В. Путиным переход (возврат) к ранее существовавшей системе специалитета.

Но в любых системах подготовки той или иной области специалистов будет существовать такой значимый фактор, как оценка готовности этих специалистов (выпускников) к практической деятельности на местах, а также скорости устаревания их знаний по отношению к существующей действительности.

При рассмотрении системы образования необходимо обращать внимание, что доминирующим должен выступать компетентностно-ориентированный подход, позволяющий готовить специалистов мире постоянно изменяющихся требований к знаниям, навыкам и умениям [3; 4].

Уже сейчас за период службы (деятельности по направлению) специалисту МВД приходится переподготавливаться (доучиваться, получать еще одно образование) минимум три раза. И здесь не идут в расчет различного рода повышения квалификации, которые и так проводятся с определенной периодичностью.

Если говорить об наиболее общем виде подготовки специалиста в образовательной организации МВД России можно ее описать следующей схемой на рис. 1. Где крупные контурные стрелки обозначают управляющие каналы, а маленькие сплошные стрелки – каналы так называемой обратной связи (информационные каналы для своевременной коррекции управляющих воздействий).

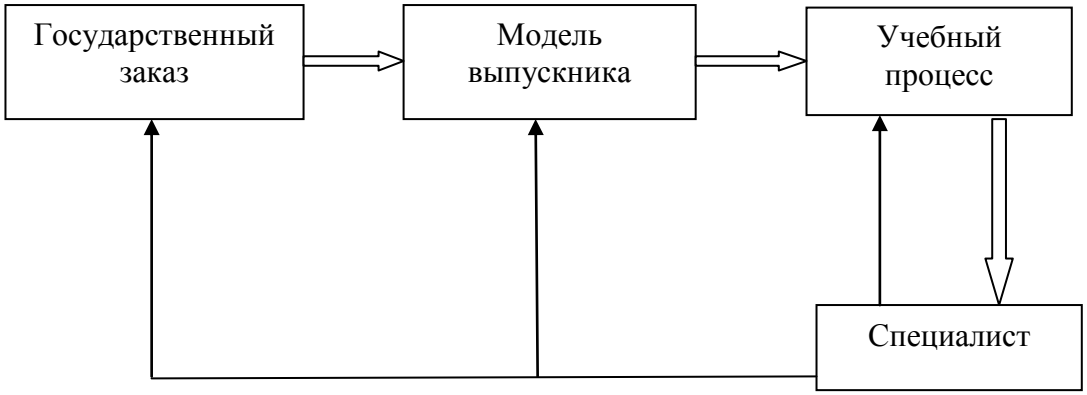


Рис. 1. Традиционная модель подготовки специалиста

При этом государственный заказ на специалистов той или иной области получает формальное выражение в модели выпускника (по специальности).

Однако сам заказ может непрерывно претерпевать изменения и корректировки, а модель выпускника лишь в определенные дискретные моменты времени, т. к. в соответствии со специальностью подготавливаются, и разрабатывается рабочие программы, учебные планы и другая регламентирующая учебный процесс документация, что впоследствии реализуется в ходе учебного процесса. При этом нельзя забывать и о таких немаловажных составляющих как:

– учебно-методическое обеспечение,

– кадровое обеспечение,

– организационно - хозяйственное обеспечение и т. д.

В результате всего вышесказанного мы можем видеть, что по истечении определенного рабочими программами и учебными планами срока происходит первый выпуск специалистов, на который поступают отзывы из практических органов формирующие:

– во-первых, обратную корректирующую составляющую государственного заказа и имеющие своей целью приведение модели выпускника к реалиям времени и поступившим корректировкам и изменениям на настоящий момент;

– во-вторых, обратную связь, воздействующую на модернизацию и коррекцию тех параметров учебного процесса, которые напрямую влияют на соответствие модели выпускника государственным стандартам [2].

Именно эта задержка первого цикла коррекции программ, учебных планов и выступает некоторым «камнем преткновения», т. к. составляет от 4 до 5 лет (столько в среднем длится обучение). Но все осознают, что в современном высоскоростном мире так быть не должно, потому что и заказчик и выпускник ощущают эту задержку в первые месяцы и даже годы службы на местах. Вот почему давно назрела необходимость в новых моделях подготовки реализовать возможность ежегодной (по необходимости) корректировки учебного процесса.

Естественно, что тогда в качестве источников обратной связи должны рассматриваться не только специалисты-выпускники, но и курсанты (разных годов обучения) образовательных организаций

МВД России, а иногда при комплексном подходе к подготовке кадров и абитуриенты.

При этом показатели обученности имеют смысл, только если с их помощью будет прогнозироваться уровень профессиональной подготовки выпускников на перспективу. Сейчас это в некоторой степени реализуется через систему проверки остаточных знаний [1].

На рисунке ниже представлена, структура, которая содержит в своем составе перспективную автоматизированную систему управления учебным процессом, искусственный интеллект (АСУ УП – ИИ), посредством которой предлагается автоматизировать процесс ежегодной коррекции учебной планирующей документации, улучшить процесс адаптации профессорско-преподавательского состава и курсантов к динамично меняющемуся учебному процессу.

Структура модели, реализующей эту идею, представлена на рисунке 2.

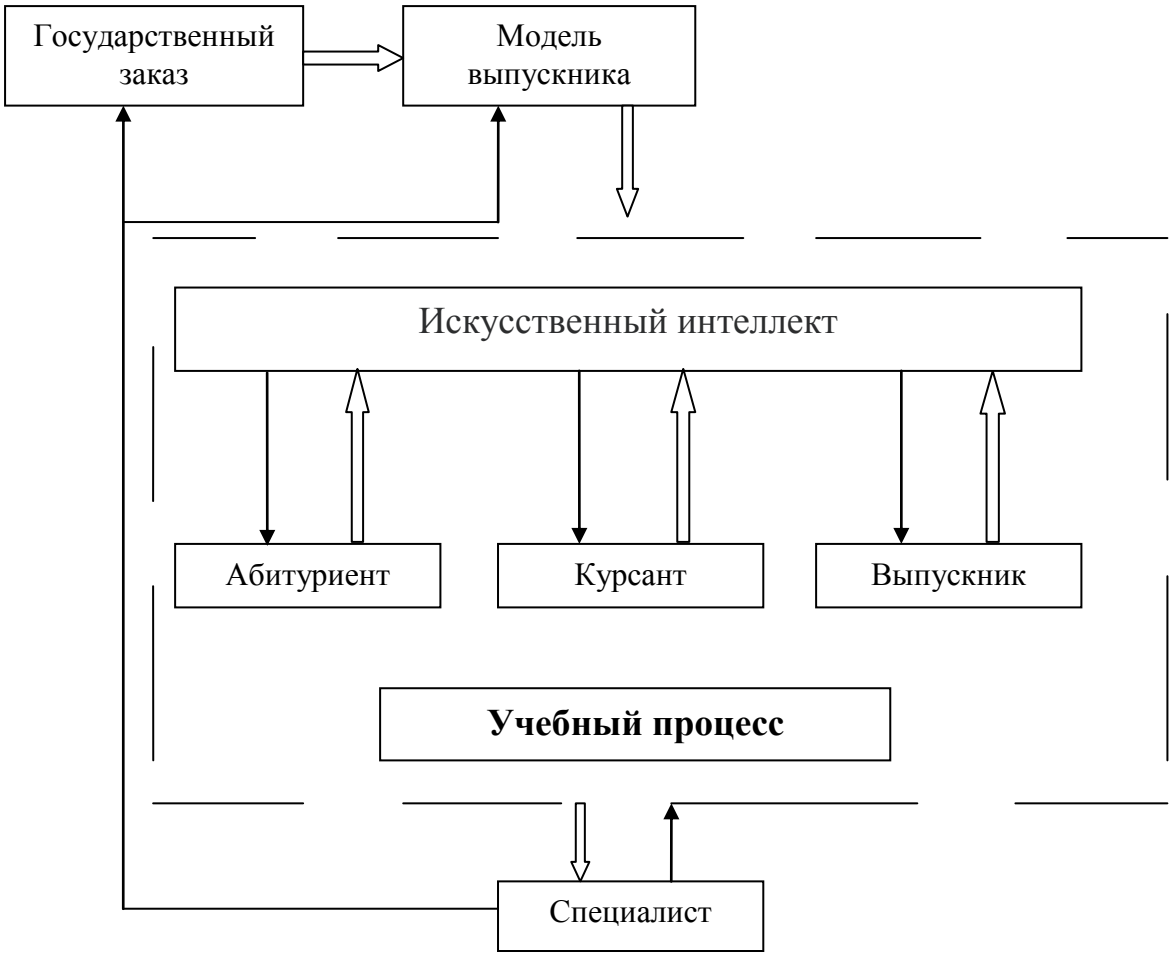


Рис. 2. *Модель подготовки выпускника с ежегодной коррекцией учебного процесса*

Предполагается прибегнуть к помощи искусственного интеллекта еще на стадии отбора кандидата-абитуриента, при наличии ИИ соответствующего специфичным требованиям МВД, возможно будет осуществлять выявления более подходящих кандидатов на поступление, что в долгосрочной перспективе даст качественный рост уровня подготовки специалистов, позволит быстрей интегрировать человека в систему.

На следующей стадии ИИ поможет определить приоритетные направления развития способностей курсантов. Выявление приоритетных направлений развития поможет с определением потенциального направления практической деятельности.

Каким образом можно определить моменты и направление требуемых изменений в процессе обучения и воспитания будущих специалистов? На этот вопрос не существует однозначного ответа, так как различия в условиях решения этой задачи и возможные ограничения могут потребовать АСУ УП не универсального, а специализированного подхода (что как раз характерно для МВД).

Решение может быть основано, например, на существующем методе рейтинговых оценок, механизм которых достаточно разработан и адаптирован для большинства областей применения.

Но нельзя забывать и о том, что методика рейтинговых систем опирается на опережающую технологию обучения, за счет повышающего уровня стимулирования, тем самым привнося элемент некоторой состязательности, что не всегда положительно сказывается на учебном процессе.

Отдельным элементом выступает прогностическая функция рейтинга, которая не является основной (существенной) т. к. не может учесть и спрогнозировать такие аспекты как социальные, психологические и индивидуально-психологические безусловно оказывающие немаловажное влияние на процессе обучения специалистов (выпускников) в целом.

Очень важной стадией является стадия выпускника, к данному периоду обучения у выпускника уже формируются четкие планы касательно будущего направления деятельности. Исходя из предстоящей специфики работы, нужно уделить приоритетное внимание отдельным направлениям, в чем поможет ИИ.

В конечном итоге возможно получить готового специалиста, при подготовке которого был сделан акцент на изменения обстановки во время обучения, т. е. за предшествующие 5 лет.

Для обратной связи целесообразно использовать не только рейтинги и отзывы но в большей степени результаты обучения того же (еще обучающегося) поколения, но на предыдущих этапах пребывания в образовательной организации. Тем самым повыситься адекватность оценок сделанных изменений и их влияния на формирование требуемых компетенций.

В качестве вывода можно сказать, что предлагаемая модель динамичной коррекции учебного процесса, по мнению авторов, позволит снизить инерционность образовательной системы и повысить скорость реакции на изменения требований к специалисту (выпускнику) со стороны конечного заказчика.

Литература

1. Инновационное развитие – от Шумпетера до наших дней: экономика и образование: статьи и доклады участников Междунар. научно-практ. конф. Калуга, М., 2015.

2. Касьянов С.В., Земляной А.И., Петренко Д.А. О некоторых особенностях и требованиях к видам учебной работы по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2022. № 2(89).

3. Тащиян А.А., Баранова А.С. Динамика показателей физической подготовленности сотрудников полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Военно-правовые

инструменты обеспечения национальной безопасности: сб. статей научно-практ. конф. М., 2022.

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

© Филимонов Р.Н., Харечкин А.Н., Биналиев А.Т., 2024

УДК 796:378.6:351.74

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ

Хажироков В.А.
Начальник кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат юридических наук

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

Особое место боевых приемов борьбы в курсе физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России справедливо и оправдано. Специализированные знания в части умелого и эффективного применения физической силы в отношении правонарушителя способны направить развитие кризисной ситуации в пользу представителя власти, создать условия для успешной реализации возложенных на него задач. Верно расставленные приоритеты в учебном процессе и его соответствие методическим принципам проведения

практических занятий – важная задача преподавателей, тренеров и инструкторов учебных центров, а равно и показатель их профессионализма. Раздел, посвященный боевым приемам борьбы, является неотъемлемой частью любой программы курса физической подготовки вне зависимости от должностной категории будущих сотрудников полиции и вида обучения, будь то получение высшего образования, первоначальная подготовки, повышение квалификации, спортивно-массовая работа в территориальном органе. Это обстоятельство подтверждает понимание руководством ведомства значимости данных элементов. Умение эффективно применить физическую силу и пресечь ее применение в отношении себя и третьих лиц является для полицейских важнейшим фактором профессиональной компетенции.

В ВУЗах и учебных центрах ведется целенаправленная деятельность по формированию профессионального компонента готовности сотрудника к активному пресечению противоправных действий вплоть до рукопашной схватки с ним [3]. Подобное положение вполне объяснимо, т. к. случаи неповиновения законным требованиям, сопряженные с попыткой скрыться, посягательством на жизнь и здоровье сотрудника полиции по-прежнему составляют значительный процент следственной и судебной практики. Исходя из этого, нормативно-правовой базой определяется основное назначение применения боевых приемов борьбы, состоящее в осуществлении защиты граждан от преступных посягательств, связанных с насилием или его угрозой, пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших [1].

Говоря непосредственно о процессе обучения курсантов и слушателей необходимо понимать, что цель обучения приемам борьбы – это вырабатывание и оттачивание умений умело и эффективно противостоять правонарушителю, пресекать его сопротивление, не допускать посягательств в отношении правоохраняемых интересов. В качестве основной задачи традиционно устанавливается доведение этих навыков до уровня, когда прием выполняется «на автомате» и вне зависимости от косвенных факторов (усталость, условия окружающей

среды, обстановка, индивидуальные особенности противника), с последствиями, несущими для лица, в отношении которого применяется прием, минимально необходимый ущерб.

Для достижения указанной цели и решения задач необходимо рассматривать процесс физического развития и отработки приемов в качестве перманентного – обучаемые должны постоянно поддерживать собственную форму и не допускать частичной утраты мышечной памяти и регресса в части имеющихся навыков. Практическим занятиям должна сопутствовать и самостоятельная физическая подготовка, во время которой также следует уделять внимание отработке приемов, внося разнообразие в процесс их освоения посредством изменения локации, времени и скорости выполнения и т. п.

Также в качестве методических рекомендаций считаем нужным определить важность воспитания у обучающихся таких качеств как смелость, решительность и инициативность, умение комбинировать различные виды физической активности, оперативно составлять и проводить комплексы элементов, уместных и приемлемых в конкретном случае (например, освобождение от захвата-контрприем-перевод на загиб руки – сопровождение). Безусловно, для составления комбинаций приемов обучающимся необходимо их многократное выполнение, понимание биодинамики действий, контроль собственных сил, оценивание потенциальных возможностей правонарушителя к оказанию сопротивления. Именно эта составляющая – тренировочный опыт – и будет являться гарантией успеха в решении конкретной оперативно-служебной задачи.

Касаемо педагогических особенностей методики обучения боевым приемам борьбы укажем, что учебный процесс в данном случае будет значительно более эффективным, если проводить занятия коллективно, например, в составе учебной группы (подразделения), нежели в виде индивидуального тренинга. Такой формат позволит курсантам и слушателям обращать внимание на других участников обучения, даст возможность наблюдать за остальными, делать выводы о собственных

ошибках и незамедлительно исправлять их. Задача преподавателя в этом отношении сводится к указанию наиболее успевающих членов коллектива, рекомендации остальным обратить внимание на причины получения ими преимущества в эффективности.

На первичном этапе разучивания боевых приемов следует детально ознакомить обучаемых с техникой выполнения конкретной последовательности движений. Добиться понимания задачи позволит следующий алгоритм: рассказ, демонстрация с комментариями, пофазная отработка, выполнение всего приема. Главными элементами обучения здесь выступают, факторы и условия правомерного применения силы, а также осуществление физического (силового) сопротивления со стороны правонарушителей [4; 5].

Структура учебного занятия, в качестве темы на котором определены элементы из раздела боевых приемов борьбы, традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную включаются упражнения для разогрева мышечной ткани и связочного аппарата обучаемых – ходьба, бег, наклоны, приседания, прыжки, вращения и т. д. Комплекс упражнений следует выполнять на месте и в движении, отдавая предпочтение многосуставным элементам, задействующим также и все основные участки мускулатуры. В основной части заключается непосредственно процесс обучения – демонстрация и отработка, а также решение ситуационных задач, разбор проходимой темы. Заключительная часть предусмотрена для восстановления функционального состояния курсантов и слушателей, нормализации дыхания, мышечной растяжки и т. п.

Для повышения уровня технической подготовки в части выполнения боевых приемов борьбы преподаватель может разделить группу на пары (группы по несколько человек) и обозначить роли в рамках конкретного задания, когда один из оппонентов является преступником, а второй полицейским, в данном случае совершающим активные действия по отражению атаки или пресечению неповиновения. Имитация реальной ситуации может предполагать присутствие в такой мини-группе третьих

лиц с иными функциями – второй правоприменитель, сообщник правонарушителя, потерпевший (пострадавший), нуждающийся в защите, лицо, отвлекающее внимание и т. д. Обуславливать выбор преподавателя в части наполнения моделируемой ситуации переменными факторами могут этап обучения, конкретная тема в рамках учебной программы, задача отработки важного элемента в максимально большом количестве обстоятельств и т. д. Верный подбор таких условий – важный показатель квалификации педагогического работника.

С.Н. Баркалов полагает, что обусловливая содержание технической подготовки, в ее структуру включается овладение наиболее рациональной системой движений и наиболее совершенной техникой основных ударов и защит [2]. Здесь, чем лучше слушатель будет подготовлен в техническом отношении, тем в большей степени он сможет решить сложные задачи противоборства с преступником при пресечении противоправного поведения с его стороны. При этом, в каждом конкретном случае обучение индивидуально. Преподаватель должен действовать по обстоятельствам исходя из места проведения учебного занятия, количества человек и характера демонстрирующих приемов. Затем необходима тщательная отработка изучаемого приема. Разучивание приема формирует новые двигательные навыки, а преподаватель, со своей стороны, должен направить все свое внимание на правильную технику выполнения приема [2]. Полагаем, что данная позиция ученого является верной и оптимальной.

Особое внимание во время обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы следует уделить их многократному повторению. Лишь в ходе длительного монотонного процесса постановки движений, захватов, ударов, перемещений, переноса веса тела, работы над координацией и балансировкой происходит мышечное привыкание и позиционирование данной физической активности как привычной и производимой спокойно

и уверенно. Данный технический аспект выполнения приемов является важным и с позиции психологической адаптации, т. е. формирования уверенности полицейского в собственных возможностях и успешности приема.

Упоминания в рамках освещения методики обучения боевым приемам борьбы, безусловно, заслуживает и тактический аспект. Необходимой тактической задачей при проведении приема на практике является создание (подготовка) благоприятной ситуации для полицейского и, наоборот – затруднение положения преступника. Преподавателю следует учитывать и обозначать на занятиях, что выше обозначенного преимущества можно добиться, используя особенности рельефа местности и грунта, применяя предметы окружающей среды (палки, камни, ремни, веревки, верхнюю одежду, сыпучие вещества), располагаясь таким образом, чтобы преступника ослеплял солнечный или искусственный свет. Здесь же можно упомянуть и такой прием для утраты контроля ситуации правонарушителем как нестандартные действия – резкие перемещения, мгновенные атаки и контратаки, громкие крики, привлечение внимания окружающих.

Особо отметим, что применение физической силы, а именно проведение боевого приема борьбы полицейским в отношении гражданского лица – всегда крайняя мера, которая является легитимной лишь тогда, когда иные, менее репрессивные, способы заставить выполнять законные требования исчерпаны и не помогают. Вся система боевых приемов помимо принципа эффективности заключает и другой важнейший принцип – минимизации ущерба, допустимости повреждений необходимых лишь для пресечения сопротивления, но не для нанесения травм, объективно не соответствующих степени общественной опасности, исходившей от правонарушителя. Осознанное же превышение полномочий в этом отношении, нежелание серьезных увечий, но сознательное их допущение может повлечь за собой негативные

последствия для полицейского, вплоть до уголовной ответственности. Поэтому на занятиях по боевым приемам борьбы курсантов и слушателей следует обучать действовать в рамках закона, быть уверенным в своих силах, понимать какие действия целесообразно предпринять и каких последствий ожидать от них.

Нелишним считаем и изучение научной литературы, нормативно-правовой базы, судебной практики и коллективный разбор имевших место ранее прецедентов подобного содержания.

Литература

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

2. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31).

3. Дутчак П.Р., Девятов В.А., Цуркан О.В. и др. О некоторых подходах к определению понятий «физическая сила» и «боевые приемы борьбы» // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 2.

4. Кузнецов С.В., Тащиян А.А. Контрольные упражнения для оценки физических способностей полицейских ФРГ // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся образовательных организаций высшего образования: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Киров, 2022.

5. Стефанкин К.А., Пустовойт Д.В. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей XXIV Всерос. круглого стола. 2016.

© Хажироков В.А., Иващенко Ю.В., 2024

УДК 796:378.6:351.74

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ РАЗНЫХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Цекунов С.О.
Профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России им. И.Ф. Шилова, доцент

Гвоздков П.Ю.
Доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России им. И.Ф. Шилова

Повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России имеет большое значение и является сложной педагогической задачей. Во многом сложность обусловлена недостаточным, по мнению многих специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовкой часов, выделяемых на физическую подготовку в образовательных организациях МВД России. Также немаловажным является вопрос о распределении часов отводимых на освоение двигательных умений и навыков и развитие физических качеств. Однако в каких бы пропорциях не перераспределялось данное время, его все равно не будет хватать для достижения требуемых нормативными документами результатов [1; 2]. На наш взгляд самым лучшим решением данной проблемы является построение всей системы физической подготовки на основе концепции спортивной подготовки в различных видах единоборств. Анализируя стандарты спортивной подготовки в единоборствах можно сделать вывод что трех разовые

тренировки в недельном цикле, являются минимально достаточны для освоения навыков единоборств и развитие физических качеств. Однако решение данного вопроса не лежит в пределах компетенции профессорско-преподавательского состава образовательных организаций [3].

Уровень развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России зачастую определяется двумя основными факторами – начальным уровнем развития физических качеств, с которым абитуриенты поступают в образовательные организации и развитие физических качеств в процессе обучения.

Целью исследования являлось изучение уровня развития физических качеств курсантов Дальневосточного юридического института МВД России (далее – ДВЮИ МВД России) разных годов обучения. Курсанты 2007 года набора (n-99) и курсанты 2022 года набора (n-78).

Мы решили провести сравнительный анализ уровня развития физических качеств у курсантов разных годов набора и соответственно лет обучения. В нашем исследовании мы сравнили уровень развития физических качеств курсантов ДВЮИ МВД России 2007 и 2022 годов набора. На первом этапе мы сравнили результаты нормативов по общей физической подготовке, которые абитуриенты сдают при поступлении в институт, а именно подтягивание на перекладине, бег 100 м, кросс 1 000 м (табл. 1). При подготовке к поступлению в Дальневосточный юридический институт МВД России 93 % абитуриентов 2007 года набора и 91 % абитуриентов 2022 года набора указали, что готовились к поступлению в институт и тренировались самостоятельно развивая необходимые физические качества. Также абсолютное большинство абитуриентов данных годов набора указали, что умеют развивать необходимые физические качества для сдачи нормативов по вступительным испытаниям в образовательные организации МВД России.

Таблица 1

Год набора	Контрольное упражнение по физической подготовке		
	подтягивание	бег 100 м	кросс 1 000 м
2007	13,1	13,7	3,31
2022	12,9	14,2	4,12
разница	0,2 раза	0,5 секунды	41 секунда

Средние результаты сдачи нормативов по общей физической подготовки, входящие во вступительные испытания при поступлении в Дальневосточный юридический институт МВД России

Анализ результатов показывает, что у абитуриентов 2007 года набора уровень развития физических качеств выше своих сверстников 2022 года набора. Так средние результаты в подтягивании на перекладине у курсантов первого курса 2007 года набора в средних величинах составляет 13,1 раз, а у курсантов первого курса 2022 года набора 12,9 раз. В беге на 100 м соответственно 13,7 сек. и 14,2 сек. первокурсники 2007 года набора были быстрее. И отмечается наибольшая разница в уровне развития физического качества на выносливость (кросс 1 000 м), где средний результат у курсантов первого курса 2007 года набора 3 мин. 31 сек., а у курсантов первого курса 2022 года набора 4 мин. 12 сек.

На втором этапе мы сравнили уровни развития физических качеств по нормативам не входящих во вступительные испытания при поступлении в ДВЮИ МВД России. К ним относятся: челночный бег 10х10, подъем переворотом на перекладине, выход силой на перекладине, кросс 5 000 м (табл. 2).

Таблица 2

Год набора	Контрольное упражнение по физической подготовке			
	10*10	подъем переворотом	выход силой	кросс 5 000 м
2007	25,6	5,75	4,39	22,21
2022	26,4	3,48	4,14	23,39
разница	0,8 секунды	2,27 раза	0,25 раза	1 минута 18 секунд

Средние результаты сдачи нормативов по общей физической подготовки, не входящие во вступительные испытания при поступлении в Дальневосточный юридический институт МВД России

Проведя анализ результатов сдачи нормативов не входящих в программу вступительных испытаний в образовательные организации МВД России можно также констатировать, что начальный уровень развития физических качеств курсантов 2007 г. выше, чем уровень развития физических качеств курсантов 2022 года набора. Данное положение нашло отражение и при сдаче нормативов, которые абитуриенты не готовили специально для поступления в образовательную организацию МВД России. Так в нормативе челночный бег 10х10 курсанты 2007 года набора были быстрее в средних результатах на 0,8 сек. В нормативе подъем переворотом и выход силой на перекладине прослеживается аналогичная картина результаты лучше в средних величинах у курсантов 2007 года набора на 2,27 раза в подъеме с переворотом и 0,25 раза в выходе силой на перекладине. В беге на 5 000 метров разница средних результатов составляет 1 мин. 18 сек. На наш взгляд данная разница в средних результатах является значительной и показательной.

Подводя итог нашему исследованию констатируем, что обучающиеся за последние 15 лет показывают в средних величинах снижение уровня развития физических качеств. На наш взгляд данная

динамика снижения результатов может отражать не сам факт или не только факт понижения общего уровня развития общефизической подготовки современной молодежи, но и снижение конкурса для поступающих в образовательные организации МВД России. Также на наш взгляд немаловажную роль в данной ситуации сыграло и реформирование системы вступительных испытаний которая перевела всю систему оценивания с общепринятых оценок (5, 4, 3, 2) на бальную систему, при которой абитуриент может поступить в образовательную организацию показывая откровенно слабое развитие того или иного физического качества (например, абитуриент показывает результат в подтягивании на перекладине – 2 раза, в беге на 100 м 16,4 сек., в беге на 1 000 м 4 мин. 21 сек.). В результате в образовательную организацию МВД России поступают абитуриенты со слабыми показателями уровня развития тех или иных физических качеств.

Литература

1. Цекунов С.О., Нетбай С.Г., Сторожук А.В. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов (юношей) первых курсов ДВЮИ МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сб. статей. Орел, 2018.

2. Татаринов В.Д., Цекунов, С.О. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы Всерос. молодежной научно-практ. конф. Сочи, 2019.

3. Цекунов С.О., Мудренко Н.А. Проблемы обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196).

© Цекунов С.О., Гвоздков П.Ю., 2024

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796:61

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К ГИПОКСИИ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛАВАНИИ

Андрюшкин В.В.
Старший преподаватель кафедры физической культуры
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Фомин В.Л.
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат медицинских наук

В период подготовки юных пловцов на начальных этапах к последующей соревновательной деятельности необходимо уделять особое внимание к развитию физиологических способностей организма, проявляющихся, прежде всего, устойчивостью к гипоксии. В процессе роста тренированности пловца и дальнейшего спортивного совершенствования это будет достаточно актуально [1].

Вопросы гипоксии, аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, максимального потребления кислорода, срочной функциональной диагностики в циклических видах спорта остаются актуальными на всех этапах многолетней спортивной подготовки [2].

Многие аспекты применимы из «родственных» видов спорта (например, плавание и гребля) по некоторым схожим физиологическим и биомеханическим параметрам двигательных действий [3].

Выполняя упражнения, пловцы акцентируют внимание на дыхании, исключая его задержку. В литературных источниках существуют рекомендации по формированию правильного дыхания, что способствует его контролю посредством максимально короткого вдоха и продолжительного выдоха [1; 4]. Нами были отобраны упражнения, связанные с формированием способности более длительной работы в состоянии гипоксии.

Целью работы являлся поиск подходов, направленный на повышение устойчивости к гипоксии путем внесения ряда дополнительных упражнений в тренировочные занятия. Тренировки, проводимые в состоянии гипоксии, были направлены на повышение спортивного результата юных пловцов и адаптации к условиям работы в бассейне. Увеличение длины проныра и увеличение времени нахождения спортсмена под водой без доступа кислорода может быть достигнуто в результате специально подобранных упражнений.

Исследование проводилось в спортивно-оздоровительном комплексе Южного федерального университета «Южный меридиан». Длина бассейна составляла 50 м. Глубина, на которой выполнялись упражнения по сбору ракушек, составляла 1,8 м.

Контрольная группа состояла из 10 пловцов возрастом от 7 до 9 лет. Всего в неделю было дано три основных тренировки, после которых юные спортсмены выполняли ряд дополнительных упражнений. Разминка на берегу длилась 10 мин. Выполнение основной тренировочной программы составляло 30 мин. Далее выполнялся комплекс упражнений, направленных на устойчивость к гипоксии длительностью 15 мин.

Упражнения (устойчивость к гипоксии) делились на две группы: специализированные и игровые. Продолжительность выполнения специализированных упражнений составляла 10 мин., включая отдых. Время выполнения игрового упражнения в среднем составляло 5 мин.

Для некоторых пловцов ввиду слабой тренированности время выполнения игрового упражнения было сокращено. Общая продолжительность данной тренировочной программы составила четыре месяца. После выполнения каждого упражнения спортсмены восстанавливали дыхание: держась руками за бортик, делали вдох, погружали голову в воду и плавно выдыхали. Время отдыха составляло две минуты между выполнением специализированных упражнений. Примерно одна минута отводилась на восстановление дыхания в игровом упражнении.

Комплекс упражнений, направленный на формирование устойчивости к гипоксии, состоял из следующих упражнений.

Упражнение 1. Заплыв кролем на груди общей продолжительностью 200 м без остановок. Спортсмены по команде тренера стартовали на двух дорожках с интервалом в 15 с. С увеличением количества гребков после одного вдоха дыхание корректировалось, и выдох происходил более продолжительный период времени под каждый гребок безостановочно. Ноги работали непрерывно. Дыхание происходило на один цикл. Первые 50 м позволяют подготовиться к выполнению основного задания. Вдох производится на каждый второй гребок (1 цикл). В течение прохождения следующего отрезка дистанции длиной 50 м увеличивается количество гребков в состоянии гипоксии. Вдох производился на каждый четвертый гребок (2 цикла). Дальнейший 50-метровый отрезок проводился в состоянии максимальной гипоксии в рамках выполнения данного задания. Вдох производился на каждый шестой гребок (3 цикла). Завершающие 50 м – дыхание на один цикл. Задание последнего отрезка идентично первым 50 м с целью восстановления дыхания.

Упражнение 2. Проныр на максимальное расстояние с отталкиванием от борта. Два спортсмена (по одному на каждой дорожке) по команде тренера приступали к выполнению упражнения. После толчка с последующим проныром их место сразу занимала следующая пара спортсменов. Следующая команда для второй пары спортсменов подавалась после окончания выполнения упражнения первой парой. Данное упражнение выполнялось один раз.

Упражнение 3. Прыжки со старта (стартовой тумбочки) с последующим проныром. Прыжки осуществлялись по команде. Одновременно прыгали два спортсмена на двух соседних дорожках. После прыжка их место сразу занимала следующая пара спортсменов. Очередность выполнения упражнения спортсменами была идентична второму упражнению. Каждый спортсмен выполнял данное упражнение 2 раза.

Заключительное упражнение относилось к игровому. По дну бассейна разбрасывались ракушки. Задача спортсменов была собрать и выложить на борт бассейна как можно больше ракушек.

После двух с половиной месяцев данное задание претерпело изменения, связанные с развитием юных пловцов. Теперь ракушки разбрасывались в линию с интервалом примерно 1,5 м. Задача: собрать как можно больше ракушек за раз.

В выполнении первого упражнения с контролем дыхания, разбитым на циклы, присутствовали технические рекомендации. При дыхании на один цикл пловец дышит под одну руку: левую или правую. Перед пловцами ставилась задача контроля дыхания и техники выполнения упражнения с последующим увеличением количества циклов гребков на один вдох. Спортсмены самостоятельно, под контролем тренера, вели подсчет гребков.

В выполнении второго упражнения присутствовал соревновательный характер, заключающийся в наибольшей дистанции, пройденной пловцом на одном вдохе. Тренер отмерял расстояние проныра, тем самым мотивируя и давая цель, юным пловцам.

В выполнении спортсменами третьего упражнения нами было акцентировано внимание на технике прыжка и расстоянии проныра. Так же, как и во втором упражнении, замерялось расстояние проныра, выполненное на одном вдохе.

Четвертое, оно же игровое (заключительное), упражнение было использовано с учетом акцента на юный возраст пловцов. Добавление игрового упражнения, которое выполнялось последним, по сбору ракушек

со дна бассейна позволяло находиться в состоянии гипоксии и являлось особо актуальным ввиду возраста. Данное упражнение давало положительные эмоции в завершении тренировки, что способствовало дополнительной мотивации к плавательным занятиям. Умы большинства детей расфокусированы и рассеяны, а цели привлекают их внимание и помогают сконцентрироваться на чем-то, дают им пищу для ума и повод тренироваться.

По завершению четырехмесячного цикла, направленного на устойчивость пловцов к гипоксии, нами был проведен анализ показателей и динамики улучшения выполняемых заданий. Первоначальное значение дистанции проныра с толчком от борта составляло 5–6 м. Использование описанного метода занятий привело к увеличению данного показателя до 7 м. Первоначальное значение в упражнении прыжок со стартовой тумбочки с последующим проныром составлял 8–9 м. По окончании работы наблюдалось увеличение данного показателя до 10–11 м. В целом было отмечено увеличение времени нахождения спортсменов под водой во время движения без доступа кислорода.

В плавании кролем на груди на 50-метровой дистанции проделанная работа позволила снизить количество вдохов. Каждый вдох — это поворот головы, что создает дополнительное сопротивление. Описанный подход позволил дополнительно, в совокупности с основными тренировками, снизить время заплыва на 50-метровой дистанции от 2 до 4 сек., что является значительным показанием в условиях выступления на соревнованиях.

По результатам проведенных контрольных заплывов спортивно-педагогическое тестирование показало увеличение длины проныра, увеличение времени нахождения под водой без доступа кислорода. В заплыве кролем на груди на 50-метровой дистанции спортсмены так же улучшили результат на 2–4 сек. Дополнительно стоит отметить заинтересованность спортсменов в выполнении проныров и игрового упражнения, выполнение которых давало дополнительную мотивацию и заинтересованность в посещении занятий.

Литература

1. Феськова Е.В. Особенности обучения дыханию в плавании // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

2. Феськова Е.В., Фомин В.Л. Плавание на начальном этапе спортивной подготовки: уч. пособие. Ростов н/Д, Таганрог, 2018.

2. Чертов Н.В Срочная функциональная диагностика у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1.

3. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1.

4. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов н/Д, 2011.

© Андрюшкин В.В., Фомин В.Л., 2024

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ОДНОГО МЕЗОЦИКЛА

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

Афонин Р.Е.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Проблема построения тренировочного процесса высоко-квалифицированных футболистов на этапе специальной подготовки исследована недостаточно. Этап специальной подготовки должен

предусматривать учет специфики календаря соревнований, разработку структуры и содержания соответствующих видов микроциклов, научно обоснованный подбор методов тренировки. Цель исследования – анализ структуры и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов на этапе специальной подготовки в подготовительном периоде мезоцикла.

Мезоцикл – это тренировочная фаза в годовом тренировочном плане, которая обычно состоит из 3–6 микроциклов. Обычно мезоцикл относится к основной тренировочной цели на определенный период (т. е. анаэробная сила, мышечная выносливость и т. д.), которую необходимо развить.

Классификация мезоциклов:

1. Базовый мезоцикл: используется в начале подготовительного периода. Тренировочная нагрузка в этом цикле относительно невысока; увеличение нагрузки является лишь результатом увеличения тренировочного объема. Этот вид мезоцикла используется также после травмы или после длительного периода без тренировок.

2. Подготовительный мезоцикл. В основном используется в подготовительный период, когда адаптация основных систем органов имеет большое значение. В начале подготовительного периода используемая структура микроцикла обычно составляет 4+1 или 3+1 в зависимости от уровня спортсмена, затем в конце подготовительного периода структура меняется на 3+1 и 2+1 соответственно [5].

Это изменение связано с увеличением интенсивности тренировок к концу тренировочного периода, и, следовательно, пропорционально требуется больше восстановления.

3. Ударный мезоцикл. Тренировочная нагрузка будет доведена до максимально возможного уровня, чтобы вызвать высокий стресс в организме и вызвать максимальную суперкомпенсацию после восстановления. Такие мезоциклы можно делать только 2–3 раза в подготовительный период.

4. Мезоцикл перед соревнованиями. Может быть охарактеризован как процесс загрузки для предстоящего соревнования (соревнований). В рамках этого мезоцикла могут быть использованы различные

микроциклы для дальнейшего улучшения спортивного состояния спортсмена.

5. Соревновательный мезоцикл. Число этих мезоциклов характеризуется: характером спортивной дисциплины; уровнем спортсмена; календарем соревнований. Например, в циклических видах спорта соревновательный период может длиться от 1 до 4 и даже до 5 месяцев, и один или два соревновательных мезоцикла могут быть спланированы соответственно. В играх с мячом соревновательный сезон может длиться даже дольше, 6–10 месяцев, поэтому можно запланировать 5–6 мезоциклов, которые обычно чередуются с подготовительными мезоциклами [4].

6) Восстановительный мезоцикл. Используется в период стажировки; характеризуется низким объемом и интенсивностью тренировок; основной упор делается на активное восстановление и неспецифические тренировки.

Обычно существуют более длинные мезоциклы (4–6 недель) во время подготовительной фазы и более короткие во время соревновательной фазы. Основным критерием для рассмотрения длины мезоцикла является время, необходимое для развития определенной способности или технического элемента. Постарайтесь вписать мезоцикл в годовой план таким образом, чтобы в конце цикла было соревнование или специальное тестирование, чтобы тренер мог сразу оценить влияние этого конкретного мезоцикла [1; 2].

Мезоцикл – это средний цикл тренировочного процесса, который обычно длится от 2 до 6 недель. В данном примере рассматривается мезоцикл продолжительностью 4 недели. В первую неделю мезоцикла акцент делается на развитие общей физической подготовки футболистов. Это включает в себя упражнения на развитие силы, скорости, выносливости и координации. Примеры таких упражнений включают в себя бег с ускорением, прыжки со скакалкой, упражнения на велотренажере, а также упражнения с собственным весом тела.

Во вторую неделю мезоцикла основной акцент делается на развитии технических и тактических навыков. Футболисты отрабатывают различные приемы игры такие, как удары по воротам, передачи, ведение мяча, а также играют в различные тактические игры. Также на этой неделе проводятся теоретические занятия, на которых обсуждаются различные тактические схемы и стратегии игры.

Третья неделя мезоцикла посвящена развитию специальной физической подготовки. Футболисты выполняют упражнения, которые максимально приближены к условиям реальной игры. Примеры таких упражнений включают упражнения на быстроту реакции, упражнения в парах с мячом, а также отработка ударов по воротам при различных погодных условиях.

Четвертая неделя мезоцикла является заключительной. На ней футболисты проводят контрольные матчи или играют в турнирах, чтобы проверить эффективность проведенной работы [3].

Если результаты контрольных матчей не удовлетворяют тренера, то могут быть внесены корректировки в тренировочный процесс для повышения его эффективности.

Таким образом, мезоцикл представляет собой последовательность различных этапов тренировки, направленных на развитие физической, технической и тактической подготовки футболистов, а также на проверку их готовности к соревнованиям.

Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки высококвалифицированных футболистов является актуальной проблемой для тренеров и футбольных специалистов. Прежде всего, необходимо рационально сочетать стимулирующую и восстановительную фазы, т. е. режимы нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс на этапе специальной подготовки направлен на повышение уровня специальной подготовленности и совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей. Поэтому необходимо планировать тренировочный процесс таким образом, чтобы спортсмены находились в оптимальной готовности к демонстрации высокого

мастерства на главных соревнованиях сезона. Анализ специальной научной литературы показал, что проблема построения тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в командных видах спорта на различных этапах годичной и многолетней подготовки является актуальной. Она анализировалась и исследовалась достаточно широким кругом теоретиков и практиков в волейболе; гандболе. В частности, ими изучались методы подготовки футболистов в соответствии с индивидуальными аспектами их подготовленности; проводилась разработка средств и методов контроля подготовленности и соревновательной деятельности; оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочной и соревновательной деятельности.

В то же время этап подготовки с учетом специфики календаря соревнований, разработки структуры и содержания соответствующих видов мезоциклов, научно обоснованного выбора методов и приемов подготовки остается недостаточно исследованным [2].

Целью исследования является анализ структуры и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов на специально-подготовительном этапе подготовительного периода первого мезоцикла в их годичной подготовке.

В повторном поиске приняли участие 22 высококвалифицированных футболиста в возрасте от 18 до 23 лет. Они принимали участие в чемпионате области с командами 1 группы, а также в соревнованиях студенческой футбольной лиги России. Все они – студенты магистратуры и высококвалифицированные спортсмены. От всех этих участников было получено информированное согласие на участие в эксперименте.

Исследование проводилось в течение двух лет. В первый год был проведен итоговый эксперимент, во второй год – формирующий эксперимент. В процессе педагогического наблюдения за тренировочной деятельностью футболистов проводился хронометраж их занятий (фиксировался характер и продолжительность упражнений) с одновременной регистрацией частоты сердечных сокращений с помощью

монитора сердечного ритма. Анализ полученных результатов позволил определить [4]:

1) педагогическую направленность средств: неспецифические упражнения (без мячей) или специфические (с мячами), упражнения для общей физической подготовки, упражнения специальной подготовки, подчинительные или соревновательные упражнения.

2) физиологические аспекты нагрузки: нагрузка аэробной, смешанной аэробно-анаэробной, анаэробной лактации или анаэробно-гликолитической направленности.

Этап специальной подготовки к первому макроциклу годичной подготовки высококвалифицированных футболистов длился 26 дней и включал проведение основного контрольно-подготовительного мезоцикла (две 5-и дневные высокоударные тренировки, один 3-х дневный оздоровительный микроцикл) и предсоревновательного мезоцикла (две 5-и дневные подводящие тренировки, один 3-х дневный оздоровительный микроцикл) [5].

Высокоударные микроциклы планировались с целью повышения специальной подготовленности игроков с учетом значительного объема тренировочной работы с достаточно высокой интенсивностью упражнений.

Ударные микроциклы проводились в базовом мезоцикле контрольной подготовки. Следует отметить, что практически после каждого высокоударного микроцикла проводился оздоровительный микроцикл.

Для более целенаправленной подготовки к соревновательной деятельности футболистов были введены лидирующие микроциклы. В этих микроциклах тренировка была направлена на адаптацию футболистов к соревновательной деятельности, повышение уровня технического и тактического мастерства, формирование психологической устойчивости к условиям соревновательной деятельности, определение основного и стартового составов команды и т. д.

Основной целью рекреационных микроциклов являлось оптимальное восстановление спортивной работоспособности футболистов. Использование этих микроциклов позволило нам придерживаться принципа волнообразности тренировочных нагрузок. На этапе специальной подготовки после высокоударных и подводящих микроциклов проводились рекреационные микроциклы. Общий объем и соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на специально-подготовительном этапе подготовительного периода в первом тренировочном цикле годичной подготовки на этапе суммирующего эксперимента.

На этапе специальной подготовки тренировочное воздействие на футболистов осуществлялось посредством аэробной (43,4 %), смешанной (47,7 %), анаэробно-лактационной (6,1 %) и анаэробно-гликолитической (2,8 %) нагрузки [6].

Объем двигательной активности футболистов на специально-подготовительном этапе подготовительного периода в первом тренировочном цикле годичной подготовки составил 2 610 мин. (44 часа). Наибольший объем аэробной нагрузки наблюдался в основном мезоцикле контрольной подготовки – 52,5 %, смешанной (аэробно-анаэробной) – в предсоревновательном мезоцикле (58,4 %), анаэробно-лактационной и анаэробно-гликолитической – в основном мезоцикле подготовки к контролю, 7,8 % и 3,2 % соответственно [8].

Этап специальной подготовки начинался в базовом мезоцикле контрольной подготовки, который состоял из двух высокоударных и одного рекреационного микроциклов. Объем и интенсивность тренировочных занятий характеризовались широким использованием специальных тренировочных упражнений (57,9 %). По сравнению с предыдущими мезоциклами значительно больше тренировок было посвящено подводящим (23,7 %) и соревновательным (11,4 %) упражнениям. Вводные тренировки проводились в виде адаптивных тренировочных заданий наряду со специальными тренировочными упражнениями (7,0 %). Общий объем тренировочной работы в базовом контрольно-подготовительном мезоцикле составил 1 758 минут.

Предсоревновательный мезоцикл включал два вводных и один восстановительный микроциклы и, в соответствии с рекомендациями специалистов по теории и практике спорта, завершает подготовку спортсменов к соревновательному периоду. Подготовка в этом мезоцикле имела выраженный интегральный характер.

Значительно уменьшилось количество упражнений общей физической подготовки (46,6 %) и подводящих упражнений (17,6 %). По сравнению с этапом базовой контрольной подготовки значительно больше тренировок было посвящено специальным подготовительным (12,6 %) и соревновательным (23,4 %) упражнениям. В предсоревновательном цикле особое внимание уделялось тактической и психологической подготовке. Также увеличилась доля теоретической подготовки. Предсоревновательный мезоцикл характеризовался небольшим снижением общего объема нагрузки до 1 554 мин.

В целом на этапе специальной подготовки общеподготовительные упражнения составили 52,6 %, специально-подготовительные – 9,7 %, подводящие – 20,8 %, соревновательные – 16,9 %. Общее время тренировок составило 3 312 минут.

Тренировочный процесс строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок сочетающихся компонентов (частей, сторон, звеньев), их логическую взаимосвязь и общую последовательность. В частности, структура тренировочного процесса спортсменов характеризуется:

– обоснованным порядком соотношения различных аспектов содержания подготовки (компоненты общей и специальной физической подготовки, техническая, тактическая подготовка и др.);

– необходимое соотношение параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;

– определенная последовательность различных частей тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов), которые являются фазами или этапами этого процесса.

Тренировочный процесс состоит из отдельных структурных единиц, которые являются его составными частями.

Предметом нашего исследования стали структура и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода мезоцикла. Тренировке на этом этапе уделяется особое внимание, и она должна обеспечивать готовность спортсменов к эффективной соревновательной деятельности. Содержание тренировочного процесса включает в себя развитие и совершенствование комплексных качеств (скоростно-силовых, координационных способностей, специальной выносливости).

С целью осуществления контроля за видами и компонентами тренировочной работы была разработана специальная классификация средств подготовки в футболе

В целом был представлен новый методический подход к классификации тренировочной работы в футболе. Он базируется на общих принципах построения тренировочного процесса спортсменов на основе теории периодизации.

Таким образом, анализ научной литературы доказал решающую роль этапа специальной подготовки подготовительного периода на этапе суммирующего эксперимента футбольного специалиста. Эффективная подготовка футболистов на этом этапе обеспечивает оптимальное формирование тренировочной работоспособности и последующее эффективное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом высококвалифицированных футболистов показало, что специально-подготовительный этап подготовительного периода в годичной тренировке состоит из двух мезоциклов – основного контрольного (содержит два высокоударных и один рекреационный микроциклы)

и предсоревновательного (включает два лидирующих и один рекреационный микроциклы).

Таким образом структура и содержание этапа специальной подготовки высококвалифицированных футболистов на этапе суммарного эксперимента обусловлены оптимальным развитием их спортивной формы за счет постепенного увеличения объема и интенсивности тренировки с акцентом на интегральную подготовку в первом микроцикле подготовительного периода. Такой подход к построению тренировочного процесса позволил оптимизировать целенаправленные управляющие воздействия наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства футболистов.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: уч. пособие. М., 2019.

2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. М., 2008.

3. Иорданская Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий. М., 2019 .

4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2006.

5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Денисенков А. Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов: методические разработки для тренеров. М., 2013.

© Беляев И.С., Афонин Р.Е., 2024

УДК 796:351.74

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Галимова А.Г.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Кудрявцев М.Д.
Профессор кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета,
доктор педагогических наук, профессор

Поддержание хорошего физического состояния сотрудников ОВД является одним из самых важных факторов, оказывающих положительное влияние на уровень их работоспособности, успешность выполнения поставленных перед ними служебных задач. Вопросы укрепления и поддержания здоровья занимают первостепенное значение, которое осуществляется при помощи занятий по физической подготовке, обучению сотрудников ОВД необходимым двигательным навыкам как общим, так и прикладным.

Крайне эффективна двигательная активность, сопряженная с аэробной физической нагрузкой на организм, которые оказывают положительное влияние на здоровье сотрудников, уровень их физического и психического состояния, работоспособность организма. Данные виды физической нагрузки подразделяются на *аэробные, анаэробные и смешанные*, по принципу оснащения мышц кислородом. В аэробных

тренировках поступает достаточное количество кислорода, в отличие от анаэробных, смешанные тренировки подразумевают круговое чередование данных методик.

Принцип данных тренировок заключается в особенностях источника обеспечения энергией нашего тела, в частности, из аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), для ее синтеза при разных типах нагрузок используются разные вещества. Так при аэробной нагрузке, используются жироперерабатывающие и углеводоперерабатывающие энзимы (т. е. поступает жир из жировых тканей, глюкоза из крови), а при анаэробной – только углеводоперерабатывающие [4].

Аэробные упражнения достаточно разнообразны, к ним можно отнести тяжелую атлетику, прыжки со скакалкой, спринт, различные полосы препятствий. В профессионально-прикладной подготовке сотрудников ОВД наиболее часто применяются аэробная ходьба, различные виды бега, плавание, бег на лыжах. Все эти виды двигательной активности в аэробном режиме способствует функциональной подготовленности, которая определяет физиологические резервы их организма, обусловленные повышением уровня деятельности функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной и других, а значит укреплением здоровья, увеличением работоспособности [3].

Аэробная ходьба – разновидность ходьбы, при которой сохраняется равновесие между затрачиваемым кислородом и потребляемым (кислородным запросом организма), таким образом, при затрате энергии сохраняется стабильное состояние организма без нарушения его функций. Это самый простой вид аэробных тренировок, однако регулярное занятие аэробной ходьбой (не менее 1 часа в день) повышает общую выносливость организма, приводит мышцы в тонус, а также стимулирует кровообращение и кислородное питание клеток мозга.

Плавание – вид спорта, оказывающий положительное влияние на весь организм и физическое развитие человека. Водная аэробика благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой, нервной,

дыхательной и иммунной систем организма. Особенность плавания во многом заключается именно в специфической среде выполнения двигательных упражнений – вода обладает большей теплопроводностью сравнительно с кислородом, а потому требует большего количества энергии при сравнительно небольших физических нагрузках.

Бег как аэробная тренировка требует повышенного контроля за частотой дыхания и сердечных сокращений. для сохранения кислородного баланса при беге должна сохраняться обратная пропорциональность скорости и продолжительности бега, т. е. при высокоинтенсивных скоростных тренировках должна сокращаться их продолжительность и наоборот. Отметим, что аэробный бег предусматривает большую длительность занятия от 1 до 3 часов, и осуществляется в медленном или среднем темпе [1].

Длительный бег в медленном темпе (продолжительность от 1 до 3 часов). Скорость бега у мужчин: 1 км за 5–6 мин.; у женщин: 1 км за 6–7 мин. ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Основная задача – поддержание необходимого уровня выносливости или восстановление после напряженных тренировок или стресса.

Длительный бег в среднем темпе (продолжительность от 1 до 2 часов). Скорость бега у мужчин – 1 км за 4.30–5.00 мин., у женщин: начинающие – 1 км за 5.30–6.00 мин. Бег проводится при ЧСС 155–165 уд/мин. Этот вариант является основным средством развития аэробных возможностей организма.

Переменный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Существует несколько разновидностей переменного метода, одной из которых является фартлек, имеющая шведские корни и смысловую нагрузку игра скоростей.

Аэробные нагрузки очень полезны для здоровья человека, они укрепляют кардио-респираторную систему, повышают работоспособность, стрессоустойчивость и уровень холестерина в крови

человека, способствуют снижению массы тела, увеличивают продолжительность жизни.

Следует отметить, что аэробные процессы в организме запускаются не сразу и при потреблении не менее 80 % от вдыхаемого кислорода, но не более 95 % во избежание кислородного голодания, а потому требуют увеличения интенсивности движений или повышения скорости передвижения, т. е. для получения эффекта от тренировки, ее продолжительность должна составлять не менее получаса.

При использовании аэробных упражнений в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов наиболее часто используемой формой проведения занятий является круговая тренировка, где несколько упражнений повторяются по несколько раз с коротким перерывом и так несколько кругов. Данная тренировка развивает работоспособность, увеличивает выносливость и скорость, а также скоростно-силовые качества, которые необходимы для любого сотрудника органов внутренних дел.

Для того, что бы организм привыкал к нагрузкам и принимал их без последствий, необходимо проводить контроль пульса в течение всей тренировки. Интервалы отдыха следует использовать для выполнения упражнений на расслабление, легкие упражнения на мышцы антагонисты, не задействованные во время выполнения упражнений на той или иной станции.

Благодаря проведению данных тренировок, организм будет более экономично расходовать свои энергетические ресурсы.

В конце занятия необходимо провести фазу расслабления, чтобы вернуть дыхание в привычный ритм, восстановить пульс. Как правило, основным показателем успешной тренировки является результат, при котором улучшаются определенные показатели. Однако, для сотрудников ОВД эти показатели узконаправленные и отличаются от потребностей обычных спортсменов. После циклической тренировки им необходимо выполнять определенные профессиональные приемы. В связи с этим, необходимо подбирать комплекс упражнений, направленных на развитие определенные качеств и восстановительные процессы.

Для достижения целей физического совершенства сотрудники ОВД должны сконцентрировать внимание на развитии профессионально значимых качеств, таких как сила, быстрота, координация, выносливость общая и специальная, а также основных характеристик. В ходе проведенного исследования было выяснено, что для развития таких качеств идеально подходит такой вид нагрузки как аэробная тренировка, которая носит оздоровительный характер и способствует развитию физических качеств, важных в деятельности сотрудников ОВД [2].

Включение аэробных тренировок в повседневную подготовку сотрудников внутренней службы является необходимой мерой для поддержания физической формы на требуемом уровне, поскольку тренирующее воздействие таких физических нагрузок на основные функциональные системы организма позволяет поддерживать состояние здоровья на и уровень физической подготовленности на оптимальном уровне. Именно благодаря таким физическим тренировкам достигается эффективный рост уровня физической подготовленности сотрудников ОВД.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. М., 1997.

2. Гусев А.А., Сокуренко В.С., Катаргин С.В. Специальная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уч. пособие. Тюмень, 2011.

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

4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8.

© Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., 2024

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И ДЕМОНСТРАЦИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ НАИВЫСШЕГО УРОВНЯ (НА ПРИМЕРЕ ПОРТУГАЛЬСКОГО ГРЕБЦА НА БАЙДАРКАХ ФЕРНАНДО ПИМЕНТА)

Герман П.П.
Преподаватель кафедры физической культуры
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Клименко А.И.
Профессор кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

Актуальность исследований в спорте высших достижений по аспектам потенциальных возможностей спортсменов и их реализации на соревнованиях наивысшего уровня (чемпионаты мира, Олимпийские игры) подтверждается фактами побед, поражений и всевозможных разочарований среди элиты мирового спорта, в том числе в гребле на байдарках и каноэ.

Комплексный подход в достижении спортивного результата с учетом уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, а также на основе условий подготовки, ее цикличности (или блоковой периодизации), питания, восстановления, медико-биологического и фармакологического сопровождения еще не гарантирует успех [1].

Одного или нескольких факторов (например, физической, технической подготовленности) достижения победного результата

мирового уровня на этапе высшего спортивного мастерства будет явно недостаточно [4].

А прогноз на выступление в соревнованиях состоит еще не только из составляющей личной (или командной) готовности к победе, но и к уровню готовности соперников [3].

История гребли на байдарках и каноэ знает множество случаев феноменальных выступлений спортсменов, которые были непобедимыми и являлись лидерами мировой гребли, многократными чемпионами мира, но так и не ставшими олимпийскими чемпионами [2].

Нет смысла перечислять громкие имена гребцов разных поколений или даже эпох. Об этом подробно упоминается не только в сухих сводках статистики [5], но и в специальной литературе [2].

Данный аспект интересен не только с исторической точки зрения, но и с позиций теории и методики спортивной подготовки, спортивного отбора и прогнозирования.

На современном этапе одним из ярких представителей громких побед без чемпионского олимпийского титула является португальский байдарочник Фернандо Пимента, который является серебряным призером Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне в байдарке-двойке на дистанции 1 000 м; пятое место в байдарке-одиночке на дистанции 1 000 метров и шестое место в байдарке-четверке на дистанции 1 000 м на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 г.; третье место на дистанции 1 000 м в байдарке-одиночке на Олимпийских играх в Токио 2021 г. Трехкратный чемпион мира в 2018, 2021 и 2023 гг., двукратный серебряный призер чемпионата мира в 2017 и 2022 гг., двукратный бронзовый призер чемпионатов мира в 2015 и 2019 гг. на олимпийской дистанции (байдарка-одиночка 1 000 метров). Двукратный чемпион мира в 2017 и 2018 гг., двукратный серебряный призер чемпионатов мира в 2021 и 2023 гг., бронзовый призер 2019 г. в байдарке-одиночке на дистанции 5 000 метров. Серебряный призер чемпионата мира 2022 г. и бронзовый призер чемпионата мира 2023 г. в байдарке-одиночке на дистанции 500 м. Бронзовый призер чемпионата мира 2012 г. в байдарке-одиночке

на марафонской дистанции 30 км, двукратный чемпион мира в 2022 и 2023 гг. в байдарке-двойке на марафонской дистанции 30 км. Двукратный чемпион мира в 2022 и 2023 гг. на короткой дистанции (Short Race) в байдарке-одиночке. Серебряный призер ЧМ 2014 г. в байдарке-четверке на олимпийской дистанции 1 000 м. Начиная с 2011 г. Ф. Пимента выступает регулярно на кубках мира и чемпионатах Европы, где является многократным победителем, призером.

Результаты его выступлений можно назвать выдающимся не только с позиций количества побед, но и универсальности. Спортсмен выигрывал гонки в разных классах лодок (одиночка, экипажи) и на разных дистанциях, продолжая в настоящее время одерживать победы в довольно широком диапазоне: от спринтерской дистанции 500 м и до марафона 30 км.

Умение подводить спортивную форму к различным дистанциям на высочайшем уровне спортивного совершенства является показателем многогранности таланта и высочайшего мастерства данного атлета.

Однако, участвуя в 3-х Олимпиадах подряд (2012, 2016, 2020 2021), победителем не стал ни разу.

Проблема состоит не в недостатках одной из сторон подготовленности спортсмена (физической, тактической, технической, психологической), а в определенной реализуемости имеющегося потенциала в соревнованиях в борьбе с остальными соперниками в определенный момент времени. А это и является наиболее сложным и практически трудно предсказуемым явлением, особенно на уровне Олимпийских игр. В истории спорта, и гребли на байдарках и каноэ, в частности, много примеров, когда спортсмены становились олимпийскими чемпионами, не имея громких титулов ни до, ни после (например, А.Н. Рогов, победивший в каноэ-одиночке на Олимпиаде 1976 г.) [2]. Но именно в конкретный исторический промежуток времени они одерживали победу, фактически забирая ее у таких, как Ф. Пимента.

Наибольшую сложность в таких случаях представляет психологическая подготовка и желание продолжать борьбу для

достижения наивысшей цели. Кому-то это удалось, а кому-то нет. Примером достижения олимпийского золота после многолетних неудач в олимпийских стартах и многократных побед на чемпионатах мира и Европы, можно назвать российского каноиста М. Опалева, наконец победившего на своей третьей Олимпиаде [2].

Ф. Пимента готовится к своей четвертой Олимпиаде (2024 г.) и не боится экспериментировать в своей подготовке. Его стратегия выступлений на различных соревнованиях и дистанциях в дисциплине байдарка-одиночка и экипажах позволяет приобрести многогранный опыт построения тактики на основной базовой дистанции, быть психологически стрессоустойчивым в непредсказуемых ситуациях, где принятие решения должно быть максимально быстрым.

Выбранная тактика прохождения дистанции экспериментальным путем может стать неэффективной в любой момент спортивного сезона или даже в самой гонке. Если соперник предложит другой непредвиденный вариант тактической борьбы, то нужно будет иметь запасной вариант. Предвидеть, значит не быть застигнутым врасплох, и для этого нужно обладать большим опытом прохождения дистанции, и строить тактику, используя опыт прохождения других дистанций. Вариативность решения поставленной задачи, построение тактики прохождение дистанции в большой степени зависят от регулярной практики участия в соревнованиях, а также с учетом опыта разных дистанций.

Ф. Пимента обладает высоким уровнем спортивного совершенства. Сейчас он соревнуется уже, наверное, с третьим или даже четвертым поколением атлетов, рожденных в середине и конце девяностых годов прошлого века. Начинал он свои выступления, на высоком мировом уровне, с такими именитыми атлетами как В. Коверден, К. Веллс, Оскарссон, М. Хофф, Р. Пулсен и многие другие, сейчас приходит более молодое поколение талантливых атлетов, которым он может противопоставить свой талант и большой опыт. Он побеждал многих чемпионов мира и чемпионов Олимпийских игр на дистанции 1 000 м,

к каждому он адаптировал свою стратегию, беря во внимания индивидуальные стороны своих соперников.

В 2024 г. состоятся Олимпийские игры в Париже, где Ф. Пимента будет основной претендент на победе на дистанции 1 000 м в байдарке-одиночке.

Литература

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М., 2016.
2. Чертов Н.В., Чертов О.В. История развития гребли на байдарках и каноэ: уч. пособие. Ростов н/Д, Таганрог, 2024.
3. Чертов Н.В. Теория и методика избранного вида спорта: уч. пособие. Ростов н/Д, Таганрог, 2022.
4. Чертов Н. В., Чертов О. В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: уч. пособие. Ростов н/Д, 2021.
5. Результаты чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр по гребле на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]. URL: http://www.canoeresults.eu/ (дата обращения: 13.02.2024).

© Герман П.П., Клименко А.И., 2024

УДК: 796:004

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Жаброва Т.А.
Доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

Информационные технологии играют все более важную роль в различных аспектах современного спорта. От улучшения тренировочных

методик до управления спортивными мероприятиями, информационные решения проникают во все сферы спортивной деятельности. Спортсмены и тренеры активно используют различные приложения и устройства для отслеживания своих результатов, анализа техники и повышения производительности. Также информационные технологии применяются для улучшения трансляции спортивных событий, создания виртуальных тренировок и управления спортивными клубами. В этой статье мы рассмотрим, как использование информационных технологий становится неотъемлемой частью современного спорта, открывая новые возможности для улучшения результатов и оптимизации процессов.

Основной целью является, изучение использования новых информационных технологий в спорте, чтобы достигнуть данной цели, необходимо изучить развитие информационных технологий в спорте, рассмотреть доступность современных технологий и их применение.

Использование информационных технологий в спорте представляет собой активно развивающуюся область, которая предлагает множество новых возможностей для улучшения тренировочного процесса, анализа игровой статистики, управления спортивными мероприятиями и повышения эффективности работы тренеров и спортсменов.

В современном обществе информационные технологии играют большую роль, они проникают во все сферы, включая науку, повседневность и спорт. Для человечества уже не ново, что технологии оказывают большое влияние на спорт.

В последнее время ни одно спортивное мероприятие не проводится без использования спортивного менеджмента, который включает в себя решение таких задач, как финансовые и юридические аспекты, брендирование соревнований, взаимодействие со спортсменами и зрителями, продвижение спортивных соревнований. Так же спортивный менеджмент управляет спортивными объектами и знает обо всех процессах, происходящих в нем. Информационные технологии в спортивном менеджменте становятся неотъемлемой частью, так как они помогают с экономической составляющей, что приносит хороший эффект

в использовании. Отличным примером могут стать Зимние Олимпийские игры 2006 г. в Италии, на информационное обеспечение было потрачено 26,1 % от общей суммы, но в 2012 г. в Лондоне потратили всего 17 % [2]. Информационные технологии помогают не только уменьшить общую стоимость реализации мероприятий, но и являются наследием и важной инвестицией. Например, в 2014 г. проводились Зимние Олимпийские игры в Сочи, Россия. На этапах подготовки реализовали компьютеризацию информационного контроля процесса строительства и подготовки объектов. Программа предоставляла возможность контролировать работу каждый день. Международный Олимпийский Комитет отметил, что использование современных технологий и компьютеризации значительно улучшило организацию мероприятий, обеспечило безопасность и удобство для участников и зрителей, а также способствовало более эффективному управлению и контролю за проведением соревнований [3].

Также информационные технологии играют большую роль в спортивных тренировках, они позволяют контролировать и анализировать тренировки, расширяют возможности тренерам и спортсменам.

Во-первых, благодаря информационным технологиям, а конкретнее видеоанализу, возможно оценить двигательную возможность спортсмена и его движения, сохранения равновесия и направления движения при формировании двигательных навыков и умений. Это открывает новые горизонты для тренеров и спортсменов, позволяя более точно определить слабые места и развивать их, а также улучшать технику и достигать более высоких результатов. Видеоанализ дает возможность просмотреть движения спортсмена в медленном режиме, увидеть детали, которые невозможно заметить в реальном времени, и проанализировать все аспекты его движения. Это не только помогает выявить ошибки и недочеты, но и дает аналитическую базу для создания индивидуальных программ тренировок, которые будут максимально эффективными и ориентированными на конкретного спортсмена.

Во-вторых, виртуально-реалистические платформы способны воспроизводить редкие и необычные обстоятельства, а также

предугадывать подходы к решению задачи. Применение таких систем дает перспективы развивать свои навыки и умения, которые происходят крайне редко или являются необычными. Благодаря этому, спортсмены и тренеры могут стать более компетентными в решении сложных ситуаций, которые могут возникнуть в реальной жизни [4].

В-третьих, при использовании информационных технологий возможно выполнять осуществление групповой регистрации всей команды, это значительно упрощает процесс оценки вклада каждого спортсмена в команду и ее работоспособности. Благодаря такому регистрированию, тренеры получают возможность получать и анализировать полезные данные в режиме онлайн. Например, групповая пульсометрия и система видеофиксации футболистов позволяют тренерам получать информацию о состоянии игроков и эффективности их действий на поле. Это дает возможность более точно анализировать игру команды и оптимизировать тактику в реальном времени.

В-четвертых, важную роль играет система биологической обратной связи, она позволяет увидеть и проконтролировать физическое состояние спортсмена. Одним из ключевых аспектов использования таких систем является понятие пиковой работоспособности. Пиковая работоспособность определяется как максимальное значение, которое может достичь организм при выполнении какой-либо физической деятельности. Это важный показатель для спортсменов, поскольку они стремятся постоянно улучшать свои результаты и достигать новых высот в своей спортивной карьере. Система биологической обратной связи стала неотъемлемой частью тренировочного процесса и медико-биологического обеспечения спортсменов, помогая им достигать пиковой работоспособности и достигать выдающихся результатов

Таким образом, в настоящее время информационные технологии играют важную роль во многих сферах, включая регистрацию и отслеживание результатов. Спортивные результаты невероятно важны в разных сферах и требуют точности и надежности в учете. Но сегодняшние технологии позволяют сделать это с удивительной точностью

и эффективностью. Одним из способов достичь этой точности являются современные специализированные тахеометры, использующие GPS-технологию. Они позволяют измерять расстояния, прыжки и метания спортсменов с высокой точностью. Благодаря этому можно определить результаты соревнований и установить новые рекорды точнее и надежнее, что особенно важно для атлетов, тренеров и болельщиков. Кроме этого, системы спортивного хронометража, включающие информационные технологии и интегрированные электронные табло, являются неотъемлемой частью любого спортивного события. Они обеспечивают точное и надежное отображение времени и результатов, и делают возможным сравнение результатов между спортсменами и командами. Это дает возможность более четко определить победителя и выделить наиболее успешных участников соревнований.

Существует еще один интересный момент контакта спорта и компьютерных технологий – это использование виртуальных тренажеров и игр для обучения и тренировок. Например, виртуальные тренажеры помогают спортсменам совершенствовать свои технические навыки, тренируясь в условиях, максимально приближенных к реальным, а виртуальные игры, которые моделируют спортивные события, могут помочь тренерам и спортсменам анализировать игровую тактику и разрабатывать стратегии [1].

Впервые информационных технологии внедрили в мир спорта в 1896 г. в Афинах, тогда для определения лучшего результата использовали секундомер, именно это и стало первым шагом в развитии точных измерений времени и результатов соревнований. Первой официальной компанией, использовавшей 30 хронометристов в 1932 г., стала Omega, точность их секундомеров достигала 0,01 секунду, в то время это было техническим прогрессом [3].

Для более глубокого изучения данной темы было проведено исследование в форме анкетирования. В нашем опросе приняли участие студенты от 18 до 20 лет в количестве 38 человек из Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Результаты показаны на рисунке 1.

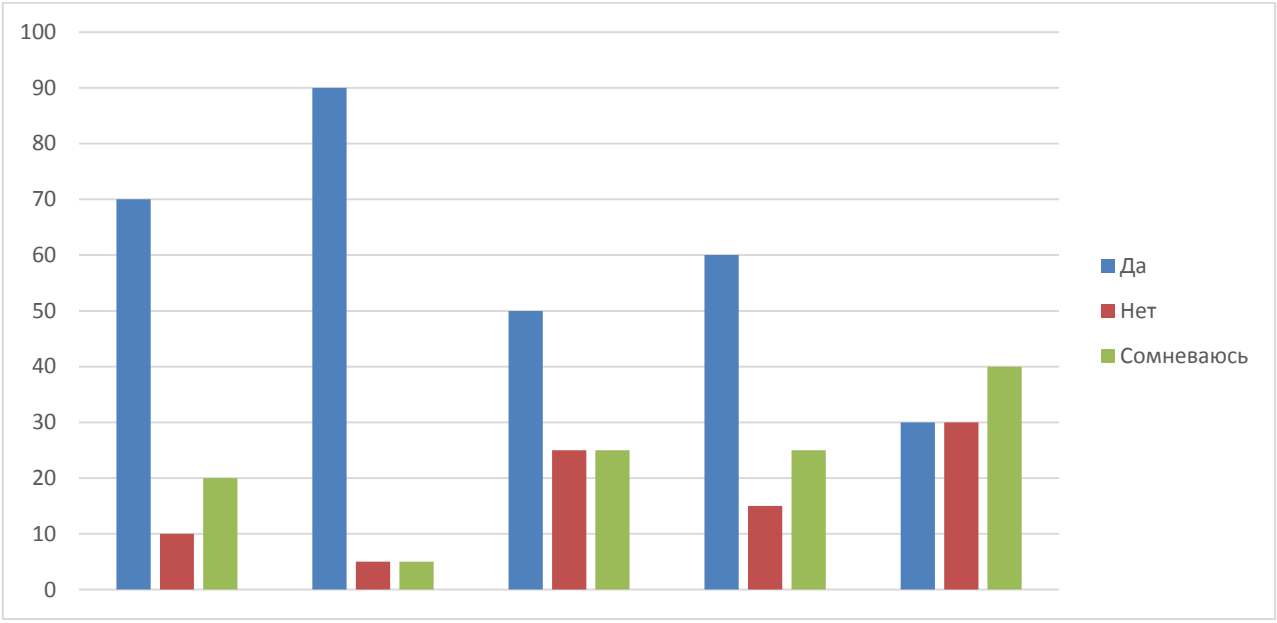


Рис. 1. Результаты опроса студентов

В результате исследования стало известно, что большинство студентов считаю информационные технологии в спорте актуальными (70 %), но также были и те, кто стали не согласны (10 %). Это подтверждает, что большинство студентов понимают значимость современных информационных технологий в спорте.

Также большая часть (90 %) опрошенных считают, что информационные технологии помогают улучшить качество тренировки в спортзале. Это указывает на популярность использования гаджетов при занятии спортом. Сомневались всего 5 % респондентов.

Половина опрошенных (50 %) уверены, что виртуальные тренировки улучшают технику выполнения упражнений. Отрицательно ответили четверть (25 %) респондентов. Их отрицание или сомнения связанны с тем, что они никогда не пробовали виртуальные тренировки.

Так же мы узнали, что немногим больше половины (60 %) из опрошенных студентов считают, что большинство спортсменов и тренеров пользуются приложениями для отслеживания результатов и всего 15 % ответили отрицательно.

В вопросе: «Считаете ли вы, что при использовании информационных технологий в спорте возникают вызовы и проблемы?» много неоднозначности, поэтому мнения разделились. Равное количество студентов ответили, что возникают (15 %) и не возникают (15 %). Напрашивается вывод, что такой результат получен в связи с тем, что молодые люди не интересовались темой спортивных приложений и поэтому не полностью понимают проблемы, например, самыми актуальными являются защита конфиденциальных данных спортсменов, безопасность информационных систем и доступность технологий для участников спортивного процесса.

В заключении отметим, что тема использования информационных технологий в спорте на данный момент является достаточно актуальной, т. к. большое количество людей занимаются спортом или просто ведут активный образ жизни. Поэтому развитие приложений для спорта не должно стоять на место и с каждым днем должно совершенствоваться вместе со спортсменами.

Подводя итоги, можно сказать, что информационные технологии играют все более важную роль в спорте, как с практической, так и с теоретической стороны. Внедрение информационных технологий в спортивную сферу значительно расширило возможности спортсменов и тренеров, но также привело к появлению новых задач и вызовов. Особенно актуальными стали вопросы, связанные с использованием передовых технологий для анализа и прогнозирования спортивной эффективности, оптимизации и управления в спорте и стратегии тренировочного процесса. Создание специализированного научно-практического центра по информационным технологиям в спорте, базирующегося в одном из государственных научных учреждений, представляется наиболее рациональным решением для успешного решения данных задач.

Литература

1. Жаброва Т.А. Интеграция спорта с информационными технологиями // Информационные системы, экономика и управление. Ученые записки. Ростов н/Д, 2023. Вып. 25.

2. Корчагина Е.В., Варнаев А.В. Олимпийские игры как инструмент формирования имиджа страны // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. № 5.

3. Редькина Н.С. Современное состояние и тенденции развития информационных ресурсов и технологий. Новосибирск, 2010.

4. Тащиян А.А. Соотношение общих и специальных принципов в физическом воспитании // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей по итогам Междунар. научно-практ. конф. Белгород, 2023.

© Жаброва Т.А., 2024

УДК 796:351.74

СНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

Анализ специальной литературы, проведенный авторами данного исследования, показал, что проявления эмоций и ощущений у

сотрудников силовых ведомств, связаны с реакциями их организма на внешние раздражители. В процессе служебно-профессиональной деятельности в течение дня эмоции нарастают, и организм не успевает обрабатывать их. Соответственно, это приводит к эмоциональному перенапряжению, которое по своим признакам напоминает переутомление после физической или умственной работы только внешними признаками, при которых у сотрудников силовых ведомств, как правило, ощущается общая слабость, безразличие к служебным обязанностям, плохое настроение, невнимательность, нарушение сна. Особенно негативно сказывается на организме сотрудников силовых ведомств нарушение сна, и в этих случаях в коре головного мозга могут возникать мысли, вызывающие тревогу и волнение. Как следствие, утром после сна, у сотрудника силового ведомства снижается работоспособность, а в некоторых случаях возникает чувство угнетения. А если это происходит изо дня в день, накапливаясь, может привести к нервному срыву или даже заболеванию – неврозу.

Чтобы противостоять проявлениям негативных факторов служебно-профессиональной деятельности сотрудникам силовых ведомств авторы работы рекомендуют начинать с общего укрепления здоровья своего организма. Чем крепче физическое здоровье, тем устойчивее психика, не так сильно поддается она эмоциям, лучше умеет ими управлять. Спорт, физическая подготовка – вот основа психического здоровья [1].

Как показывает многолетний практический опыт авторов работы, следующее положение, которое поможет укрепить эмоциональную выносливость организма сотрудников силовых ведомств лежит в сфере их служебно-профессиональной деятельности: в совершенстве владение своей профессией, которое дает уверенность в себе, в своих силах, знаниях и умениях, позволяет грамотно оценивать критические замечания как со стороны сослуживцев, так и со стороны начальствующего состава. Сотрудники силовых ведомств, в некоторых конкретных ситуациях, конечно, могут понервничать. Однако, разрешается так или иначе ситуация и с ней у сотрудника силового ведомства проходят тревога,

раздражение и бессонница, связанная с ними. На наш взгляд, если подобные реакции возникают по пустякам, достаточно часто и затягиваются на длительное время – значит, имеет место нарушение функционального состояния организма сотрудника силового ведомства, его нервной системы. Изучая литературные источники по этой тематике, мы пришли к выводу, что если на начальном этапе проявления негативных последствий служебно-профессиональной деятельности применить даже самые простые средства физического воздействия на организм сотрудника силового ведомства он может полностью восстановить его равновесие и нормализовать нервную систему [2]. Но если пропустить этот момент и эмоциональные напряжения будут преобладать над состоянием покоя и равновесия существует вероятность нервного заболевания – невроза. А с этим заболеванием уже самостоятельно не справиться, необходима будет врачебная помощь.

Как отмечают многие авторы, одним из наиболее простых и эффективных способов наладить нормальное функционирование нервной системы является массаж и самомассаж. Он должен быть успокаивающим. Основное правило массажа – строгое соблюдение правил личной гигиены. Руки должны быть идеально чистыми и сухими, ногти подстрижены. При выполнении массажа и самомассажа кольца, цепочки браслеты необходимо снимать. Алкоголь и курение исключаются полностью. Массаж и самомассаж нужно проводить в спокойной обстановке, без лишних разговоров, чтобы ничто не отвлекало. Мышцы должны быть расслаблены.

Заметим, что массаж может быть:

– общим, когда воздействию подвергается все тело;

– частичным, при котором воздействуют на отдельные участки тела или рефлексогенные зоны.

Общий массаж показан сотрудникам силовых ведомств после кровопотери, сильного переутомления. Длительность его мы рекомендуем 30–45 мин.

Частичный массаж, считаем, поможет снять отдельные симптомы нарушения нормальной деятельности организма сотрудника силовых ведомств: головную боль, боль в суставах, спазм мышц, затрудненное дыхание, нарушение сна, при тенденции к повышенному давлению. Длительность его мы рекомендуем 15–20 мин.

Для снятия негативных проявлений служебно-профессиональной деятельности сотрудникам силовых ведомств мы настоятельно рекомендуем занятия плаванием. О пользе плавания много говорят врачи. С их точки зрения, посещение бассейна – это сплошные сеансы оздоровления. Потому, что плавание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем, укрепляет органы дыхания, закаливает организм и усиливает иммунитет, улучшает подвижность суставов, повышает тонус мышц. Кроме того, плавание – один из немногих видов спорта, положительно влияющий на позвоночник, а также получить какую либо травму, спокойно плавая в воде, практически невозможно. Для избавления от стресса мы рекомендуем сотрудникам силовых ведомств, плавать столько, сколько хотите, только делать это необходимо регулярно. Подчеркнем, что плавание сжигает за единицу времени больше калорий, чем бег трусцой, в воде нагружаются все группы мышц одновременно и равномерно. Однако для похудения необходимо плавать 40–45 мин. [3].

Некоторые сотрудники силовых ведомств, сталкиваясь с негативными проявлениями служебно-профессиональной деятельности, предпочитают вообще ничего не делать. От страха быть не на высоте они держатся сковано, раздражительно. Важно понять, что негативные проявления на службе неизбежны. Проблема не в том чтобы избежать их, а в правильном к ним отношении. Негативные проявления следует учитывать и анализировать сотрудникам силовых ведомств в повседневной служебно-профессиональной деятельности, чтобы делать правильные выводы на будущее [4].

Литература

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

2. Бобровик А.П., Васняева А.А., Сидоров А.Ю. Медико-психологические аспекты, влияющие на функциональное состояние сотрудников силовых ведомств // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы XII Междунар. научно-метод. конф. Уфа, 2023.

3. Васняева А.А. Продление служебного долголетия у сотрудников силовых ведомств, средствами физической подготовки // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2023.

4. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. К вопросу повышения работоспособности военнослужащих военной полиции // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всерос. научно-практ. конф., посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова. Красноярск, 2023.

© Катунин В.В. Веселов А.А., 2024

УДК 796:159.9

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В СПОРТИВНО-ЗНАЧИМЫХ СИТУАЦИЯХ

Клепцова Т.Н.
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, доцент

В современной психологической науке психическое состояние определяется как система выраженных в определенной ситуации (деятельности) психических свойств и функций [1]. Саморегуляция психического состояния занимает особое место в целостной иерархической системе саморегуляции активности человека.

В настоящее время психическое состояние спортсмена играет особо важную роль в успешной реализации его профессиональной карьеры, поддержке ментального и физического здоровья, поскольку спортсмены часто сталкиваются со стрессом, как от тренировок, так и от соревнований. Умение эффективно управлять стрессом и сохранять психическую устойчивость может оказаться ключевым фактором успеха. Психическое состояние спортсмена имеет большое значение и на его физическое здоровье. Например, стресс и тревожность могут спровоцировать к ухудшению общего самочувствия и способности к восстановлению после тренировок и соревнований.

Психологическая подготовка стала неотъемлемой частью общей спортивной подготовки. Система специальной психологической подготовки спортсменов обычно включает в себя формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании.

Существует классификация психических состояний в спорте:

1. Предстартовое долгосрочное (состояние с начала осознания необходимости выхода на старт в каких-либо важных соревнованиях).

2. Предстартовое краткосрочное (состояние волнения между окончанием последней тренировки и до начала соревнований).

3. Стартовое (психическое состояние спортсмена перед стартом).

4. Соревновательное (состояние спортсмена в процессе соревнований).

5. Послесоревновательное (состояние спортсмена, которое связывают с ожиданием оценки) [3].

Управление психическим состоянием может быть направлено на формирование нового состояния или на поддержание уже сформированного состояния до окончания какой-либо деятельности. Но в любом случае регуляция состояния осуществляется посредством образов, понятий, переживаний и действий [3].

В современном мире результат спортсмена определяется максимально высоким уровнем развития технических, тактических, физических, психологических и функциональных показателей. Управление всей этой системой подготовки базируется на конкретной системе методов и технологий, обеспечивающих психологическую подготовку спортсмена, которая занимает в этой самой системе особое ключевое место и значение. Цель психологической подготовки спортсмена, прежде всего, является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, которое направлено на полную реализацию технико-тактических и функциональных возможностей спортсмена в условиях максимального психического напряжения, которое возникает в процессе важного спортивного мероприятия [2]. Психическое состояние спортсмена рассматривают как многокомпонентное явление, при этом выделяя в нем регулятивные, эмоциональные и мотивационно-волевые компоненты.

Регулятивные (поведенческие) компоненты психического состояния спортсмена включают в себя несколько ключевых аспектов, которые помогают ему контролировать свои мысли, эмоции и поведение во время тренировок и соревнований. Некоторыми из них являются такие компоненты, как, например, внимание (способность сосредоточиться

на задаче), активация (регулирование уровня активации или возбуждения для достижения оптимального состояния для выполнения спортивных задач), саморегуляция (умение контролировать свои эмоции, реакции на стресс и управлять своим поведением в различных ситуациях), мотивация (способность поддерживать высокий уровень мотивации и уверенности даже в условиях сильной конкуренции или неудачи), планирование и контроль (умение разрабатывать стратегии, устанавливать цели и контролировать свой прогресс в тренировках и соревнованиях). Эти регулятивные компоненты психического состояния играют ключевую роль в успехе спортсмена, поскольку позволяют ему эффективно управлять своими мыслями, эмоциями и поведением в спортивной деятельности [4].

Эмоциональные компоненты психического состояния спортсмена также играют важнейшую роль в его спортивной деятельности. Такие компоненты включают в себя эмоциональную регуляцию (способность контролировать свои эмоции во время тренировок и соревнований: умение управлять стрессом, тревогой, разочарованием и другими негативными эмоциями), позитивные эмоции (способность поддерживать положительное эмоциональное состояние для улучшения производительности спортсмена) и эмоциональную интеллектуальность (умение понимать и управлять эмоциями других людей, таких как партнеры по команде, тренеры и соперники). Эмоциональные компоненты психического состояния спортсмена влияют на его спортивные достижения, умение эффективно управлять своими эмоциями помогает ему достигать успеха в спорте [1].

Мотивационно-волевые компоненты психического состояния спортсмена включают в себя целеустремленность (спортсмены с высокой целеустремленностью обычно имеют четкие и реалистичные цели, к которым они стремятся, они готовы прилагать усилия и преодолевать трудности для того, чтобы достичь своих спортивных амбиций), самодисциплину (способность контролировать свои действия, удерживаться от отвлечений и придерживаться тренировочного режима

является важным аспектом психического состояния спортсмена), упорство (упорство и настойчивость помогают спортсменам не сдаваться и двигаться к своим намеченным целям) и волю к победе (способность сохранять высокий уровень мотивации даже в условиях сильной конкуренции и возможность верить в свои силы и потенциал несмотря на предшествующие неудачи и падения).

Существуют разные методы психической саморегуляции спортсменов. Они подразделяются на четыре группы:

1. Аутогенные тренировки.
2. Идеомоторные тренировки.
3. Нервно-мышечная или прогрессивная релаксация.
4. Сенсорная репродукция образов [5].

Аутогенная тренировка (АТ) – это метод психической саморегуляции, направленный на оптимизацию психического состояния с помощью комплекса приемов релаксации, самовнушений и целенаправленно актуализируемых представлений.

Под аутогенной тренировкой предполагается психотерапевтическая методика, предназначенная для восстановления динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Аутогенная тренировка основана на использовании самовнушении и саморегуляции для достижения состояния глубокой физической и психической релаксации. В процессе тренировки спортсмены используют утверждения и визуализацию для того, чтобы вызвать ощущение тепла, тяжести и расслабления в своем теле.

Идеомоторная тренировка для спортсмена – это мысленное представление движений. В процессе такой идеомоторной тренировки спортсмены воображают себя выполняющими определенные движения, технику или ситуации, которые они хотели бы улучшить в своей спортивной практике.

Нервно-мышечная релаксация (НМР) – это метод, который включает в себя последовательное напряжение и расслабление различных мышечных групп. Спортсмены используют этот метод НМР для

улучшения своего осознания тела, контроля мышечного напряжения и улучшения реакции на стрессовые ситуации во время соревнований [4].

Прогрессивная релаксация (ПР) – это метод, разработанный для уменьшения мышечного напряжения и стресса путем последовательного напряжения и расслабления различных мышечных групп. Спортсмены также могут использовать ПР для улучшения своей способности быстро расслабляться после интенсивных тренировок и соревнований.

Оба эти метода могут пригодиться для спортсменов в управлении их стресса, повышении осознанности тела, улучшении реакции на стрессовые ситуации и улучшении общей спортивной производительности. Какой из методов выбрать, зависит от индивидуальных предпочтений каждого спортсмена и его целей.

Сенсорная репродукция – это метод, который используется для улучшения спортивной производительности путем повышения осознанности и контроля над собственным телом. Данный метод включает в себя представление и ментальное повторение движений, таких как удары, бег, прыжки и другие элементы спортивной деятельности. Для спортсменов такая сенсорная репродукция может оказаться полезным инструментом для улучшения техники, координации и реакции во время соревнований. Практика сенсорной репродукции показывает, что этот метод помогает спортсмену улучшить свою способность к точному воспроизведению движений, что в свою очередь приводит к его повышению спортивного мастерства. Сенсорная репродукция особенно полезна для спортсменов, занимающихся техническими видами спорта, такими как гимнастика, фигурное катание, бокс, теннис и другие. Впрочем, этот метод аналогично может применяться и в любом другом виде спорта, где точность движений играет важную роль.

В заключение, хочется отметить, что управление психическим состоянием является одним из ключевых аспектов успешной спортивной деятельности. Психологическое состояние спортсмена влияет на его мотивацию, концентрацию, стратегическое мышление и эмоциональную устойчивость. Использование различных техник и стратегий, таких как

регуляция дыхания, визуализация, позитивное мышление и саморегуляция, особенно помогает спортсмену достичь оптимального психического состояния.

Литература

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций Одесса, 2004.

2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: уч. пособие. М., 2000.

3. Ильин А.Б, Гордон С.М. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов // Мир образования – образование в мире. 2011. № 1(41).

4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 2003.

© Клепцова Т.Н., 2024

УДК 796

ВНЕДРЕНИЕ ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛА В РАМКАХ СПАРТАКИАДЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»

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

Общество «Динамо» – это единственная общероссийская общественно-государственная спортивная организация, действующая во всех субъектах Российской Федерации [3].

Общество «Динамо» культивирует порядка 80 видов спорта, в том числе 44 вида олимпийских вида и 6 служебно-прикладных [2]. В субъектах Российской Федерации ежегодная Спартакиада

вышеупомянутого общества проходит по различным видам спорта, включая самые массовые виды, например, дзюдо, рукопашный бой, легкоатлетический кросс или менее распространенные виды, такие как: стрельба из лука, фехтование или пляжный волейбол. Немаловажная роль отводится игровым видам спорта, таким как волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, в некоторых регионах проводят соревнования по хоккею.

Каждый из вышеупомянутых видов спорта привлекает внимание не только специалистов, но и простых любителей, которые изъявляют желание принять участие в данных соревнованиях.

Пляжный футбол имеет более чем столетнюю историю. Данный вид спорта зародился на песочных пляжах Бразилии в 1920-х гг. Проведение первого официального Чемпионата мира по пляжному футболу пришлось ждать более 70 лет. Но все-таки принято вести отсчет с 2005 г., т. к. чемпионат мира стал проводиться под эгидой ФИФА. В России пляжный футбол начал зарождаться в середине 90-х гг., когда завершившие карьеру профессиональные футболисты начали пробовать свои силы на песке. Но более сбалансированную и подготовленную команду национальной сборной по пляжному футболу собрали в 2007 г. А спустя 14 лет сборная России уже три раза становилась Чемпионом мира по пляжному футболу.

Первый официальный чемпионат России по пляжному футболу прошел в 2005 г., с этого момента началось развитие данного вида спорта в регионах нашей страны.

Следует добавить, что пляжный футбол в России развит в основном в Европейской части России, особенно в таких мегаполисах как, Санкт Петербург, Москва, Саратов и Самара, где команды из этих городов регулярно принимают участие в розыгрыше. География профессиональных клубов простирается по берегу Балтийского моря и реки Волга.

Во многих субъектах не только южной части Российской Федерации, но и более северных широтах есть открытые и закрытые площадки для занятий пляжным футболом. Данный вид спорта активно развивают и среди женщин, проводятся открытые первенства страны.

Ниже приведена таблица 1, в которой расположены профессиональные команды, которые хотя бы один раз становились победителем или призером за 18-летнюю историю розыгрыша Чемпионата России по пляжному футболу, начиная с 2005 г.

Таблица 1

№	Команда	Город	Количество участий в чемпионате	Лучший результат (год)
1.	Кристалл	Санкт-Петербург	12 участий, начиная с 2012 г.	Восьмикратный чемпион России (2013, 2015, 2016, 2018, 2019, 2021-2023)
2.	Локомотив	Москва	14 участий, начиная с 2010 г.	Пятикратный чемпион России (2010, 2011, 2012, 2017, 2020)
3.	Строгино	Москва	17 участий, с 2006 по 2023 г.	Чемпион России (2008, 2009)
4.	IBS	Санкт-Петербург	7 участий, с 2005 по 2011 г.	Чемпион России (2007)
5.	TIM	Санкт-Петербург	4 участия, с 2005 по 2009 г.	Чемпион России (2006)
6.	Дельта	Саратов	17 участий, с 2005 по 2022 г.	Серебряный призер (2008, 2018, 2021)
7.	Крылья Советов	Самара	13 участий, начиная с 2010 г.	Серебряный призер (2015)
8.	Ротор	Волгоград	3 участия, с 2012 по 2014 г.	Чемпион России (2014)
9.	Сити-Химик	Воронеж	1 участие, 2005 г.	Чемпион России (2005)

10.	Дрим Тим МФТИ	Москва	2 участия, с 2005 по 2006 г.	Серебряный призер (2005)
11.	Лукойл	Калининград	4 участия, с 2007 по 2010 г.	Бронзовый призер (2009)
12.	Бизнес-Право	Саратов	5 участий, с 2006 по 2010 г.	Бронзовый призер (2008)

Команды – участницы Чемпионата России по пляжному футболу с лучшими результатами в истории проведения

Помимо исторического генезиса пляжного футбола, данный вид спорта на песке рассмотрим через призму развития физических качеств человека и выявим актуальность популяризации и развития пляжного футбола среди правоохранительных структур и ведомств, т. к. во время игры на песке развивается множество физических качеств человека, в том числе скоростно-силовая выносливость, ловкость и сила, которые необходимы для сотрудников силовых ведомств, повышающие и поддерживающие свой уровень физической подготовленности. Более того, если взять статистические данные из отчета ВФСО «Динамо» за 2015–2020 гг., начиная с 2017 г., ежегодно проходит Кубок Европы по пляжному футболу среди полицейских, в которых сборная России, составленная из сотрудников полиции УМВД России по Калужской области, занимала два года подряд (2017, 2018 гг.) второе место [4].

Командные виды спорта, включенные в Спартакиаду общества «Динамо» всегда наполнены захватывающей борьбой и розыгрышем интересных технико-тактических комбинаций в игре. Пляжный футбол тоже имеет свою игровую специфику, которая позволяет прививать стремление у игроков, имеющих навыки игры в футбол и мини-футбол проверить свою техническую оснащенность на песке. Игру в пляжный футбол можно охарактеризовать как режим прерывистого характера высокой интенсивности, который требует больших затрат энергии и анаэробной системы с интенсивностью выше 90 % от максимальной частоты сердечных сокращений. В пляжном футболе песчаное покрытие

дает преимущество игровым движениям в воздушном пространстве, что также требует большого мастерства игроков и делает его очень захватывающим благодаря красивым акробатическим движениям, которые делают его высокоэффективным, привлекательным и, конечно же, популярным видом спорта.

В правилах игры по пляжному футболу написано, что матч длится три тайма по 12 мин. с трехминутным перерывом после каждого тайма. Для неподготовленного спортсмена и два тайма проведенного на песке будут непростым физическим испытанием. Однако существуют статистические данные, которые указывают на значимость ключевых эпизодов игры в заключительном тайме.

Согласно результатам исследований, можно предположить, что преобладание голов в 3-м периоде игр связано главным образом с сочетанием физических и психологических факторов. Относительно того, что касается влияния первого гола на результаты игры, то считается, что психологический аспект, по-видимому, имеет первостепенное значение.

В коллективных спортивных играх результативность связана с объединением физических, тактических, технических и психологических аспектов. Не исключением является и пляжный футбол.

В футболе примерно 90 % потребляемой энергии приходится на аэробный метаболизм. Средняя интенсивность максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС) варьируется в пределах 80–90 %. Максимальное потребление кислорода (МПК) варьируется в пределах 50–75 мл/кг/мин, в зависимости от различных положений на поле. В мини-футболе средняя интенсивность МЧСС колеблется в пределах 85–90 % [2]. Что касается аэробной способности, то значения МПК в пределах 50–55 мл/кг/мин кажутся идеальными. В дополнение к аэробной нагрузке, мини-футбол также нуждается в высокой анаэробной нагрузке, большинство решающих действий в игре выполняются с усилием не более 5 сек. Пляжный футбол, поскольку в него играют на песке, увеличивает интенсивность движений. Таким образом, наличие мышечной силы очень важно. Средняя интенсивность превышает 90 % максимальный пульс

на протяжении большей части матча. Анаэробная способность также важна; продолжительность высокоинтенсивных упражнений составляет менее 2 сек. Мы можем заключить, что для 3-х видов спорта характерна высокая аэробная мощность. Интенсивность матча по мини-футболу, и особенно по пляжному футболу, более выражена, чем в футбольном матче. Иными словами как в мини-футболе, так и в пляжном футболе также необходимы следующие показатели: высокая анаэробная способность и большая сила мышц [1]**.**

Одним из камней преткновений для популяризации пляжного футбола среди сотрудников силовых ведомств является травматизм. Связано это с тем, что спортсмены играют на песке босиком, где наиболее частый вид травм – выбивание и ушиб пальцев нижних конечностей. Но с другой стороны вся область голеностопных и коленных суставов подвержены травмам как футболе, так и во всех его остальных вариациях (мини-футбол, теннисбол, пляжный футбол). Отсутствие материально-технической базы для занятий пляжным футболом, а также неблагоприятный климат в большинстве субъектов Российской Федерации, является одной из главных причин малой заинтересованности спортивных функционеров в северных и восточных регионах нашей страны.

Пляжный футбол имеет более чем тридцатилетнюю историю развития в России. В настоящий момент сборная России по пляжному футболу одна из самых титулованных в Европе. Данный вид спорта активно развивается в разных уголках нашей родины. Кроме того, в Спартакиаде общества «Динамо» во многих регионах Южного Федерального округа проводятся соревнования по пляжному волейболу. Совокупность данных фактов указывает на апробирование с дальнейшим внедрением пляжного футболу в Спартакиаду Общества «Динамо» в регионах, где этот вид спорта уже развит, с последующим расширением географии футбола на песке.

Литература

1. Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта: постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».

2. Фазоло Э., Кардосо П., Туче В. и др. Дерматоглифика и соматотипология в высокой доходности пляжного футбола сборная Бразилии // Журнал физического воспитания. 2005. № 130.

3. Отчет о деятельности общества «Динамо» – 2015–2020 гг. [Электронный ресурс]. URL: 77.МВД РФ (дата обращения: 15.02.2024).

© Ковальченко А.А., 2024

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ – АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Ковганюк М.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Мавропуло О.С.
Директор Института физической культуры и спорта
Донского государственного технического университета
доктор философских наук, кандидат педагогических наук, профессор

Развитие физической культуры и спорта одно из основных направлений современной социальной политики государства. Основным законом, регулирующим правовые основы культуры и спорта в России, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте

в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 239-ФЗ, который определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, направленные на создание условий для развития массовых и индивидуальных форм спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

С другой стороны, особенностью национальной спортивной системы России в данный момент является то, что состояние проблем физической культуры и спорта довольно неоднородно на федеральном и региональном уровнях.

Рассматривая эту проблему, отметим, что проблема физического воспитания должна рассматриваться с двух сторон – методики и ее реализации на практике.

Физическая культура и спорт являются важнейшими аспектами жизни каждого человека. Они обеспечивают платформу для физического и умственного развития, социализации и личностного роста. Благодаря спорту и физической культуре увлекающиеся спортом могут приобрести ценные жизненные навыки, такие как командная работа, лидерство, тайм-менеджмент и дисциплина.

И для тренеров, и для спортсменов основная цель – улучшение спортивных достижений, что служит мощной мотивацией для развития техники и выбора упражнений. В своей работе тренер ежедневно взаимодействует с воспитанниками, действия которых оцениваются на основе результатов – в секундах, метрах или килограммах.

У тренера нет задержки между идеей улучшения и ее внедрением, что характерно для спортивной сферы – как правило, уже имеются общепризнанные методики тренировок, и тренеры лишь адаптируют их под запросы отдельного спортсмена.

Эмпирические знания, накопленные практикующими специалистами, имеют большое значение, хотя и не являются научными и требуют преобразования для использования – например, в случаях детского спорта, реабилитационного, для любителей и для атлетов. Полемические вопросы о ценности знаний между тренерским опытом и научным подходом не приносят пользы; оба типа знаний важны.

Вопреки мнению о том, что тренеры и спортсмены имеют приоритет в усовершенствовании спортивной техники и методик тренировок, роль науки неоспорима. Она необходима для обоснования методических подходов и теоретических принципов, способствующих развитию науки и образования путем преобразования практических знаний в объективные, для передачи следующим поколениям.

Но каков сам интерес этого молодого поколения к физическому воспитанию?

Согласно результатам опроса, молодые люди, занимающиеся физической культурой и спортом, обычно имеют лучшее психическое здоровье (отметили 21 % опрашиваемых) и физическую подготовленность (85 %). Регулярные физические упражнения способствуют высвобождению эндорфинов, которые являются естественными стимуляторами настроения организма (25 %). Это помогает снять стресс, тревогу и депрессию (17 %). Кроме того, спорт и физическая культура дают учащимся возможность высвободить сдерживаемую энергию и разочарование, помогая им чувствовать себя более расслабленными и сосредоточенными.

Участие в занятиях спортом и физической культурой также помогает учащимся развивать уверенность в себе и чувство собственного достоинства (43 % занимающихся любительским, профессиональным спортом и командными видами спорта). Они учатся ставить цели и достигать их, преодолевать трудности и идти на риск. Этот опыт помогает повысить устойчивость и развивать мышление роста, черты, которые жизненно важны для успеха во всех сферах жизни.

Кроме того, спорт и физическая культура дают возможность учащимся общаться и строить отношения со сверстниками (43 %). Они учатся работать вместе для достижения общей цели, уважать индивидуальные различия и ценить разнообразие. Эти навыки необходимы для успеха в глобализованном мире, где для достижения успеха необходимы командная работа и сотрудничество [1; 2].

Наконец, физическая культура и спорт предлагают веселое и увлекательное времяпрепровождение. Многим учащимся нравятся сложные и увлекательные спортивные соревнования, и они находят в них способ снять стресс от школьных занятий. Кроме того, физическая активность может способствовать творчеству и навыкам решения проблем, что ведет к личностному росту и достижениям молодого поколения.

Сегодня у людей разное мнение о спорте и физической культуре как таковой. В то время как одни любят спорт, другие не любят его по разным причинам. Так, молодые люди, которые любят спорт, находят его веселым и приятным способом оставаться активным и здоровым.

С другой стороны, люди, которые не любят спорт, часто ссылаются на отсутствие интереса (75 %), времени (44 %) или физических способностей (27 %) в качестве причин своего пренебрежения. Некоторых может пугать соревновательный характер спорта, что приводит к чувству беспокойства (21 %). Другие, возможно, имели негативный опыт занятий спортом в прошлом, например, над ними издевались или высмеивали товарищи по команде или тренеры (11 %).

Более того, для некоторых людей спорт может конфликтовать с другими приоритетами, такими как учеба или другие внеклассные занятия (17 %). Им может быть сложно сбалансировать свое время между спортом и другими обязанностями, что приводит к стрессу и выгоранию [2].

Независимо от того, как человек относится к спорту, важно найти физическую активность, которая соответствует его интересам и образу жизни, чтобы способствовать здоровому и сбалансированному образу жизни [3; 4].

Сегодня можно отметить, что в традиционном виде система образовательного процесса по физической культуре чаще всего не включает в себя методы развития устойчивой мотивации и развития интереса к занятию спортом. Физические упражнения требуют усердий, которые не все готовы прилагать добровольно, это же касается и самостоятельного занятия спортом. Это все говорит о необходимости

качественно подготовленных занятий по физической культуре и спорту в учебное время, что позволит повысить здоровье, развить физические качества.

Приоритетный вид занятий воспитанников – это секции, которые могут стать частью программы дисциплины физической культуры, где становится важным поддержка интереса к данной дисциплине, выработка положительного мотивационно-целостного отношения, потребности в регулярных занятиях, в самосовершенствовании и поддержании благоприятной атмосферы на занятиях для повышения работоспособности обучающихся [4]. Все это практикуют в своей деятельности спортивные клубы, предлагающие недорогие абонементы и свободное посещение разнообразных занятий – это возможно реализовать и для молодежи, увлекающейся спортом только в стенах учебного заведения.

В заключение следует отметить, что физическая культура и спорт играют жизненно важную роль в жизни людей.

Они обеспечивают платформу для физического и умственного развития, социализации и личностного роста. Участие в занятиях спортом и физической культурой помогает учащимся развивать не только физические качества, но и необходимые жизненные навыки, включая работу в команде, лидерство, тайм-менеджмент и дисциплину. Эти навыки имеют решающее значение для достижения успеха во всех сферах жизни, и молодые люди, которые занимаются физической культурой и спортом, лучше подготовлены к решению задач будущего.

Литература

1. Даниленко А.В., Гэрасевич А.Н. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности // Наука-2020. 2016. № 1(7).

2. Евсеев В.В. Потенциал саморазвития любителей спорта в сфере физической культуры // Общество. Коммуникация. Образование. 2012. № 160.

3. Тащиян А.А., Верещака В.Р. Профессиональная (прикладная) физическая подготовка, тенденции ее совершенствования применительно к современным профессиям и в перспективе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XXV Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2023.

4. Хакунов Н.Х. Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 6.

© Ковганюк М.В., Мавропуло О.С., 2024

УДК 796:351.74

ИЗУЧЕНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

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

Волевая подготовка, выступая неотъемлемой частью физической подготовки слушателей, позволяет успешно осуществлять оперативные действия на фоне нервно-психического утомления. Процесс формирования волевых качеств у слушателей учреждений МВД России представляет собой целенаправленную работу по созданию оптимального психологического состояния и внутренней готовности к выполнению разноплановой работы для достижения высоких результатов в условиях напряженной и опасной оперативной обстановки. Данная публикация посвящена составлению рекомендаций по подбору педагогических и тренировочных приемов, повышающих эффективность формирования волевых качеств характера.

Статус сотрудников органов внутренних дел предъявляет к его носителям высокие требования в части правовой, физической, морально-нравственной и служебной подготовки. Специфичность подотчетного элемента – правонарушителей и преступников, разнообразный спектр и сложность бытовых условий, сопутствующих профессиональной деятельности, обширный перечень служебных задач, столкновение с ситуациями прямой угрозы собственной жизни и здоровья – эти и многие другие факторы вынуждают характеризовать служебную деятельность данной категории граждан как крайне сложную и опасную.

Становление необходимых профессиональных навыков и профильное развитие личностных качеств – вопрос не одного дня и требует времени, упорного труда, обучения и апробации. Причем, ошибочным было бы полагать, что однажды научившись, например, метко стрелять или быстро бегать, полицейский может расслабиться и пожинать плоды своего временного успеха – без постоянного совершенствования, тренировочного процесса, то есть удержания себя, иносказательно выражаясь, в профессиональном тонусе неизбежен регресс. Основы необходимых для успешного выполнения непосредственных функций знаний и умений закладываются у сотрудников органов внутренних дел во время обучения в рамках первоначальной подготовки.

Нормативно-правовая база Министерства внутренних дел Российской Федерации прямо указывает, что ведомственные высшие учебные заведения обязаны добиваться от курсантов и слушателей такого уровня подготовленности, который соответствовал бы федеральному государственному образовательному стандарту и квалификационным характеристикам, определяющими уровень профессиональной компетентности правоохранителей [1].

В этой связи считаем актуальным более детально освятить такое направление образовательного и воспитательного процесса будущих правоприменителей, как сила воли, а именно ее формирование и развитие посредством практических занятий по физической подготовке, связанных с изучением способов ограничения подвижности и конвоирования.

Позиционирование нами данного аспекта крайне существенным обуславливается утверждением, что только подготовленный в волевом отношении сотрудник полиции сможет принять верное решение в стрессовой ситуации, требующей оперативного, эффективного и подчас единственно верного решения, связанного с применением силы или воздержания от него, использованием специальных средств, умелого пресечения правонарушения и привлечения правонарушителя к ответственности, сохранения общественного порядка и иных объектов правовой защиты в неприкосновенности. Проявление волевых качеств жизненно необходимо при прямом контакте полицейского с преступником в рамках задержания, сопряженного с неповиновением и попытками нападения последнего – именно в такие моменты психологическая устойчивость выходит на первый план, а ее превентивное формирование может стоить правоприменителю здоровья и жизни.

Общепринятое определение силы воли именует ее способностью человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять в соответствии с этим выбором свои мысли и действия. Психологическое рассмотрение противопоставляет волю пассивной неосмысленной реакции на раздражители внешней среды.

Роль волевой подготовки при формировании у курсантов и слушателей навыков боевых приемов борьбы имеет определяющее значение и для успешной учебы, и для дальнейшей оперативно-служебной деятельности. Волевые качества, выступая важнейшим критерием подготовленности обучаемых, способствуют выполнению возложенных задач по поддержанию правопорядка.

Базисы формирования характера лиц, проходящих обучение, а отсюда и их психологической устойчивости, закладываются на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке. Так для успешного выполнения учебно-тренировочных задач по боевым приемам борьбы, слушателям необходимы, прежде всего, умения и навыки сохранять психическое равновесие [2; 3].

Воспитание волевых качеств осуществляется посредством закладывания обучаемым представлений, понятий, взглядов и убеждений, а также поведенческих привычек, соответствующих общечеловеческим ценностям, морали и этики. Необходимо подчеркнуть, что именно посредством волевой подготовки закладываются фундаментальные основы закаливания характера, а значит и психологической помехоустойчивости. Вместе с тем, у аудитории на учебно-тренировочных занятиях воспитываются также необходимые профессионально-прикладные качества – владение собой в конфликтных ситуациях, умение игнорировать психологическое давление, умение проявлять разумную осторожность и внимание к опасностям в повседневной профессионально-прикладной деятельности сотрудников.

Волевая подготовка при обучении сотрудников органов внутренних дел предполагает влияние на психосоматические характеристики организма курсантов и слушателей. Уникальность данного направления учебно-тренировочного процесса заключается в комплексности эффекта – одновременного получения обучаемыми представления о двигательных действиях и психологической ориентации – управлять собой, быстро и адекватно ориентироваться в особых ситуациях и своевременно принимать решения.

Сами средства обучения являются стандартными и общепринятыми – это упражнения на развитие конкретных физических качеств (сила, скорость, выносливость), боевые приемы борьбы из программы курса обучения. Концентрация внимания на волевом аспекте подготовки заключается в комбинировании и нормировании этих средств.

Задействование волевого фактора в данном случае может заключаться в возможности передачи преподавателем обучаемому права на инициативу и самостоятельный поиск оптимального решения поставленной задачи. Пример задания может быть следующим: задержать условного правонарушителя, оказывающего сопротивление в максимально короткий временной промежуток и минимизируя нанесенный последнему ущерб. Постепенно можно добавлять в условия задачи различные переменные – действия сотрудника полиции в условиях

ограниченной видимости, работа в паре или группе, использование специальных средств и макетов оружия, противостояние нескольким правонарушителям, исполнение профессиональных функций непосредственно после нагрузки на фоне усталости. Учитывая, что в практической деятельности количество нюансов наполнения конкретной ситуации крайне обширно и переменчиво, варьирование и моделирование описываемых условий на практических занятиях безальтернативно положительно скажется на уровне готовности будущих полицейских к службе, создаст необходимый базис в части их уверенности в своих силах.

Преподавателям следует придерживаться принципов построения образовательного процесса в такой пропорции, чтобы аудитория, совершенствовала волевую подготовленность путем моделирования трудноразрешимых ситуаций, в которых требуется проявление смелости, упорства, самообладания, выдержки и твердости [3].

Уверенности и волевой устойчивости в легитимности предпринимаемых действий слушателями может помочь периодически задаваемая преподавателем установка на проведение правового анализа, например, применения физической силы полицейскими в моделируемой ситуации: объяснить каким нормативным правовым актом (название, статья, часть, пункт) руководствовался сотрудник, имелся ли менее репрессивный способ реализации властных полномочий, насколько реальной была угроза, не превышены ли полномочия и т. п. Теоретический разбор нечасто используется преподавателями физической подготовки, однако, на наш взгляд, ориентации обучения на будущую практическую деятельность и волевым качествам характера слушателей он будет только способствовать.

Избирательное наполнение учебных программ по физической подготовке в образовательных организациях МВД России элементами из арсенала различных единоборств – спортивная борьба, дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс и отработка в рамках учебных боев и тренировочных схваток технических особенностей указанных направлений спортивной деятельности также способно, по нашему мнению, оказать плодотворное влияние на уровень волевой подготовки обучаемых. Преподаватель может дать задание на проведение

полноценного раунда (периода, нескольких периодов) по правилам единоборства, ограничиться установкой на выполнение части технического действия (взять или разорвать захват, вытолкнуть оппонента из очерченной зоны, задержать условного преступника, предварительно определив вид и интенсивность оказываемого сопротивления и т. д.). Изменять можно также и количество (размер, частоту) пауз для отдыха, чтобы обучаемые получали представление о разнице выполнения приемов со свежими силами и после активной физической работы. Совершенствованию волевых качеств характера поможет смена соперников, подбор оппонентов с различными антропометрическими данными и физическими возможностями, благодаря чему в ситуации реального противостояния сотрудник полиции будет иметь возможность использовать полученный на занятиях опыт.

Формирование так называемого волевого стержня – тяжелый процесс, требующий времени и значительных физических усилий. Достижению желаемого результата в этом смысле способствует продолжительная физическая работа, когда сил практически не остается, а выполнение упражнений на финише заданного периода происходит благодаря пиковому волевому напряжению. Подобная же тенденция прослеживается в продолжительных поединках и схватках.

В Федеральном законе «О полиции» закреплены принципы деятельности сотрудников полиции, в которых содержатся этические основы несения службы, однако проблема формирования волевой устойчивости продолжает оставаться актуальной [1]. В указном положении Министерство внутренних дел Российской Федерации озадачивается вопросами повышения качества физической подготовки сотрудников и улучшением их волевых качеств.

Формирование волевых качеств в процессе занятий боевыми приемами борьбы, является одним из ключевых направлений эффективного претворения в жизнь учебного процесса и выражается достижением слушателями высокого уровня работоспособности и компетентности, способствующих успешному осуществлению ими в дальнейшем профессиональной деятельности.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Оптимизация физических нагрузок различной направленности на основе адаптационных резервов курсантов образовательных организаций МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2023.

2. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2(13).

3. Кан Л.В., Ким В.О. Моделирование как метод совершенствования обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2018.

© Кодзоков А.Х., 2024

УДК 796:004

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Коробейникова Е.И.
Старший преподаватель кафедры физической культуры
Волгоградского государственного
социально-педагогического университета

Кондрашов А.Г.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Искусственный интеллект (далее – ИИ) в последние годы стал неотъемлемой частью нашей жизни. Его влияние ощущается во всех сферах, включая подготовку спортсменов. В этой статье рассмотрим

основные направления применения ИИ в процессе спортивной подготовки, как ИИ может изменить спортивную подготовку в будущем.

Физическая подготовка спортсменов является одним из ключевых факторов, обеспечивающих успешное выступление на соревнованиях. Однако, традиционный подход к тренировочному процессу требует значительных затрат времени и ресурсов, а также не всегда позволяет учесть индивидуальные особенности каждого спортсмена. В данной статье рассмотрим возможности использования искусственного интеллекта для оптимизации физической подготовки спортсменов.

Использование ИИ в спорте является растущей областью, которая имеет потенциал изменить способ тренировки и соревнования для спортсменов. Применение технологий ИИ в спорте становится все более распространенным в последние годы, и многие спортивные организации используют ИИ для различных целей. Основные направления применения ИИ в физической подготовке спортсменов включают оценку состояния здоровья и физической формы, индивидуальное планирование тренировок, мониторинг эффективности тренировок, определение оптимального режима питания и восстановления, подбор и оптимизация спортивного оборудования, помощь в обучении новым навыкам и техникам, анализ и прогнозирование спортивных результатов, адаптивное обучение, управление тренировочным процессом и сбор данных, а также создание виртуальных тренеров и спортивных советников. Рассмотрим некоторые из этих направлений направления более подробно.

ИИ может использоваться для оценки состояния здоровья и физической формы спортсменов путем анализа данных, полученных из различных источников, таких как медицинские обследования, результаты тренировок, показатели активности и т. д. ИИ может выявлять закономерности и тенденции в данных, которые могут указывать на наличие проблем со здоровьем или необходимость корректировки тренировочной программы. Например, ИИ может обнаружить аномалии в сердечном ритме спортсмена, которые могут указывать на сердечно-сосудистые заболевания, или определить, что уровень усталости

спортсмена превышает допустимый уровень, что может указывать на перетренированность.

На основе данных о физической форме спортсмена, искусственный интеллект может разработать индивидуальный план тренировок, который будет учитывать его текущие возможности и цели. С помощью анализа данных, ИИ может предложить персонализированные планы тренировок, учитывающие индивидуальные особенности каждого пользователя, такие как возраст, пол, уровень физической подготовки, цели и предпочтения.

Мониторинг эффективности тренировок с использованием искусственного интеллекта становится все более распространенным. Этот процесс включает в себя использование алгоритмов и машинного обучения для анализа данных о тренировках, таких как время, расстояние, частота сердечных сокращений и т. д., чтобы определить эффективность тренировки. Одним из способов использования для мониторинга эффективности тренировок является использование фитнес-трекеров. Эти устройства собирают данные о физической активности и передают их на смартфон или другое устройство для анализа. ИИ может использовать эти данные для определения эффективности тренировки и предоставления обратной связи о том, как улучшить свои показатели [3].

Кроме того, может использоваться для анализа видеозаписей тренировок. Например, алгоритмы машинного обучения могут быть использованы для определения скорости, расстояния и других параметров на основе видео. Это может помочь спортсменам улучшить свою технику и повысить эффективность тренировок. Еще одним способом использования для мониторинга тренировок является анализ данных о питании. Алгоритмы машинного обучения могут использоваться для определения корреляции между питанием и эффективностью тренировок. Это может помочь спортсменам оптимизировать свое питание и достичь лучших результатов в спорте.

Определение оптимального режима питания и восстановления с использованием ИИ может включать в себя анализ данных о здоровье, физической активности и индивидуальных потребностях человека.

ИИ может использовать алгоритмы машинного обучения для обработки этих данных и определения оптимального режима питания и восстановления. Это может включать рекомендации по калорийности, составу пищи, времени приема пищи и другим параметрам. Также ИИ может помочь в определении оптимального режима восстановления после тренировок или других физических нагрузок. Это может включать рекомендации по сну, отдыху, релаксации и другим методам восстановления. Однако, использование ИИ для определения оптимального режима питания и восстановления требует осторожности и консультации со специалистами в области здравоохранения.

ИИ уже используется в обучении новым физическим навыкам. Например, в спорте ИИ может использоваться для создания виртуальных тренеров, которые помогают спортсменам улучшать свою технику и повышать эффективность тренировок. Также ИИ может использоваться для разработки алгоритмов, которые помогают анализировать видео тренировок и давать рекомендации по улучшению техники выполнения упражнений. В фитнесе ИИ может использоваться для создания персональных программ тренировок, которые учитывают индивидуальные потребности и цели пользователей.

Таким образом, применение ИИ в спорте может увеличить точность и эффективность тренировок и анализа производительности. Тренеры и спортсмены могут использовать ИИ для получения данных о производительности в режиме реального времени, отслеживания прогресса и оптимизации программ тренировок. ИИ также может использоваться для анализа движений спортсмена для прогнозирования риска травм и принятия более обоснованных решений.

Однако вместе с преимуществами ИИ также существуют некоторые ограничения. Например, внедрение ИИ может быть дорогостоящим, и могут возникать проблемы конфиденциальности в связи со сбором и анализом личных данных. Кроме того алгоритмы ИИ точны, насколько точны данные, на которых они обучены, что может приводить к предвзятости и неточностям, если данные не являются всеобъемлющими.

Кроме того, где есть технологии, там всегда будут риски кибербезопасности: возможность утечки информации из баз данных может нанести весомый вред каждому участнику спортивного мероприятия, так как информация о спортсменах может попасть как к их конкурентам, так и к злоумышленникам в целом. Стивен Хокинг, Илон Маск предположили, что машины с ИИ впоследствии могут обрести разум и выступить против человечества, если нарушить их программирование или использовать неправильно [4].

Применение ИИ в спорте будет продолжать расти, что приведет к улучшению производительности спортсменов и прогрессу в технологиях, связанных со спортом. Цель данного исследования – изучить текущее состояние искусственного интеллекта в спортивных исследованиях, включая машинное обучение, анализ данных и компьютерное зрение.

ИИ представляет собой перспективное направление для оптимизации физической подготовки спортсменов. Разработка алгоритмов машинного обучения, виртуальных тренеров и анализ эффективности тренировочного процесса могут значительно повысить качество тренировок и способствовать достижению лучших спортивных результатов. Однако для успешного внедрения искусственного интеллекта в физическую подготовку необходимо решить вопросы этики, конфиденциальности и баланса между автоматизацией и ручным управлением тренировочными процессами.

Литература

1. Иванцов П.П., Лукьянов А.Б., Лукьянов Б.Г и др. Искусственный интеллект в спортивной тренировке. СПб., 2021.

2. Касиси Джоэл Применение искусственного интеллекта в спорте // IN SITU. 2023. № 5.

3. Соколов И.А. Теория и практика применения методов искусственного интеллекта // Вестник Российской академии наук. 2019. № 4.

4. Тагирова Е.Л., Тагирова В.В., Ушакова О.Г. Искусственный интеллект в спортивной индустрии: преимущества, недостатки, области применения // Вестник науки. 2023. № 12(69)

© Коробейникова Е.И., Кондрашов А.Г., 2024

УДК 796

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Мануйленко Э.В.
Заведующий кафедрой физического воспитания,
спорта и туризма Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ), кандидат педагогических наук, доцент

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

Фиджитал-спорт (от англ. physical и digital) – это новый функционально-цифровой спорт, который сочетает в себе состязания в виртуальном пространстве и классический спорт. Суть фиджитал-спорта заключается в том, что он объединяет физические тренировки с использованием цифровых технологий [3, с. 142]. Например, фиджитал-спорт представляет собой комбинацию классических видов спорта с компьютерными играми и различными гаджетами.

Фиджитал-спорт позволяет улучшить физическую форму и навыки в выбранном виде спорта за счет интерактивных тренировок и игры. Кроме того он помогает привлечь новых людей к занятиям спортом и развивать киберспорт. Его главное отличие от киберспорта и заключается в наличии двигательной активности, а значит, спортсменам будет необходима физическая подготовка как общая, так и специальная.

Несмотря на то, что фиджитал-спорт уже получил широкое распространение по всему миру, научная база для этого вида спорта все еще недостаточна подготовлена. Исследования, посвященные этому виду спорта, помогут разработать эффективные методики тренировок,

определить риски и преимущества занятий фиджитал-спортом, а также создать научно обоснованные рекомендации по его развитию.

Исходя из вышеизложенного, было определено содержание исследования в цели – изучить теоретические основы фиджитал-спорта.

Большинством исследователей указывается, что прародителем данного вида спорта является киберспорт. Многие киберспортсмены и тренеры начали искать новые способы тренировок и соревнований, и фиджитал-спорт стал одним из таких способов [1; 2; 4;].

Вначале 2023 г. создана Всероссийская федерация фиджитал-спорта (ВФФС) – организация, отвечающая за развитие этого движения. Тогда же вышел приказ Министерства спорта Российской Федерации, признающий фиджитал-спорт официальным видом спорта в нашей стране [1]. Сегодня наиболее активно в России фиджитал-спорт продвигают организаторы «Игр будущего», так называется международный турнир, который пройдет в 2024 г. Это первое в истории спортивное шоу, объединяющее соревнования в физическом и цифровом измерении [4].

Сегодня в фиджитал-спорте выделяют несколько направлений. Рассмотрим наиболее популярные из них.

Фиджитал-футбол – игра в виртуальный футбол на компьютере или консоли, а затем переход на поле и игра в реальный футбол. Как указывает А.В. Попов, фиджитал-футбол сочетает в себе элементы классического футбола и компьютерной игры. Игроки играют на поле, но также имеют возможность использовать компьютерные технологии для улучшения своей игры. Голы двух этапов (фактического и компьютерного) суммируются, а победитель определяется по сумме забитых мячей на обоих этапах. Особенно популярен фиджитал-футбол среди профессиональных футболистов, которые используют его для оптимизации своей тренировочной деятельности. Некоторые популярные клубы и сборные уже начали использовать фиджитал- футбол в своей тренировочной программе. Аналогично фиджитал-футболу, играют в баскетбол, хоккей и гольф [2].

Игра для виртуальной реальности Beat Saber, где нужно двигаться все быстрее, чтобы своевременно пригибаться, отпрыгивать в сторону, рубить блоки и уклоняться от препятствий также относится к популярному направлению фиджитал-спорта, по мнению Н. П. Саввиной и М. В. Серых. При этом спортсмен не должен сходит с платформы размером в один квадратный метр. Это напряженный игровой процесс, основанный на чувстве ритма спортсмена и раскрывающий его творческие способности [3].

Фиджитал-единоборства, как отмечают Р.А. Гильманшин и А.В. Еремин, представляют собой уникальное сочетание классических единоборств и компьютерных технологий, которое позволяет бойцам улучшить свою игру и достичь новых высот в спорте. Суть заключается в том, чтобы создать более интерактивный и захватывающий опыт для зрителей и участников. В фиджитал-единоборствах спортсмены проводят бой, как в традиционных единоборствах, но также имеют возможность использовать компьютерные технологии для улучшения своей деятельности. Фиджитал- единоборства включают в себя элементы компьютерных игр, таких как интерактивные арены и специальные эффекты, это позволяет зрителям стать еще более эмоционально вовлеченными в процесс. Фиджитал-единоборства стали очень популярными в последнее время, особенно среди профессиональных бойцов, которые используют их для улучшения своей тактической подготовленности [1].

Новое направление фиджитал-гонки сочетает в себе элементы классических гонок и компьютерных игр, указывает И.А. Седов и его соавторы. В фиджитал-гонках гонщики используют автомобили и трассы, как в традиционных гонках, но фиджитал-гонки также включают в себя элементы компьютерных игр. Есть также гонки, где участники сначала соревнуются на реальных радиоуправляемых машинах на специально построенной трассе, только после этого они переходят к компьютерным гонкам, где играют, например, в видеоигру Gran Turismo Sport, используя свои реальные навыки управления автомобилем для прохождения

виртуальных трасс. В отличие от традиционных автогонок, фиджитал-гонки позволяют участникам использовать свои навыки из разных областей, что делает их более интересными и сложными. Кроме того, участники могут улучшить свои навыки вождения на реальной трассе, а затем применить их в компьютерной игре, что может помочь им улучшить свои результаты.

Фиджитал-скейтбординг, также сочетает в себе классический скейтбординг и цифровые технологии. Спортсмены выполняют различные трюки на скейтборде, которые затем оцениваются судьями. Одним из главных преимуществ фиджитал-скейтбординга, по мнению А.В. Попова, является то, что он позволяет спортсменам тренироваться в любое время и в любом месте. Кроме того, он способствует развитию быстроты реакции спортсменов. Однако фиджитал-скейтбординг также имеет некоторые недостатки, например он, может быть дорогим для некоторых спортсменов, т. к. требует покупки специального оборудования для офлайн тренировок. Кроме того, некоторые спортсмены скейтбордисты испытывают трудности с адаптацией к виртуальной реальности [2].

С развитием технологий, изменением интересов и потребностей спортсменов, безусловно, будут появляться и новые направления в этом виде спорта.

Важный вопрос, который поднимается сегодня в спортивном сообществе – это отношение к фиджитал-спорту у киберспортсменов. Киберспортсмены относятся к фиджитал-спорту неоднозначно, но с интересом и уважением. Для многих из них фиджитал-спорт представляет собой новый вызов и возможность проявить свои навыки и таланты в реальном мире. Но некоторые киберспортсмены понимают, что фиджитал-спорт требует не только хорошей игровой подготовки, но и физической формы и навыков в выбранном виде спорта и поэтому они негативно относятся к тренировкам и подготовке к соревнованиям в офлайн формате [4].

Но, как отмечают Р.А. Гильманшин и А.В. Еремин, чаще всего спортсмены считают, что фиджитал-спорт может помочь им улучшить

свою игровую стратегию и тактику, а также развить новые навыки и способности, которые могут быть полезны в их профессиональной карьере [1].

Сегодня в России наблюдается рост интереса к фиджитал-спорту. В настоящее время в стране проводятся и планируются различные мероприятия и турниры, например, по фиджитал-футболу, баскетболу и другим видам игровым спорта. Кроме того, многие спортивные клубы начинают включать фиджитал-тренировки в свою программу.

Стоит отметить, что развитию фиджитал-спорта в России способствует развитие цифровой инфраструктуры и технологий, что в свою очередь приведет к улучшению качества жизни людей и развитию экономики страны в целом.

Фиджитал-спорт – молодой и перспективный вид спорта, где сегодня требуется подготовка квалифицированных научно-педагогических кадров, а также разработка и утверждение федерального стандарта спортивной подготовки. Изучение фиджитал-спорта может помочь в развитии новых технологий и инновационных подходов к тренировкам и соревнованиям. Сегодня позитивные тенденции к развитию фиджитал-спорта в России есть, и они будут продолжаться в будущем. Развитие фиджитал-спорта является важным шагом в развитии спортивной науки и практики, а также в повышении качества жизни людей, занимающихся спортом.

Литература

1. Гильманшин Р.А., Еремин А.В. Фиджитал спорт как новая ступень развития спорта в России // Актуальные вопросы современного образования: сб. статей IV Междунар. научно-практ. конф. Петрозаводск, 2023.

2. Саввина Н.П., Серых М.В. Фиджитал-спорт – спорт Будущего // Актуальные проблемы права: материалы Междунар. научно-практ. конф. Липецк, 2023.

3. Фадеев Д.А. Что такое фиджитал-спорт и почему он развивается в России // Научные высказывания. 2023. № 17(41).

4. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И.А. Седов, Ю.С. Красильникова, Д.С. Трусова, и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217).

© Мануйленко Э.В., Тащиян А.А., 2024

УДК 796:378

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ. ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ – СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Никитин В.А.
Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Чернов А.Е.
тренер спортивного клуба AACRus

В стрельбе из лука, относящейся к сложно-координационным видам спорта, техническая подготовка является предметом повышенного внимания тренеров и спортсменов. Наличие системы «лук-спортсмен» требует оптимального подбора и тщательной настройки инвентаря (лука, стрел, экипировки лучника). Психологическое (внутреннее) состояние лучника также влияет на настройку системы «лук-спортсмен».

Все это порождает проблему контроля и анализа как биомеханики стрелка, так и движения лука и стрелы в процессе выполнения выстрела.

Задачей становится сравнение зафиксированных параметров с некой идеальной моделью, для педагогического воздействия с целью достижения максимальных результатов [5].

Вопросы контроля в стрельбе из лука возникли с момента становления стрельбы из лука в нашей стране, впоследствии нашедшие решение в диссертациях на соискание научных степеней кандидата педагогических наук, относящихся к 1995–1997 гг. [2; 3]. В них авторы решали вопросы фиксации параметров доступными в то время инструментами и средствами (хронометрия на основе применения оптико-электронного устройства; тензометрия с использованием аналого-цифрового преобразователя; компьютерного моделирования).

За период, прошедший с этого времени, широкое применение получили инерциальные измерительные системы.

В статье С.Д. Волжанина, В.Н. Ешеева «Инструментальные методы оперативного контроля в стрельбе из лука» [4], датируемой 2014 г., дана классификация оперативных методов контроля, включающих визуальные и инструментальные методы, упоминается и об инерциальных системах измерений колебаний системы «лук-спортсмен». В статье упоминается о девятиканальной инерциальной измерительной системе с использованием компьютерного программно-аппаратного комплекса Archery Studio 2/Best Arrows/Target Aiming (SV Services Inc., Canada), включающего подсистемы регистрации механических колебаний, анализа кучности стрельбы и оценки перемещений точки прицеливания при стрельбе из лука.

На 2023 г. стали доступны аналогичные системы (Mantis X8, Steady Aim A1), стоимость которых в интернет-магазинах составляет чуть более 100 евро. В их состав входит малогабаритный инерциальный датчик, крепящийся непосредственно на луке, передающий информацию о выстреле на мобильное устройство (смартфон или планшет) по каналу bluetooth. Устройства дают оценку каждому выстрелу в процентах,

дублируя голосом на русском языке. Информация, получаемая от этих систем, включает и диагностику, т. е. прямо указывает на ошибки в технике стрельбы, а также может использоваться для оптимальной настройки лука. Кроме того, становятся доступными наблюдению и оценке невидимые со стороны микродвижения стрелка при выстреле, что всегда вызывает интерес тренеров.



Рис. 1. Внешний вид систем Mantis X8 (слева), Steady Aim A1 (справа)

Программа позволяет произвести запись параметров каждого выстрела. В режиме реального времени отображается траектория движения мушки прицела на фоне мишени. Переключаясь в разные режимы, можно проводить анализ технического мастерства спортсмена.

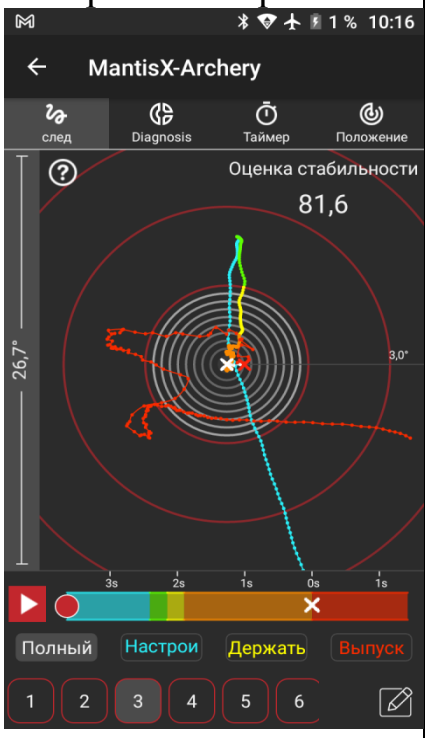
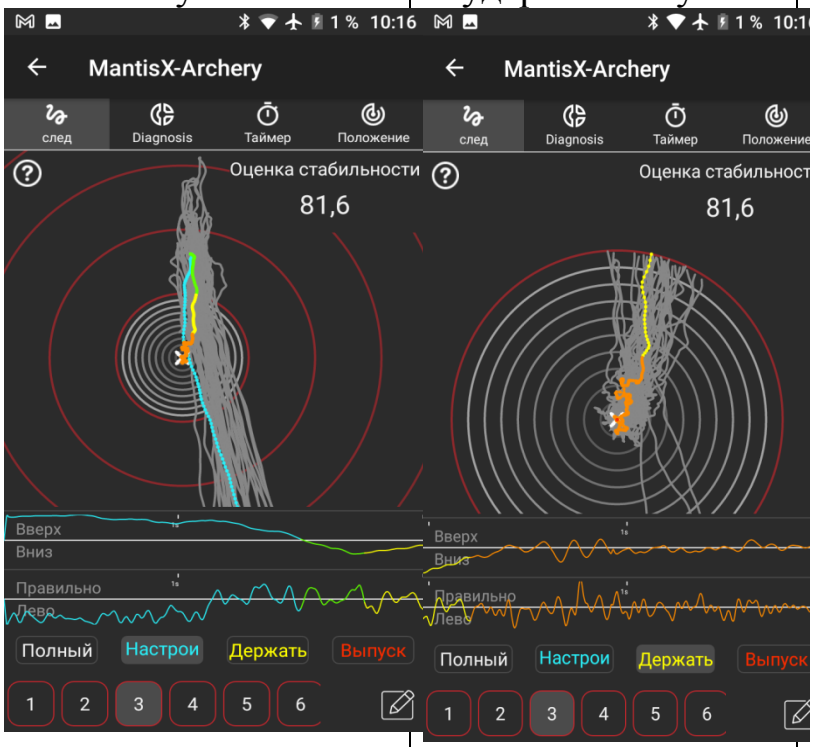
Появляется возможность анализа таких значений, как время удержания и время обработки выстрела.

Особый интерес для специалистов может представлять фиксация темпа протяжки (последняя иллюстрация на рисунке 2), который должен быть постоянным для идеального стрелка.

Т.В. Байдыченко в своей статье [1] тренировки ритмичной структуры технических действий стрелка называет методом обучения и контроля в стрельбе из классического лука.

Программа позволяет накапливать статистику, что может быть полезно при проведении научных исследований.

Представляется возможным использовать информацию, получаемую средствами объективного контроля, для оценки состояния технической подготовленности спортсменов, с целью спортивного отбора и прогнозирования результатов.

Оценка траектории движения лука во время выстрела:	Оценка выполнения изготовки и поднятия лука:	Оценка стабильности удержания лука:
		

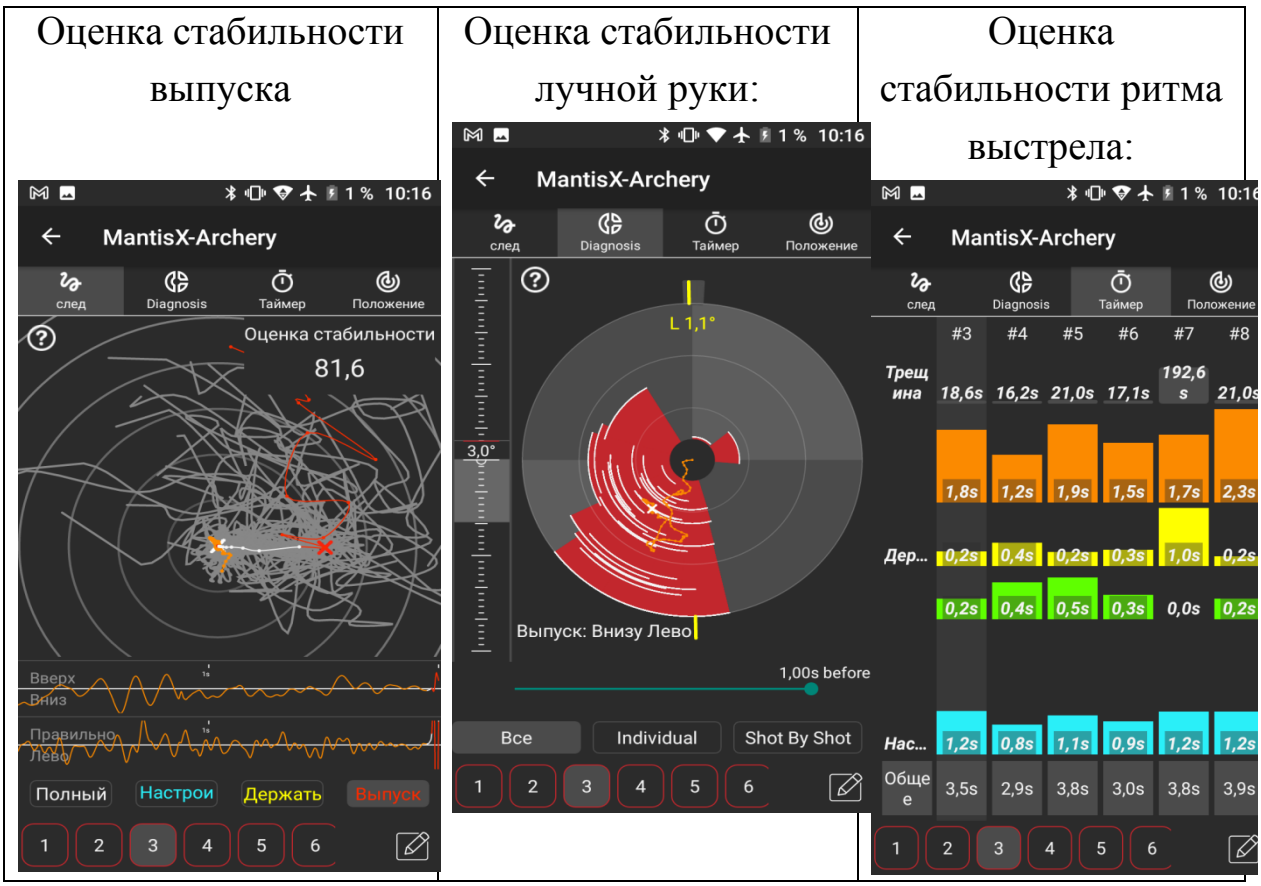


Рис. 2. Режимы работы системы Mantis X8

Немаловажно, что программное обеспечение систем находится в свободном доступе и бесплатно.

К незначительному недостатку программы можно отнести весьма скудное заполнение раздела «Диагностика», не описывающее все возможные ошибки стрелка. В свое время эта тема была раскрыта в известном всем стрелкам из лука учебном плакате М.К. Хускивадзе.

В Южном федеральном университете система Mantis X8 использовалась в экспериментальных группах спортсменов при проведении исследований магистрами, и показала улучшение технической подготовленности стрелков.

Спортивной некоммерческой организацией «Содействие развитию лучного спорта» система Mantis X8 применялась при подготовке лучников спортивного клуба «AARcus» в дисциплине «3Д» к ответственным стартам. Результатом стало выполнение нормативов МС двумя

спортсменами, МСМК одним спортсменом, победы и призовые места на всероссийских и международных соревнованиях в 2023 г.

За рубежом разработаны инерциальные датчики для различных видов стрелкового оружия (винтовок, ружей, пистолетов).

Подводя итог, можно рекомендовать следующее:

1. Широко использовать средства объективного контроля на основе девятиканальных инерциальных датчиков для подготовки стрелков, не только из лука, но и в других стрелковых дисциплинах.

2. Следует продолжить исследования, касающиеся применения средств объективного контроля на основе инерциальных датчиков, других сенсоров с целью совершенствования математической модели выполняемого упражнения, использования полученных данных для выдачи практических рекомендаций конкретным спортсменам, а также тренерам с целью осуществления спортивного отбора.

3. Учитывая эффективность применения средств объективного контроля, в частности, системы Mantis X8, и современную обстановку в мире, целесообразно провести ее «обратный инжиниринг», по возможности расширив функции системы и конкретизировав режим «Диагностика».

Литература

1. Байдыченко Т.В., Архипова Е.А., Шакиров Р.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3(109).

2. Виноградский Б.А. Совершенствование технического мастерства лучников на основе оптимизации выполнения основных элементов выстрела: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1997.

3. Калиниченко А.Н. Формирование структуры двигательных действий стрелков из лука с использованием технических средств обучения: дис. … канд. пед. наук. Киев, 1995.

4. Проблемы, перспективы подготовки высококвалифицированных спортсменов по стрельбе из лука: материалы Междунар. научно-практ. конф., посвященной 50-летию развития стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия). Якутск, 2014.

5. Специфика системы комплексного педагогического контроля в стрельбе из лука // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов Междунар. конгресса М., 1998.

© Никитин В.А., Чернов А.А., 2024

УДК 796

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Палевич В.И.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Федорченко А.М.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

В последние десятилетия сфера физической культуры и спорта стремительно развивается, именно поэтому общество внедряет в массы новые виды спорта, которые на первый взгляд могут показаться необычными, но, тем не менее, пользуются популярностью среди современных спортсменов. Такие виды спорта называют нетрадиционными и представляют они собой результаты воображения человека. Зачастую эти виды спорта появляются из-за объединения нескольких традиционных видов спорта, либо же в результате фантазии одного человека или группы людей.

В результате развития физической культуры и спорта происходит освоение новых знаний и навыков, которые в дальнейшем получают

применение при повышении профессионального роста. Когда человек осваивает новые виды спорта, он тем самым совершенствует свои умения и обеспечивает себе здоровую жизнь.

Стоит отметить, что появление нетрадиционных видов спорта обусловлено некоторыми причинам:

- поддержка со стороны государства;
- олимпийские перспективы;
- мнение общества;
- соперничество между спортсменами разных государств;
- общедоступность и многообразие;
- взаимодействие в международной сфере.

Также не менее важным фактом является то, что нетрадиционные виды спорта могут являться частью повседневной жизни человека, поскольку они также могут быть полезными для отдельных категорий людей. Все это происходит из-за того, что не всегда люди с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность принимать участие в привычных для общества видах спорта. Но это не значит, что они не нуждаются в физическом развитии и повышении своей физической активности. Именно поэтому, можно сделать вывод, что эти нестандартные виды спорта отлично подходят как для обычных людей, так и для людей, имеющих физические ограничения [1].

А теперь перейдем непосредственно к теме статьи и расскажем о некоторых из видов нетрадиционных видов спорта.

Одним из них является стретчинг или иными словами растяжка. Данный нетрадиционный вид спорта получил широкое распространение среди спортсменов-профессионалов, танцоров и тех людей, которые стремятся поддерживать свою фигуру в тонусе. Благодаря комплексу упражнений по растяжке мышцы становятся более эластичными. Положительно стретчинг также сказывается на улучшении эмоционального состояния человека и способствует укреплению здоровья. Комплекс упражнений оказывает влияние на физическое развитие, помогает улучшить обмен веществ в мышцах, повысить кровообращение

в них, укрепить нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и дыхательную системы людей, занимающихся данным видом спорта [3]. Благодаря стретчингу снижается вероятность травмирования мышц во время тренировки, а в повседневной жизни способствует постепенному улучшению осанки человека. Данный комплекс упражнений рекомендуется выполнять после силовых тренировок, с целью расслабить мышцы. Существует несколько видов стретчинга, такие как:

– статический стретчинг заключается в выполнении упражнения путем удержания тела в определенном положении на протяжении определенного промежутка времени (от 15 до 60 сек);

– динамический стретчинг представляет собой выполнение медленных движений, которые в конечной точке амплитуды завершаются фиксацией статической позы;

– баллистический стретчинг подразумевает осуществление конечностями маховых движений, сгибание и разгибание корпуса тела, которые возможно выполнить со скоростью и амплитудой [1].

Еще одним нетрадиционным видом спорта является велоспорт, а точнее сказать его разновидности. Таких разновидностей велоспорта не малое количество, т. е. они не заключается только в скоростной езде на время. Кроме гонок по шоссе велоспорт имеет такие направления как фигурная езда, игра в мяч на велосипедах, даунхилл и т. д.

Роллер-спорт также можно отнести к нетрадиционным видам спорта, поскольку в настоящее время он приобретает всю большую популярность в разных уголках Земного шара. Стоит отметить, что международная федерация много раз уже выступала с предложением о присвоении данному виду спорта статуса Олимпийской дисциплины. Роллер-спорт представляет собой экстремальное направление, суть которого заключается в выполнении различных комбинаций на роликах в движении. Роллер-спорт включает в себя как массовые занятия для оздоровления населения, так и спортивные дисциплины (например, фристайл, фигурное роликовое катание, хоккей на роликах, роликобежный спорт), которые относятся к ряду профессиональных

дисциплин. Для занятий этим спортом существуют специальные сооружения, а именно разного рода скейтпарки, представляющие собой комплекс с разнообразными видами препятствий, трасс и дорожек, а так же роликодромы, которые схожи со скейтпарками, но располагаются на большой площади.

Чтобы всем уже давно известная игра стала более интересной, следует немного изменить ее правила. Например, ее проведение можно перенести в зал с твердым покрытием или же поменять инвентарь. Именно поэтому к нетрадиционным видам спорта можно также отнести флорбол или же иными словами хоккей в зале. Он представляет собой командный вид спорта, целью которого является загнать мяч в ворота противника. Поскольку спортсменам всегда необходимо поддерживать свою физическую форму на высшем уровне, в том числе и в теплое время года, было принято решение перенести тренировки в зал. Соответственно, так и появился данный вид спорта, который в настоящее время обретает все большую популярность среди населения.

Регбол – еще один нетрадиционный вид спорта, представляющий собой командную игру с элементами регби, борьбы и баскетбола. Данный вид спорта является очень хорошей тренировкой для борцов, поскольку он собрал в себе несколько элементов таких, как бег с ускорением, элементы борьбы и соответственно броски мяча в корзину, позволяющие развить ловкость и точность у игроков. Игры проводятся на баскетбольной площадке, только в отличие от традиционного баскетбола здесь отсутствуют некоторые правила (например, штрафные броски). Поскольку в данном виде спорта разрешается использовать элементы силовой борьбы, во избежание травмирования спортсменов используются шлемы, налокотники и наколенники. Соответственно, целью игры так же, как и в баскетболе, является забрасывание мяча в корзину команды соперника.

Что касается нетрадиционных видов спорта в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, то даже здесь все предусмотрено. Ведь эти люди ничем не отличаются от других, им тоже

хочется вести здоровый образ жизни. Например, для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата есть возможность заниматься такими нетрадиционными видами спорта как марафон в колясках, фехтование на колясках, стрельба из винтовок и пистолетов и многие другие. Люди с нарушениями слуха могут не ограничивать себя в занятиях силовыми видами спорта. Именно поэтому, они могут принимать участие в соревнованиях по боулингу, армрестлингу, стретчингу и многим другим нетрадиционным видам спорта. Людям с плохим зрением рекомендуется заниматься гидроаэробикой. Спортсмены с поражением интеллекта могут не отказывать себе в занятиях йогой, боулингом и стретчингом.

Несмотря на все свои физические недостатки, эти люди имеют сильный дух, поскольку не опускают руки, а наоборот пытаются улучшить состояние своего здоровья, поддержать свою физическую форму и продолжать вести активный образ жизни [2].

Подводя итоги всему вышесказанному, хочется отметить, что нетрадиционные виды спорта – это начало чего-то нового в жизни людей. Но, несмотря на все это, все виды спорта требуют высокой дисциплинированности, моральной и физической подготовки. Все те упражнения, которые спортсмены выполняют на тренировках и соревнованиях должны быть четко отработаны, поскольку только благодаря этому им удастся достичь положительных результатов, высоких успехов, и завоевать большее количество наград.

Литература

1. Кунилова К. Нетрадиционные виды спорта [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/netradicionnye_vidy_sporta/ (дата обращения: 03.02.2024).

2. Петров В.В., Сидорова А.А. Психологическая подготовка спортсменов в нетрадиционной форме спорта // Педагогическое образование и наука. 2016. № 3.

3. Харитонов В.Д. Роль спорта в развитии и формировании здорового образа жизни молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 1(113).

© Палевич В.И., Федорченко А.М., 2024

УДК 796:378.6:351.74

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Подрезов И.Н.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова

Лапшин И.Е.
Доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

В современном мире, который характеризуется быстрыми темпами изменений и новыми вызовами в области безопасности, важность необходимой физической подготовки сотрудников правоохранительных органов не может быть переоценена. Это особенно актуально для курсантов вузов МВД России, которые готовятся стать профессионалами в области обеспечения правопорядка и безопасности. Современная обстановка требует от них не только высокого уровня профессионализма, но и отличной физической подготовленности, способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям и эффективно реагировать на разнообразные угрозы. Таким образом, модернизация процесса физической подготовки в вузах МВД является не только актуальной, но и стратегически важной задачей [1; 2].

Целью данной статьи является анализ существующей системы физической подготовки курсантов в вузах МВД России и разработка предложений по ее модернизации. Статья призвана выявить ключевые аспекты, требующие обновления и улучшения, и предложить конкретные шаги для их реализации. Актуальность темы обусловлена растущими требованиями к физической готовности сотрудников правоохранительных органов в свете увеличения объема и сложности их задач. Кроме того актуальность темы подчеркивается изменениями в социальной среде и технологическом прогрессе, которые вносят коррективы в методы физической подготовки и требуют их адаптации к новым условиям.

Исторический обзор физической подготовки в МВД показывает, что физическая подготовка всегда играла значимую роль в обучении курсантов. Традиционно она включала базовые физические упражнения, бег, гимнастику, а также специализированные виды тренировок, направленные на развитие силы, выносливости и ловкости. С течением времени методы физической подготовки претерпели значительные изменения, особенно с учетом развития спортивной науки и технологий. Современные тенденции подразумевают научный и комплексный подход, включающий в себя не только физические упражнения, но и элементы психологической подготовки, реабилитации и восстановления [3; 4].

Важно понимать, что физическая подготовка в контексте вузов МВД не ограничивается лишь достижением хорошей физической формы курсантов. Она направлена на формирование комплексных навыков, необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей. Это включает в себя развитие быстроты реакции, выносливости, гибкости, а также способности принимать быстрые и правильные решения в экстремальных условиях. Поэтому теоретическая подготовка должна уделять внимание не только физическим аспектам, но и психофизиологическим особенностям подготовки.

Современные подходы к физическому воспитанию в военных учебных заведениях подчеркивают необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу. Это означает учет индивидуальных

физиологических и психологических особенностей каждого курсанта, что позволяет оптимизировать процесс обучения и достигать максимальных результатов. Важным аспектом является также постоянное обновление учебных программ и методик в соответствии с последними научными исследованиями в области спорта и физической культуры.

Первым шагом в анализе является рассмотрение текущих методик и программ физической подготовки. Важно понять, насколько хорошо они соответствуют целям подготовки курсантов и реалиям их будущей профессиональной деятельности. Необходимо оценить, насколько эффективно используются различные типы физических упражнений, включая силовые тренировки, аэробные нагрузки, элементы боевых искусств и другие виды активности. Кроме того, следует проанализировать, какие методы используются для оценки физической подготовленности курсантов и насколько адекватными являются эти методы.

Далее необходимо выявить основные проблемы и недостатки в существующем процессе обучения и тренировки. Это может включать в себя такие аспекты, как недостаточная разнообразность тренировочных программ, недостаток современного оборудования или методик, излишняя унификация подходов, не учитывающая индивидуальные особенности курсантов. Важно также обратить внимание на уровень мотивации курсантов и методы ее повышения, так как это напрямую влияет на результаты физической подготовки [4].

Следующий важный аспект анализа это сравнение существующих методов и программ с международными стандартами и практиками. Такое сравнение позволит выявить потенциальные направления для улучшения и модернизации системы подготовки. Особое внимание стоит уделить тому, как подходы к физической подготовке реализуются в ведущих учебных заведениях и правоохранительных органах других стран. Это поможет понять, какие инновационные методы и технологии могут быть адаптированы для использования в России.

Первым и, возможно, самым важным шагом в модернизации является разработка и внедрение обновленных учебных программ. Эти программы должны учитывать современные физиологические и психологические исследования в области спорта и фитнеса, а также специфические требования профессии сотрудников правоохранительных органов. Особое внимание следует уделить интеграции теоретических знаний с практическими навыками, что позволит курсантам лучше понимать цели и методы физической подготовки и более эффективно применять их в реальных условиях.

Следующий аспект модернизации касается интеграции современных технологий и оборудования в процесс обучения. Это может включать в себя использование новых спортивных тренажеров, систем для мониторинга физического состояния и производительности, а также образовательных технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность для симуляций различных сценариев. Такие инновации могут значительно повысить качество и эффективность тренировочного процесса .

В заключительной части статьи о модернизации процесса физической подготовки курсантов в вузах МВД России, важно подвести общий итог и сделать выводы, основываясь на представленном анализе и обсуждении в предыдущих главах. Центральной идеей нашего исследования является необходимость комплексной модернизации системы физической подготовки, что обусловлено меняющимися требованиями времени и постоянно растущими вызовами, с которыми сталкиваются правоохранительные органы.

Проанализировав текущую систему подготовки, мы выявили ряд ключевых проблем и недостатков, таких как устаревшие методики, недостаточное использование современных технологий и необходимость индивидуализированного подхода к обучению курсантов. В то же время, была подчеркнута важность существующего опыта и традиций в области физической подготовки, которые являются ценным фундаментом для дальнейшего развития.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Роль и место

физической подготовки в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. научных статей Всерос. конкурса. Волгоград, 2023.

2. Кузнецов М.Б. Ключевые направления развития физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. № 3(39).

3. Моськин С.А. Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26).

4. Тащиян А.А., Биналиев А.Т., Кравченко Е.В. Современное состояние и тенденции совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений полиции: учебно-метод. пособие. Ростов н/Д, 2023.

© Подрезов И.Н., Лапшин И.Е., 2024

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ РАЗНОГО ВЕСА И РАЗМЕРА

Правдов М.А.
Профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор

Правдов Д.М.
Доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни Российского государственного социального университета, кандидат педагогических наук, доцент

Волейбол как вид спорта входит в программу по предмету «Физическая культура» и широко культивируется в системе

дополнительного образования, в секционной работе образовательных учреждений разного уровня [2; 3]. Техническая подготовка волейбольных сборных команд юношей старших классов в секциях по данному виду спорта не всегда обеспечена должным методическим сопровождением [1].

Анализ специальной научно-методической литературы и практического опыта работы специалистов показал, что, в школьных сборных командах юношей 16–17 лет, специалисты не всегда обращают внимание на совершенствование технической подготовленности игроков, в частности при выполнении верхней передачи мяча двумя руками [1; 3].

При этом отмечается, что значительное количество брака (до 40 %) происходит при выполнении второй передачи мяча и недостаточно качественной его доводке нападающему игроку, что связано с недостатками в развитии у занимающихся волейболом старшеклассников способности к дифференцированию мышечных усилий при работе с мячом.

Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование эффективности применения методики совершенствования техники верхней передачи в волейболе у школьников 16–17 лет на основе применения упражнений с мячами разного веса и размера, обеспечивающих условия развития способности к дифференцированию мышечных усилий, точность пространственно-временных параметров движений при выполнении данного технического приема.

В ходе проведения исследования был проведен анализ научной и методической литературы; экспертная оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в волейболе; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился для проверки эффективности разработанной методики по совершенствованию верхней передачи мяча в течение шести месяцев с юношами 11 классов (24 чел.) двух школ г. Кинешмы Ивановской области. Занятия в секциях по волейболу проходили 3 раз в неделю по 1,5 часа каждое. Содержание учебно-тренировочных занятий с юношами экспериментальной группы (ЭГ= 12 чел.) и контрольной группы (КГ 12 чел.) по технической подготовке осуществлялось по Программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин, 2016).

В ЭГ, в отличие от КГ в ходе совершенствования приема верхней передачи мяча двумя руками осуществлялось по разработанной экспериментальной методике, которая базировалась на учете индивидуальных особенностей развития координационных способностей у юношей 16–17 лет (точность движений, способность удерживать равновесие и дифференцировать мышечные усилия). Применялись специальные упражнения с мячами разного веса и размера: № 1 волейбольный (260 гр., 67 см); № 2 женский мяч для водного поло (450 гр., окружность - 67 см); № 3 гандбольный (450 гр., 58 см) и № 4, детский баскетбольный мяч № 3 (300 гр., 55 см), а также набивные мячи от 1 000 до 1 500 гр. На каждом тренировочном занятии использовался один из трех вариантов выполнения упражнений с разными по типу мячами. В таблице 1 типы мячей обозначены номерами, которые им присвоены.

Таблица 1

Упражнение		Варианты сочетания мячей по их применению на тренировке			Указания
		1 вар-т	2 вар-т	3 вар-т	
		№ мяча и дозировка в % на занятии			
Передача мяча двумя руками сверху	Возле стенки в двойках и тройках	1,2	2, 3, 4	1, 2, 3,4	Правым и левым боком
		20 %	25 %	30 %	
	Возле стенки в двойках, передача через обруч	1,2	4	1,4	
		20 %	25 %	30 %	
	Возле сетки в двойках и тройках	1,2	2, 3,4	1, 2, 3,4	
		20 %	25 %	30 %	
	Возле сетки в двойках передача через обруч	1	4	1,4	
		20 %	25 %	30 %	
	Со сменой мест по кругу	1, 2	3,4	2,4	Движение в правую и левую стороны
		20 %	25 %	30 %	
Игры и эстафеты	«Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе»	1,2	2, 3,4	1, 2, 3,4	Победа команды при меньшем кол-ве падений мяча.
		30 %	35 %	40 %	
Двусторонние игры	Игры через сетку по правилам волейбола [49]	1	2	3	Дополнительные очки за точность паса 2-я руками сверху
		50 %	30 %	30 %	

Варианты применения специальных упражнений с мячами разного веса и размера на одном занятии для совершенствования верхней передачи мяча в волейболе с юношами 16–17 лет

В ходе реализации методики и выполнения упражнений по совершенствованию верхней передачи мяча, постепенно увеличивалось расстояние в парах и тройках между занимающимися от 3-х м до 10–12 м, через каждые три повторяющихся варианта сочетания мячей разного веса и размера окружности. Наряду с этим верхние передачи мяча выполнялись в парах и тройках с чередующимися поворотами занимающихся на 90^0, 180^0 и на 360^0, т. е. вокруг себя перед приемом мяча от партнера. Специальные упражнения, направленные на совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками использовались также в формате круговой тренировки. Варианты круговых тренировок представлены в таблице 2.

Таблица 2

№ станции	1 вариант КТ (парный)	2 вариант КТ (парный)	3 вариант КТ (индивидуальный)
1	броски н. мяча (1,5 кг) в парах	верхняя передача мяча в парах сквозь обруч	упругие отталкивания пальцами кисти от стены
2	верхняя передача волейбольного мяча в парах	верхняя передача мяча для водного поло (ж.) в парах	передачи малого баскетбольного мяча двумя руками над собой
3	верхняя передача гандбольного мяча в парах	верхняя передача гандбольного мяча в парах с поворотами	попадание в баскетбольное кольцо волейбольным мячом верхней передачей двум руками
4	верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах	верхняя передача волейбольного мяча в парах из положения сед ноги врозь	отжимание от пола с опорой на пальцы

5	верхняя передача волейбольного мяча в парах с поворотами на месте	верхняя передача волейбольного мяча в парах с поворотами на месте в левую и правую стороны	передачи волейбольного мяча двумя руками над собой
6	верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах с выполнением седа на пол и вставанием	верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах с выполнением седа на пол и вставанием	выполнение верхней передачи двумя руками вертикально высоко вверх, приседание и вставание, затем снова выполнение передачи над собой
время выполнения	от 30 до 60 сек. на каждой станции, 3–4 круга за тренировку в основной части занятия (30 %; от всей тренировки = до 27 мин). Перерыв между кругами 1,5–2 мин.		

Варианты круговой тренировки для совершенствования верхней передачи мяча двумя руками

На каждом учебно-тренировочном занятии в школьной секции по волейболу объем времени, отводимого на реализацию экспериментальной методики составил от 25 до 30 %.

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что применение специальной методики технической подготовки юношей, занимающихся в школьной секции волейбола, на основе применения упражнений с мячами разного веса и размера способствовало повышению качества выполнения верхней передачи мяча двумя руками.

Согласно данным экспертной оценки, которая осуществлялась тремя высококвалифицированными специалистами (тренерами по волейболу), средние значения (в баллах) до начала внедрения методики совершенствования верхней передачи мяча не имели достоверно

значимых различий между группами юношей, участвовавшими в педагогическом эксперименте ($p \geq 0,5$). При этом, по окончанию педагогического эксперимента, среднегрупповая оценка техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками у юношей-волейболистов ЭГ стала достоверно выше, чем в КГ ($p \leq 0,5$) (таблица 3).

Таблица 3

Группы	До начала	После	Прирост	p
ЭГ (n=12)	6,3±0,9	9,1±0,8	2,8	≤ 0,5
КГ (n=12)	6,2±0,9	7,1±0,7	0,9	≤ 0,5
p	≥ 0,5	≤ 0,5	≤ 0,5	–

Экспертная оценка техники верхней передачи мяча двумя руками у школьников 16–17 лет в начале и по окончанию педагогического эксперимента (max= 10 баллов)

Определено, что в ЭГ прирост показателей, характеризующих качество выполнения верхней передачи мяча двумя руками у юношей ЭГ за время педагогического эксперимента составил 44,4 %, а в КГ, лишь 14,5 %. Прирост показателей оценки качества техники исполнения верхней передачи мяча между группами юных волейболистов свидетельствует о более, чем 3-х кратном их увеличении в ЭГ, по сравнению с показателями прироста у юношей КГ (2,8 и 0,9 балла, соответственно). Данные результаты обусловлены тем, что у юношей-волейболистов значительно снизилось количество ошибок при выполнении верхней передачи мяча двумя руками, как по сравнению с началом педагогического эксперимента, так и по сравнению с аналогичными данными их оппонентов из КГ.

Для количественной оценки степени сформированности верхней передачи мяча у юношей КГ и ЭГ был проведен ряд контрольных испытаний, связанных с демонстрацией техники исполнения верхней передачи мяча двумя руками (таблица 4).

Таблица 4

Контрольные испытания	До начала		Окончание	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Верхняя передача мяча двумя руками в парах. (кол-во за 1 мин.)	24,9±3,2	23,8±3,8	29,9±3,2	37,7±3,6
p	≥ 0,5		≤ 0,5	
Верхняя передача мяча двумя руками над собой (кол-во за 30 сек.)	10,1±2,2	10,2±2,2	13,4±2,2	19,2±2,1
p	≥ 0,5		≤ 0,5	
Верхняя передача мяча двумя руками в цель. (кол-во попаданий)	4,6±1,3	4,5±1,5	6,2±1,1	8,9±1,2
p	≥ 0,5		≤ 0,5	

Результаты контрольных испытаний при выполнении верхней передачи мяча двумя руками школьниками 16–17 лет КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента, занимающимися в секции волейбола

По всем представленным испытаниям результаты юношей ЭГ по окончанию педагогического эксперимента стали достоверно выше, чем у юных волейболистов из КГ ($p \leq 0,5$). Установлено, что за период проведения педагогического эксперимента у юношей из КГ прирост показателей в данных контрольных испытаниях оказался меньше, чем у волейболистов из ЭГ. При выполнении верхней передачи мяча двумя руками в парах за 1 минуту, в КГ количество верно выполненных приемов (передач) выросло на 20,1 %, а в ЭГ – на 58,4 %.

При выполнении верхней передачи мяча двумя руками над собой за 30 секунд количество зачетных действий в КГ выросло на 32,7 %, а в ЭГ – на 88,2%. Прирост количества точных пасов (передач мяча двумя руками в цель) по окончанию педагогического эксперимента в КГ составил 34,8 %, в ЭГ – 97,7 %.

Тонкое дифференцирование мышечных усилий по величине, месту и времени их проявления во многом определяет степень технической подготовленности юношей, занимающихся волейболом в школьной секции. Совершенствование техники движений при выполнении верхней передачи мяча во многом связано с умением игроков осуществлять контроль за собственными действиями с мячом и дифференцировать мышечные усилия.

Результаты оценки динамометрии по точности воспроизведения усилия в половину (50 %) от максимального результата представлено в таблице 5.

Таблица 5

группы	До				После			
	Max. Результат	Результат юношей 50 % от max результата	Требуемая величина в 50% от max	Ошибка от 50% max	Max. Результат	Результат юношей 50 % от max результата	Требуемая величина в 50 % от max	Ошибка от 50 % max
КГ	37,5±2,4	26,7±2,4	18,8±2,4	7,9±1,8	39,6±2,5	27,4±2,4	19,8±2,3	7,6±1,8
ЭГ	36,9±2,6	27,3±2,5	18,5±2,4	8,8±1,8	39,5±2,3	21,5±2,5	19,8±2,3	1,7±1,4

Результаты оценки дифференцирования мышечных усилий по показаниям динамометрии у школьников КГ и ЭГ, занимающихся волейболом до и по окончанию педагогического эксперимента (M±m, кг)

Согласно полученным данным, величина ошибки мышечного усилия по показателям динамометрии у юных волейболистов 16–17 лет до начала применения экспериментальной методики составляла в КГ – 42 % и в ЭГ – 47,5 % от требуемого параметра (в 50 % от максимума). Однако

после проведения педагогического эксперимента и внедрения экспериментальной методики, направленной на совершенствование техники движений при выполнении верхней передачи мяча у юношей ЭГ, способность более точно дифференцировать свои мышечные усилия значительно выроста. Разница между требуемым нормативным параметром в 50 % от максимального результата составила у юношей ЭГ меньше на 8,5 %, а в КГ на 38,4 %. Данный факт свидетельствует о позитивном влиянии комплекса специальных упражнений с мячами разного веса на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий.

Результаты «Пробы Ромберга» и их анализ. Средний результат юношей-волейболистов ЭГ в начале педагогического эксперимента был 23,8±2,2 сек. удержания статической позы, а по его окончанию результат стал лучше на 6,7 сек. (30,5±1,4). В КГ исходный показатель среднего значения времени удержания устойчивой позы был равен 23,5±2,1 сек., а после проведения итогового тестирования он улучшился лишь на 2,7 сек. Средние значения времени удержания позы в «пробе Ромберга» в равновесии у юношей-волейболистов ЭГ по окончанию педэксперимента оказалось выше, чем показатели юношей из КГ. Прирост результата в ЭГ составил 28,2 %, а в КГ, практически в 2,5 раза меньше, лишь на 11,4 %.

Таким образом, подводя итоги проведенного исследования, можно с уверенностью сказать, что применение специальной методики, включающей комплекс упражнений с мячами разного веса и размера в рамках технической подготовки, оказало позитивное влияние на совершенствование верхней передачи мяча двумя руками у юношей 16–17 лет, занимающихся волейболом.

Литература

1. Бабушкин Г.Д., Васильченко Н.С., Нурпеисова С.А. Совершенствование верхней передачи мяча для выполнения атакующего удара в волейболе // Теория и методика физической культуры. 2022. № 1(67).

2. Грицаев Д.А., Семенов Е.Г., Макаров А.В. О некоторых особенностях развития координационных способностей у школьников, занимающихся волейболом // Интернаука. 2022. № 7–1(230).

3. Пружинина М.В., Пружинин К.Н, Богатова И.И. Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3.

© Правдов М.А., Правдов Д.М., 2024

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С НАЧИНАЮЩИМИ БЕГУНАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Проскуров Д.В.
Старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургского университета МВД России

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

Общеизвестно, что с возрастом лучше уменьшать одномоментную тяжесть спортивных нагрузок, но увеличивать продолжительность посильных упражнений – не резких, без перенапряжения. К таким видам спортивной деятельности с уверенностью можно отнести тренировочные занятия бегом. Мы склонны допустить, что приступая к беговым тренировочным занятиям люди старшего возраста в первую очередь думают о том, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, снизить артериальное давление, снять нервные перегрузки. Однако анализ литературных источников по данной тематике показал, что более тридцати процентов начинающих бегунов старшего возраста, вынуждены прекратить тренировочные занятия из-за различных болезненных

ощущений в суставах [1]. К сожалению, многие из них вспоминают о своих суставах лишь, когда они начинают все чаще напоминать о себе. Прежде всего, беспокоят, конечно, суставы ног: стопы, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы. При беге могут среагировать и суставы позвоночного столба, особенно его поясничного отдела.

Целью нашего исследования было определение причин негативно влияющих на суставы начинающих бегунов старшего возраста и способов их устранения. Мы считаем, что начинающие бегуны старших возрастов слишком перегружают суставы. Как показывает практика, люди старшего возраста сначала долгие годы растренировывают свой организм, ведут малоподвижный образ жизни не нагружая суставы, а затем, начинают усиленно тренироваться и меняют режим деятельности на противоположный. И даже если сердце, сосуды, дыхательная система функционируют на должном уровне, то зачастую у них с суставами происходит что-то неладное – появляются боли, что неизбежно ведет к прекращению тренировочного процесса. Это говорит о том, что нарушен один из главных принципов тренировки – постепенность нарастания нагрузки [2]. Многими авторами отмечается тот факт, что суставы (суставная сумка, связки, мениски, суставной хрящ, фиброзные кольца межпозвонковых дисков) и сухожилия мышц немолодых людей поддаются тренировке гораздо медленнее, чем наблюдается тренировочный эффект с внутренними органами [3]. Отсюда мы делаем вывод: чем больше возраст новичка и чем больше времени происходил процесс растренированности его организма, тем дольше должен продолжаться период щадящих тренировок.

В таких случаях мы рекомендуем начинающим бегунам старшего возраста:

– начинать с быстрой ходьбы;

– чередовать быструю ходьбу с медленным бегом;

– перейти на бег полностью только через несколько месяцев регулярных тренировок.

Практика показывает, что в некоторых случаях новичкам с излишней полнотой приступая к тренировочным занятиям бегом, следует обратить особенное внимание на свой вес тела. Как известно, ходьба отличается от бега тем, что в ней нет фазы полета. Поэтому вертикальные колебания тела при ходьбе намного меньше, чем при беге. Соответственно ниже и компрессионная нагрузка на все суставы как позвоночного столба, так и суставы ног, которым приходится гасить толчки при соприкосновении с поверхностью. Замечено, что бегуны с избыточным весом часто жалуются на боли в пояснице и коленных суставах. Поэтому для них быстрая ходьба как средство оздоровительной тренировки явно будет предпочтительнее. К тому же нагрузка при интенсивной ходьбе вполне может достигать такой же величины как нагрузка во время бега, а условия для полноценного дыхания, насыщения организма кислородом при быстрой ходьбе даже благоприятнее, чем в процессе тренировочного бега [4].

В ходе нашего исследования мы пришли к выводу, что для начинающих бегунов старшего возраста особое, огромное значение имеет структура беговых движений, т.е. техника бега. Существует мнение, что техника бега не главное, а главное сам процесс бега, беговая нагрузка. Но это не так. Легкость, грация бега это не только эстетика, а еще и сохранность суставов. Ниже нами рассмотрены основные ошибки в технике бега, которые негативно влияют на функционирование суставов.

Как мы считаем, одной из наиболее распространенных ошибок у начинающих бегунов старших возрастов – это излишние вертикальные колебания тела. При таком беге страдают все суставы ног и позвоночника. Сотрясения могут усугубляться жесткой постановкой ноги на поверхность. Замечено, что некоторые начинающие бегуны старших возрастов вообще могут приземляться на прямую ногу, что недопустимо. При этом коленный сустав – главный гаситель ударов – уже не выполняет свою функцию. Происходит это и при беге трусцой. Вертикальные колебания при беге трусцой несколько меньше, зато возможность приземлиться на прямую ногу значительно больше. Чтобы снизить риск

травмирования, мы рекомендуем перед началом бега трусцой выполнять упражнения для разминки суставов.

Не менее травмоопасной у бегунов старших возрастов является такая ошибка как натыкание на собственную ногу. Обычно это связано с излишним наклоном туловища бегуна вперед. От этого травмируются суставы стоп, голеностопный, тазобедренный и особенно коленный. Накапливающиеся скрытые микротравматические повреждения быстро становятся выраженными, и новички старших возрастов вынуждены прекращать занятия бегом.

В заключении отметим, что непременным условием хорошей амортизации при беге является вертикальное положение туловища и уменьшение его перемещения вверх-вниз. Свободная нога при движении вперед должна естественно сгибаться в коленном и тазобедренном суставах и мягко, слегка согнуто, ставиться на беговую поверхность. Далее коленный сустав еще более сгибается, нога загружается постепенно. Изложенные выше рекомендации по технике бега помогут избежать травм и будут способствовать укреплению здоровья, продлению профессионального долголетия.

Литература

1.Проскуров Д.В., Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Значимость направленности физической подготовки в восстановлении работоспособности военнослужащих военной полиции. // Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. материалов Всерос. конф., посвященной 100-летию Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо». Белгород, 2023.

2. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Исследование влияния физических упражнений на работоспособность военнослужащих военной полиции // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы Всерос. научно-практ. конф. СПб, 2022.

3. Бобровик А.П., Никулин Л.В. Наследственность и ее роль в формировании физических качеств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

4. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю., Никулин Л.В. Физические упражнения как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у военнослужащих военной полиции // Физическая культура и спорт в пост индустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы Всерос. научно-практ.конф. СПб., 2022.

© Проскуров Д.В., Любаков А.А., 2024

УДК 378.14:796

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Сидаков А.М.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

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

На основании опыта преподавателей прошлых лет, а также бесед с опытными преподавателями нельзя не заметить, что требовательный методист (в первую очередь к себе) подходит к оцениванию занятия с высшей мерой, с позиции известного определения «Занятие – это педагогическое произведение».

Можно сказать, что именно под таким девизом строится методическая работа, побуждая преподавателей к стремлению проводить занятия как педагогическое откровение. Именно при этих условиях достигается высшее педагогическое воздействие. Такая цель диктует

высокие требования к преподавателю, она слагается не из одного лишь профессионализма, а из многочисленных убеждений. Когда достигнут достаточный уровень профессионализма, на деятельность педагога начинает заметно влиять особенность его сформированности как личности, проявляется более грамотный подход, заметно повышается уровень мастерства [1].

Успешное выполнение высоких требований к занятию по физической культуре достигается, в частности, благодаря методическому обеспечению, проявлению системности к воспитательному процессу. Все это проходит на уровне современных требований. Методическая помощь просто необходима в таких вопросах, как дифференцированный подход, активизация учащихся, оптимизация содержания обучения, домашние задания, что, в конечном счете, помогает преподавателям решать одну из важнейших задач – воспитывать у обучающихся потребность в занятиях физическими упражнениями и формировать у них умения заниматься самостоятельно [2].

Чтобы успешно выполнялись все требования в учебно-воспитательном процессе, необходимо, прежде всего, добиваться высокого профессионализма у самих преподавателей. Главную роль в решении этой задачи играет организация повышения их квалификации. Наиболее действенными оказались, постоянно действующие годичные курсы, методические объединения преподавателей, научно-методический советы, научно-практические конференции, совместные совещания преподавателей по физической культуре [3].

Система утвердилась в результате изучения и обобщения педагогической деятельности с целью определения их особенностей, степени подготовленности, что и дает нам возможность создать систему с учетом дифференцированного подхода. Поэтому, обычно составляются различные программы курсов, в зависимости от уровня подготовленности и опыта преподавателей. Ведущую роль в постоянном методическом оснащение преподавателей играет научно-методические советы, в которые входят лучшие преподаватели. Именно здесь обсуждаются самые

важные вопросы – как общепедагогические, так и частные, возникающие в конкретных условиях [4].

Вычленять ведущие темы, проблемы, над разрешением которых надо постоянно вести работу, помогает, в частности, анализ педагогической деятельности. Свою роль играют и практические советы. В результате различных дискуссий устанавливаются общие позиции, работа утверждается и опыт рекомендуется для внедрения. Дискуссии на научно-методическом совете как мы знаем, проходят обычно довольно бурно. Здесь учатся, и докладывают о своем опыте, отстаивают свою точку зрения. Доклады, как правило, не читаются, а сообщаются свободно, причем слушатели по ходу высказанных мыслей могут задавать вопросы, на которые докладчик должен отвечать. Все это составляет хорошую подготовку в четком выражении своих мыслей, идей, позиций.

Полученный опыт переосмысливается, преподаватель получает новый творческий импульс. Научные советы занимаются учебно-методическими разработками по обеспечению выполнения выделенных как наиболее насущных проблем, так и обыденных ситуаций. Известно, что одно из основных условий, обеспечивающих эффективность обучения – проявляется в познании своих обучающихся, их особенностей, подготовленности.

Оптимальная организация современного занятия, по утверждению Ю.К. Бабанского, предполагает, что задачи обучения должны быть не только комплексные, но и конкретные, учитывающие особенности обучающихся. А это значит, что современный педагог физической культуры должен изучить обучающихся, их функциональные возможности, двигательную подготовленность, состояние здоровья, без чего просто немыслим процесс обучения на занятиях физической культуры. Что мы делаем для реализации этого требования.

Возможность вести педагогический контроль за уровнем физической подготовленности.

Все это можно обеспечить с помощью, включения в учебный процесс различного рода тестов. Имея результаты таких тестов педагогу

несложно детально сделать по ним качественные характеристики индивидуальных и средних по шкале результатов. Так готовятся основы для дифференцированного, индивидуального подхода. Следующий этап работы – методическая помощь педагогам в определении содержания и форм занятий с группами учащихся разной подготовленности. На методических сборах, на семинарах часто уточняются задачи, которые надо иметь в виду в связи с наметившимися группами, и содержание дифференцированных целенаправленных заданий. Рекомендации составляются на основе изучения, обобщения литературных источников.

Литература

1. Гайдаш А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2021.

2. Гайдаш А.И., Пожидаев С.В. Достижение ценностно-ориентированного направления в учебно-воспитательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

3. Гайдаш А.И., Казьмина Д.Д. Учебные карточки в учебном процессе // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: материалы Всерос. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

4. Катунина Н.П., Гайдаш А.И., Алешин Е.А. Управление учебным процессом в образовательных организациях-системный подход // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2022. № 2(82).

© Сидаков А.М., Иващенко Н.Ю., 2024

УДК 796:351.74

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Струганов С.М.
Профессор кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
кандидат педагогических наук, профессор

Кугно Э.Э.
Директор Иркутского филиала Российского университета спорта
«ГЦОЛИФК» кандидат педагогических наук, доцент

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на развитие и совершенствование у курсантов и слушателей физических качеств и повышение функциональных возможностей. Она включена в педагогический процесс, который формируется с учетом приоритета наиболее важных качеств, необходимых для профессиональной деятельности в органах внутренних дел. Систематические занятия физической подготовкой оказывают глубокое и всеобъемлющее влияние на физическое совершенствование и подготовленность, положительно влияют на состояние здоровья обучающихся [1; 2]. Физическое развитие необходимо для полноценного проявления и совершенствования применения всех функций человеческого организма. Результатом физического развития являются совершенствование своих физических качеств и функциональных возможностей организма. Систематические занятия физической подготовкой позволяют формировать и развивать необходимые умения и навыки, добиваясь стабильных результатов [5]. Упор делается на

разностороннее развитие одновременно всех физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, а комплексное их развитие способствует формированию стабильных и уверенных двигательных действий.

Для успешного выполнения поставленных перед сотрудником правоохранительных органов задач, он должен обладать рядом необходимых физических качеств. Физические качества, представляют собой совокупность двигательных навыков и физических способностей организма, обуславливающих эффективность физических упражнений в той или иной сфере: силе, скорости, выносливости и т. д.

То, с каким успехом, и с какой скоростью человек осваивает новые навыки, приспосабливается к изменениям в образе жизни или же в условиях, требующих повышения уровня навыков, зависит от особенностей его нервной системы. Она играет такую же роль, как и внешние факторы. Таким образом, навык подразделяется на несколько составляющих: двигательный, вегетативный и сенсорный компоненты. В зависимости от ситуации, может преобладать та или иная сторона. Все движения тела контролируются центральной нервной системой. Она посылает в мышцы нервные импульсы различной длины. Последовательность этих импульсов, пускаемая мозгом, для выполнения определенного движения называется мышечной памятью. Путем многократного повторения одного упражнения, в ЦНС формируется механизм обратных связей, при помощи которого организм корректирует алгоритмы движений, сформированные для выполнения определенных задач.

Для того чтобы ускорить запоминание организмом двигательных механизмов необходимо учитывать влияние внешних факторов на формирование навыков. Отмечается, что медленное выполнение и многократное повторение двигательных элементов способствуют корректированию точности, как полного упражнения, так и отбельных его элементов. Однако, при совершении сложных движений в ускоренном режиме, точность их выполнения снижается ввиду ослабления обратных

связей. При этом скорректировать движение на той же скорости можно при его повторении [3; 4].

Помимо деятельности центральной нервной системы, важно учитывать и возможности организма, а именно такую его черту, как колебание работоспособности. Различают 3 фазы работоспособности:

1. Снижение работоспособности.
2. Восстановление работоспособности.
3. Повышение работоспособности.

Исходя из этого, выделяют три режима оптимизации двигательной активности:

1. Выполнение упражнений через небольшие интервалы отдыха без полного восстановления. Данный режим стимулирует развитие выносливости, однако при этом снижается общая работоспособность.

2. Чередование активной фазы с полным восстановлением организма. Этот способ применяется для развития скорости, силы и координации организма.

3. Организация проведения тренировок в фазу повышенной работоспособности. Данный способ направлен на повышение мышечной силы и быстроты. Существенным минусом является снижение выносливости организма.

Структурными элементами физических качеств являются двигательные навыки. Двигательный навык – это стабильный уровень владения механизмами действий, направленных на перемещение тела в пространстве или же изменение его положения, осуществляемых автоматически.

Существуют определенные законы, на основе которых вырабатываются двигательные навыки:

1. Скоростные скачки при развитии навыков. При использовании данного закона, происходит последовательное, но неравномерное формирование навыка. Есть два варианта развития событий при его применении:

– изначально быстрое овладение каким-либо умением с последующим замедлением качественного прогресса;

– постепенное, медленное освоение первоначальных навыков с делением сложного действия на простые составные части. Результатом такого способа становится качественное улучшение мастерства. Такой вариант наиболее эффективен для формирования сложных составных навыков.

2. Так называемое «плато» в процессе закрепления навыка.

Результатом всех этих операций становится формировании необходимой реакции организма при выполнении определенных действий. Данная реакция и носит название «двигательный навык».

Уже сформированный двигательный навык характеризуется устойчивостью ко всему негативному внешнему воздействию. Именно эта особенность так важна для выполнения поставленных задач независимо от факторов окружающей среды. Данная особенность необходима для сотрудников, чья служба обязывает их выполнять свои обязанности независимо от сложившейся обстановки [3].

Помимо независимости от внешних факторов, двигательные навыки характеризуются и прочностью их запоминания. Однажды получив навык, человек сохраняет его на долгое время, а то и на всю свою жизнь. Конечно, следует учитывать, что быстро развитые навыки имеют тенденцию к не менее быстрому притуплению. Однако такие навыки, как плавание или езда на велосипеде, остаются независимо от продолжительности перерыва между их применением. Данная особенность позволяет сохранить или быстро восстановить работоспособность после получения травм или длительного перерыва в служебной деятельности.

Кроме того, двигательным навыкам присуща вариативность их использования. В зависимости от внешних обстоятельств, порядок и способ применения навыка может изменяться по усмотрению человека. Один и тот же двигательный навык может применяться в разных целях.

Двигательные навыки настолько крепко закрепляются в центральной нервной системе человека, что их применения сводится к автоматизму. Однако, несмотря на то, что для применения закрепленного навыка не требуется полный контроль за выполнением движений, все действия остаются осознанными и зависят от поставленных перед сотрудником задач [6].

Двигательные способности, как составляющая физических качеств обуславливают предел возможностей человеческого организма. Являясь индивидуальными, они зависят от анатомических и биологических параметров организма, а их проявление зависит от того, какое влияние оказывается на организм извне (условия проведения тренировок, степень нагрузок, раздражающие факторы), а также от психологических особенностей человека, его характера, восприимчивости, скорости мышления.

В заключение следует отметить, что помимо уровня физического развития следует учитывать и ряд других качественных характеристик организма. Важно понимать, что скорость, ловкость, сила и выносливость разных групп населения может существенно отличаться. При этом, пик физического развития приходится на возраст от 16 до 30 лет и дальше идет на спад. Несоразмерные по своей интенсивности тренировки могут оказать негативное влияние на развитие организма, его формирования. В пожилом же возрасте следует учитывать, что физическое развитие идет на спад и чрезмерная физическая нагрузка может усугубить уже имеющиеся проблемы со здоровьем, ускорить срыв адаптационных резервов организма. Следует учитывать, что и регенерация тканей у пожилых людей проходит гораздо медленнее. Упражнения, направленные на развитие быстроты оказывают сильное влияние на мышцы и суставы человека, поэтому имеют множество противопоказаний. При появлении симптомов болезней мышечного или опорно-двигательного аппарата, необходимо тут же менять систему тренировок, минимизируя нагрузки на травмированную часть тела.

Литература

1. Афов А.Х. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников ОВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2023. № 4.

2. Кудрявцев М.Д., Горелов С.А., Огрыза А.В. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

3. Смольянова П.Б., Струганов В.С., Кугно Э.Э. Проблемы и пути формирования и совершенствования профессиональной и физических качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всерос. научно-практ. конф., посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова. Красноярск, 2023.

4. Струганов С.М. Совершенствование организационно-методического подхода к физической подготовке в группах спортивного совершенствования // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 4(63).

5. 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).

6. Якушев Э.В., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Методика оценивания уровня формирования умений и навыков двигательных действий по боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств // Наука-2020. 2022. № 7(61).

© Струганов С.М., Кугно Э.Э., 2024

УДК 797

ОСОБЕННОСТИ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ И ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА СПИНЕ

Феськова Е.В.
Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Особенности учета межмышечной координации и техники избранного вида спорта в итоге реализуется в эффективную динамику роста спортивного результата [3].

Характерной особенностью спортивной техники плавания на спине является участие в движении тела, верхних и нижних конечностей, что требует скоординированных действий всей скелетно-мышечной системы для эффективного продвижения в воде [4].

Для успешного совершенствования спортивной техники кроля на спине спортсмен проходит ряд тестов на суше:

– сидя с прямыми коленями, пятки вместе, разогнуть стопы и достать большими пальцами уровня поверхности. При наличии недостаточной гибкости рекомендуются упражнения для растягивания в «седе кролем» сидя и лежа;

– сидя с прямыми коленями, оторвать пятки от пола, для определения переразгиба в коленных суставах. Данная особенность позволяет, наряду с гибкостью голеностопов, увеличить амплитуду работы стопы;

– стоя с вертикальной опорой для спины и вытянутыми руками вверх в обтекаемом положении, создать обтекаемое положение туловища путем максимального сглаживания поясничного лордоза. Данное положение используется для передачи усилия, образуемого от работы ног, через таз и грудную клетку в голову, для максимально эффективного продвижения в воде;

– стоя боком к вертикальной поверхности практически вплотную, совершаем круговое движение рукой для определения максимальной амплитуды и ее сравнения с амплитудой другой руки. Рука с более большей амплитудой движения будет выполнять захват воды более эффективно. Для коррекции амплитуды вращения рук в плечевых суставах используются упражнения на суше;

– лежа на спине возможно определить не полное соприкосновение трапециевидной мышцы с поверхностью, отличающееся справа и слева, что указывает на укорочение грудных мышц, находящихся в спазмированном состоянии. В этом случае рекомендуется обращение к массажисту;

– в седе на стопах, сглаживается поясничный лордоз и фиксируется для отсутствия движения пояснице, выполняются волнообразные движения в грудной клетке в сагиттальной плоскости. Данное движение с большой амплитудой позволяет активно работать под водой ногами дельфином при выходах со старта и поворотов;

– стоя, гимнастическая палка на плечах, максимальный поворот плеч при фиксированном тазе. Данное движение позволяет осуществлять ротацию плеч в воде до 90°.

После такого предварительного тестирования и выявления возможных проблем в техническом выполнении кроля на спине, производится тестирование на воде.

Сначала тестируется положение туловища и головы. Спина в грудном отделе скругляется, напрягается брюшной пресс и подкручивается таз для уменьшения поясничного лордоза. Положение головы возможно в 2 вариантах: обычное для средних дистанций (полностью горизонтальное с поднятым подбородком) и спринтерское (горизонтальное, но с несколько прижатым подбородком для обеспечения глиссирования) [1].

Нюанс работы стоп – ротация внутрь, которая делает невозможным выход колен из воды и запускает активную работу наружной части бедренных мышц.

При работе рук осуществляется вращение в плечевом суставе по максимальной амплитуде. При этом поворот плеч производится до 90°относительно поверхности воды, т. е. в максимальной ротации одна рука направлена вертикально вверх, относительно поверхности воды, а вторая в дно бассейна. Для этого используют упражнение с поднятой вперед рукой, которая помогает увидеть и прочувствовать ротацию, при работающих ногах и одной руки. Пронос руки должен осуществляться с максимальным расслаблением вплоть до касания воды [2].

Все нюансы техники (положение головы, положение туловища, положение ног, амплитудные вращения плеч, разворот корпуса до 90°) сначала прорабатываются на элементах, а потом собираются в общее согласование движений. Для начала также используется упражнение с работой ногами и одной рукой, когда другая располагается в положении вверх. В этом упражнении важно прочувствовать передачу прилагаемых усилий конца гребка одной руки вытянутую вверх.

Исходя их положения туловища и головы появляются и различия в спринтерской и технике средних дистанций. При максимальном сглаживании поясничного лордоза за счет напряжения брюшного пресса и прижатии подбородка, создается эффект глиссирования, гребок несколько укорачивается, но становится более мощным и опирающимся о воду. При более прогнутом положении туловища в поясничном отделе гребок получается более длинный и экономичный. Ротацию плеч в обоих вариантах необходимо сохранить.

Для улучшения чувства воды и опоры рук о воду проводится упражнение «скаллинг» (петлеобразные движения кисти и предплечья руки, по типу описывания цифры «8», включая особенности траектории фаз гребка) в каждых фазах гребка (захват, центральная часть гребка, заключительная часть гребка). При этом максимальная работа должна осуществляться не за счет работы ног (они только поддерживают горизонтальное положение туловища), а за счет поиска опоры рукой о воду.

Спинисты выполняют данные упражнения в положении на боку, возможно и с вытянутой вверх рукой, относительно поверхности воды. При успешном продвижении пловца, именно за счет этого движения, используют отягощения в виде растягивания резины и удерживании в ее максимальном растяжении, проплывания на скорость дистанции 25 м. Особенно важна передача движения с одной руки на другую путем активного окончания гребка, совпадающего с поворотом таза и рабочей фазой противоположной ноги. Эта передача хорошо получается при сглаженном лордозе поясницы.

Проведя скаллинг по фазам, необходимо его соединить в полный цикл технического движения. Закрепление техники осуществляется проплыванием больших объемов на низких пульсах. Критерием достижения становится приобретенная легкость выполнения при хорошем продвижении в цикле гребка, что выражается в уменьшении количества циклов движения за проплывание 25 или 50 м.

При прохождении подводных участков дистанции способом ногами баттерфляй на спине необходимо активно задействовать движения грудной клеткой в сагиттальном направлении. А при выполнении удара ногами необходимо зафиксировать таз, чтобы передать силу движения через таз в грудную клетку и голову. Для этого выполняется упражнение на груди с поднятой головой и доской в руках. Движение грудной клеткой будет видно по движениям лопаток вверх и вниз, а попадание удара – по ровному положению таза со сглаженным лордозом, т. е. не находящемуся в поднятом состоянии.

Проверить правильность движений возможно при проплывании ногами дельфином на боку вплотную к стенке бассейна, нижележащая рука вверху, а вышележащая внизу. Если не работает грудная клетка или нестабилен таз, то колени начнут доставать стены и отхождение таза от оси тела визуально наблюдаемо тренером.

Тестирование не полно, если нет проплывания на другом боку, т. к. ошибки могут либо усилиться, либо исчезнуть совсем, по сравнению с другим боком. Возможна проверка и в положении вертикальной работы ногами с опущенными и поднятыми вверх руками. Здесь визуальный контроль таза осуществляет тренер.

Таким образом, эффективность техники плавания на спине зависит от комплекса специально подобранных упражнений, базирующихся на особенностях костно-мышечной координации основных звеньев пловца.

Литература

1. Авдиенко В.Б. Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М., 2019.

2. Феськова Е.В., Фомин В.Л. Плавание на начальном этапе спортивной подготовки: уч. пособие. Ростов н/Д, Таганрог, 2018.

3. Чертов Н.В., Ефремова Т.Г., Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Способы совершенствования координационных возможностей спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 7.

4. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов н/Д, 2011.

© Феськова Е.В., 2024

УДК 796:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Филимонов Д.Г.
Старший преподаватель кафедры огневой физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

Швыдкая К.В.
Помощник оперативного дежурного по службе «02»
ДЧ УМВД России г. Ростову-на-Дону

Значение спортивной деятельности для развития личности трудно переоценить. Спорт представляется как часть физического воспитания,

он помогает сформировать у человека стремление к успеху, способствует постоянному совершенствованию результатов, развивает физические, умственные и духовные качества.

Спорт – это деятельность, организованная по определенным правилам, требующим обучения. Спорт позволяет всем заинтересованным в своей физической подготовке развивать физическую форму, укреплять здоровье и продлевать жизнь.

Рассматривая данное понятие в призме применения его в правоохранительных органах, спорт представляется как «способ постоянно повышать профессионализм сотрудников правоохранительных органов, помогать быть готовыми к выполнению своих служебных обязанностей и поддерживать высокую работоспособность во время работы» [1].

Говоря о важности, которую приобретает физическая культура и спорт в деятельности сотрудников органов внутренних дел, важно уделить особое внимание тому, что первоочередной задачей перед ними стоит – эффективное выполнение служебных обязанностей. А для реализации данной задачи необходим высокий уровень физической подготовки, стрессоустойчивость, быстрота реакции и выносливость.

Все стоящие перед физической подготовкой задачи для состава органов внутренних дел Российской Федерации и Министерства внутренних дел Российской Федерации определяются конкретными целями, указанными в приказах по учреждениям. Все они, в большинстве своем, состоят:

– в повышении качества физической, технической, тактической и психологической готовности, направленной на непосредственное несение служебных обязанностей;

– в повышении работоспособности;

– в развитии профессиональных и личностных качеств;

– в создании прикладных двигательных навыков;

– в поддержании здоровья и улучшении устойчивости к физическим и психологическим нагрузкам в экстремальных ситуациях, возникающих при выполнении служебных обязанностей.

Спорт и физическая подготовка кадров служат средством создания положительного образа, который стоят перед Министерством внутренних дел Российской Федерации как цель.

Как отмечено в Указе Президента Российской Федерации от 21.12.2016 № 699, перед Министерством внутренних дел Российской Федерации стоит одно из важнейших полномочий – проведение воспитательной и учебно-тренировочной работы в области служебно-прикладного спорта личным составом [2]. Данная компетенция направляет ключевые звенья системы на развитие физической подготовки и натренированности кадров при подготовке к исполнению служебных обязанностей.

Следующий важный документ, который также необходимо отметить, это постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении перечня видов военно-прикладного и служебно-прикладного спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих управление развитием этих видов спорта» от 20.08.2009 № 695 [3]. В данном нормативном правовом акте закрепляется перечень видов военно-прикладного спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих управление развитием этих видов спорта. Согласно нему в органах внутренних дел необходимы следующие виды военно-прикладного и служебно-прикладного спорта:

1) служебный биатлон;

2) стрельба из боевого ручного стрелкового оружия;

3) служебное двоеборье;

4) служебное многоборье.

В процессе подготовки сотрудников к участию в профессиональной деятельности органов внутренних дел обязательным условием является проведение физической подготовки. При этом следует учитывать, что физическая подготовка должна включать в себя упражнения и виды

спорта, максимально соответствующие потребностям именно этой профессии.

Чтобы повысить уровень физической подготовки и натренированности кадров правоохранительных органов, применяя при этом физическую силу, боевые приемы, которые отвечают разработанной системе методов физической культуре данной профессиональной деятельности, применяют:

– практические занятия, направленные на развитие и улучшение физической подготовки кадров правоохранительных органов не реже одного раза в неделю и не менее двух часов в спортивном зале или на открытом воздухе;

– не реже двух раз в год проверять, соответствует ли штат определенным стандартам физической подготовки для органов внутренних дел;

– проводить тренировки для патрульных подразделений, службах охраны дорожного движения, специальных подразделениях безопасности и других подразделениях с целью отработки навыков ведения боя и меткой стрельбы, а также и обеспечения готовности и точности выполнения своих обязанностей [4].

Многие ученые, рассматривающие проблематику данного вопроса, отмечали, что «для формирования различных навыков необходимо постоянно учить сотрудников практиковаться в ситуациях, максимально приближенных к реалиям работы» [5]. Так, например, тренеры отмечали, что мало научить личный состав ходить просто по бревну, лежащему на земле. Ведь они не смогут справиться с той же задачей на высоте нескольких метров. Страх падения и перенапряжение мышц не позволит им продемонстрировать полученные навыки. В таких случаях необходим особый подход к решению проблемы, а именно постепенное увеличение высоты бревна и усложнение поставленной задачи.

Приобретенная за счет спорта физическая подготовка тесно взаимосвязана и влияют друг на друга. Важно отметить, что в настоящее время невозможно установить, какое физическое качество необходимо

развивать в первую очередь, а какие из них будут развиваться за счет других. Данная неразбериха может негативно отразиться на общей подготовке будущих сотрудников органов правопорядка.

Первостепенно и независимо от значимости, физическая подготовка должна быть направлена на развитие силы, выносливости, скорости и других физических качеств. Важно также заметить, что одной из главных задач физической и спортивной подготовки является повышение психологической подготовленности штата к профессиональной деятельности. Такая подготовленность направлена на быструю адаптацию к изменениям профессиональной и внешней среды, интенсивность труда и выносливость, мотивацию и личностные качества, необходимые сотрудникам для достижения определенных целей.

Важное внимание следует уделить и организации физической подготовки, так как на этом первостепенном этапе определяется направленность тренировки на определенную форму физической активности. Основополагающее правило – занятия по физической подготовке проводятся в спортивной форме или повседневной форме одежды в зависимости от тем занятий, мест их проведения и погодных условий. А лица, ответственные за проведение занятий по физической подготовке с личным составом, а также специалисты медицинской службы обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Теперь важно рассмотреть основные важнейшие направления в тренировках сотрудников органов внутренних дел. Среди них:

– кардио-тренировки;

– тренировки, направленные на развитие ловкости и гибкости;

– тренировки по улучшению реакции и скорости;

– психологические тренинги.

Остановимся на каждой группе поподробнее.

Итак, кардио-тренировки – это такая группа упражнений, направленных на повышение выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. Для сотрудников органов внутренних дел, которым

постоянно приходится сталкиваться с физическими трудностями в своей работе (погоня в лесу), важно уметь быстро восстанавливаться после интенсивных нагрузок. Основной группой упражнений кардио-тренировки стали: бег, плавание, езда на велосипеде и скандинавская ходьба. Все они очень хорошо направленны на укрепление сердечно-сосудистой системы и повышения работоспособности.

Следующее направление – это упражнения, развивающие ловкость и гибкость. Например, при задержании особо опасного вооруженного преступника, нужно обладать таким физическим качеством, как ловкость, чтобы суметь обезоружить убийцу, а также поможет избежать травм. Среди упражнений этого направления – удержание равновесия на одной ноге, наклоны, сгибания-разгибания, упражнения с гимнастической палкой, кувырки.

Далее следуют упражнения на развитие реакции и скорости. Группа таких упражнений поможет сотрудникам быстро и правильно принимать решения в чрезвычайных ситуациях. Среди них на развитие реакции оказывают влияние броски мяча в стену на одной ноге, жонглирование, уклоны от брошенного партнером мяча. А на развитие скорости – бег из различных исходных положений и на разные дистанции, плавание.

Важно заметить, что спорт, наряду с физическими аспектами, способствует психологическому благополучию сотрудников органов внутренних дел. «Регулярные упражнения помогают снизить стресс, повысить самооценку и повысить уровень концентрации и внимания». Спорт позволяет сотрудникам свободно выражать свою энергию и дает им отдохнуть от повседневных обязанностей, что, в свою очередь, повышает эффективность профессиональной деятельности.

Итак, подводя итог вышеизложенному, важно отметить, что физической культуре и спорту отведено очень большое значение в

профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Регулярные тренировки, упражнения на выносливость, улучшение реакции и скорости, гибкости и ловкости способствуют совершенствованию физической формы и общего состояния здоровья человека, повышают их профессиональную эффективность при выполнении служебных обязанностей, способствуют быстрой реакции на сложные ситуации, возникающие при выполнении поставленных перед ним профессиональных задач в органах внутренних дел.

Литература

1. Кулиничев А.Н., Клименко Б.А., Воротник А.Н. и др. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД // Вестник Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина. 2020. № 1.

2. Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации: Указ Президента РФ от 21.12.2016 № 699. Доступ из справ. правовой службы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта: постановление Правительства РФ от 20.08.2009 № 695. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Варинов В.В., Карпов А.В., Пичугин М.Б. и др. Профессионально-прикладная физическая культура сотрудников УИС: уч. пособие. Новокузнецк, 2015.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М., 2004.

© Филимонов Д.Г., Швыдкая К.В., 2024

УДК 796:159.9

ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Черкесов Р.М.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Соревновательная деятельность спортсменов достаточно интересное с психологической точки зрения явление, заключающее в себе определенные поведенческие закономерности и в той или иной степени влияющее на профессиональную деформацию личности. Многолетний опыт выступления в статусе претендента на итоговый успех неминуемо сказывается на мировоззрении атлета, формирует его отношение к происходящим в обычной жизнедеятельности процессам, заставляет проецировать опыт, полученный посредством тренировок, на бытовое взаимодействие.

Подготовка к соревнованиям представляет сложный комплекс факторов, таких как общефизическое, тактическое, техническое развитие личности с ориентацией на правила конкретного вида спорта, достижение понимания факторов, создающих преимущество над оппонентом. Однако, не найдя в себе сил настроиться на выступление, четко осознать мотивацию проделываемой работы, отключиться от происходящего вокруг и сосредоточиться на спортивной арене, не сохраняя уверенность, вынужденно отвлекаясь на окружающие в самый важный момент времени процессы говорить об успехе спортсмена на первенствах сколько-нибудь

серьезного уровня не придется. Все описываемые характеристики в жизни атлета заключены в понятие психологическая подготовка.

Из множества определений психологической подготовки к соревновательной деятельности можно почерпнуть, что данный процесс подразумевает проведение тренерским штабом и самим спортсменом различных мероприятий для совершенствования психических функций и личностных качеств, которые сделают резонными претензии на соревновательный успех. Авторы публикаций по теории и методике физической культуры и спорта делят психологическую подготовку на общую и специальную [2]. Говоря простыми словами, общая призвана заставить человека думать, как представитель того или иного вида спорта, автоматически расставляя мыслительные приоритеты. Например, в футболе – предполагать траекторию мяча, придерживаться тактики партнерства и товарищества, вовремя открываться и отдавать передачи, знать, когда взять на себя инициативу, уметь рассматривать себя частью команды. Также в рамках общей психологической подготовки молодых спортсменов учат разгружаться после тренировок и соревнований, рассматривать собственные усилия как необходимую ступень для дальнейших высот.

Специальная физическая подготовка – прерогатива атлетов более высокого ранга и уже содержит в себе определенную акцентуацию. Здесь подчас в кризисных, стрессовых ситуациях, как объективных и естественных, так и моделируемых тренером сознательно, формируется то, что используя жаргонизмы называется спортивным характером. На данном этапе человек учится быть уверенным, осознавать свои слабые и сильные стороны, умело использовать их для достижения цели, не проявлять эмоций, до последнего сохранять холодную голову. Развиваются волевые качества, так высоко ценимые болельщиками, когда, казалось бы, находясь в шаге от неминуемого проигрыша атлету (команде) удается переломить ход противостояния. Происходит

понимание вторичности факторов погоды, шумового сопровождения, иных дестабилизирующих явлений в момент соревнования и приходит навык нацеленности лишь на результат, собственную победу.

Можно утверждать, что по сравнению с распространенными видами деятельности, соревновательная предъявляет к психологической подготовке повышенные требования, что объясняется характеристиками соревновательной деятельности, свойственными для нее способами организации и условиями ее культивирования в обществе [2]. Именно повышенный интерес к соревнованиям, их возрастающий престиж (особенно если состязания международные) нередко заставляет спортсменов и тренеров обращаться к специалистам-психологам, дабы нивелировать влияние факторов дестабилизации.

Данные факторы различны по своей природе и могут быть подвержены разделению на предшествующие соревнованиям и имеющие место непосредственно в ходе состязаний. К первым относится сорванная или недостаточная (некачественная) подготовка к конкретному старту, череда поражений и неудач, давление от повышенных ожиданий нацеленности на победу, страх подвести тренера или команду. Если не прорабатывать негативное влияние данных обстоятельств, то весьма вероятен застой результатов, регресс общего физического состояния, тяжелые депрессии, потеря мотивации. Вторые, возникающие уже на соревнованиях: отложенное прибытие на арену или начало выступлений, предвзятое отношение судьи и попытки искусственного создания преимущества «своего» атлета (команды), резкий упадок сил в связи с заболеванием, появление так называемых «темных лошадок» – никому не известных участников, неожиданно претендующих на высокие места, к манере которых объективно не было возможности подготовиться.

Особым обстоятельством, снижающим психологическую готовность российских спортсменов к соревнованиям хотим указать неоправданное и предвзятое отношение со стороны руководства некоторых

международных федераций во многих видах спорта в последнее время (лыжные гонки, биатлон, футбол и другие). Нередки случаи, что атлета не допускали к соревнованиям лишь за принадлежность к Российской Федерации, нежелание выступать под нейтральным флагом, заочно и беспочвенно обвиняя в употреблении запрещенных веществ. Естественно, подобное положение вещей не добавляет психологической уверенности остальным спортсменам, которые автоматически, без доказывания виновности в правонарушении попадают в зону риска. Считаем, что каждое разбирательство нарушения антидопингового законодательства это вопрос факта, а ответственность должна наступать в результате фактической оценки произошедшего. Использовать спорт как инструмент политического воздействия и вовсе недопустимо.

Удерживать психологическую уверенность от начала до конца соревнований спортсмену могут помочь тренерские советы. Для этого тренеру необходимо постоянно мониторить ситуацию и корректировать установки атлету. Многие не раз наблюдали в процессе профессиональной тренерской деятельности, как спортсмен на тренировке показывает высокие стабильные результаты, а на соревнованиях они не только не повышаются и не остаются на прежнем уровне, а имеют тенденцию к снижению, при этом физическая, функциональная и специальная подготовка конкретного спортсмена находится на достаточно высоком уровне для данных соревнований [2]. Роль тренера в этом смысле очень высока и психологическая готовность атлета к выступлению в значительной степени задача именно наставника, показатель его компетентности.

Индивидуальные особенности спортсмена – крайне важный аспект, который влияет на психологическую готовность к соревнованиям. В этом смысле тренеру необходимо проявлять себя как настоящий психолог, находя подход к подопечному и инициируя его моральный подъем. Сложность здесь заключается в том, что одинаковых в психическом

отношении людей не существует, а методы, гарантированно приносящие успех с одним для другого могут быть абсолютно безрезультативными. Тренер должен знать и понимать стоит ли ему в конкретной ситуации подбодрить атлета, расслабить контроль и создать обстановку психологической разгрузки, либо наоборот, разозлить подопечного, давя на самолюбие и инициируя спортивный азарт. Характер и степень влияния данного вида стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением его различных индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей [1].

Прикладным инструментом достижения психологической уверенности спортсменом к конкретным соревнованиям является выполнение физической активности, ориентированной на выносливость. В общепринятом значении, выносливость – умение преодолевать утомление, а именно это обстоятельство сказывается, прежде всего, на психике. Осмысление происходящих на соревнованиях перипетий на фоне усталости и со свежими силами диаметрально отличаются между собой. Соответственно, способность не уставать или уставать медленнее, чем соперники, обладая большей работоспособностью, во-первых, сама по себе является преимуществом [3], а во-вторых позволяет сохранять трезвый взгляд. Согласимся с тем, что есть виды спорта, где выносливость в принципе не является профильным параметром (тяжелая атлетика, спринтерский бег), однако в большинстве соревнований подготовку атлета без периодически применяемой длительной, монотонной физической работы представить невозможно. Дозирование тренировочного процесса и определение пропорционального соотношения вида нагрузки является задачей тренерского состава.

Формирование спортивного характера также необходимый компонент психологической подготовки и соревновательного успеха. Речь идет о комплексном развитии силы воли, самодисциплины, методичной и

опосредованной работе нал постоянным ростом результатов в рамках всего тренировочного процесса. Шаблонным выражением, но действием, не лишенным актуальности и важности представляется нам воспитание боевого духа спортсмена, его стремление выиграть, пусть даже и оставив при этом все силы.

Небезосновательно считается, что достижение психологической готовности к соревнованиям у спортсменов формируется посредством метода, который на языке обывателей иронично называется принципом проб и ошибок. И действительно попадание и многократное нахождение человека в соревновательной атмосфере, возможность видеть и следить за переживаниями соперников, понимать, что их волнует и строить на этом основании собственную стратегию будет значительно полезнее для психики, чем теоретический анализ и осмысление. Даже выступив неудачно, у атлета будет возможность осмыслить произошедшее, подвергнуть анализу, проследить причинно-следственные связи, стать сильнее, умнее, приспособленнее и не допустить аналогичную ошибку в дальнейшей спортивной карьере.

Литература

1. Кривсун С.Н., Тащиян А.А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2018.

2. Кривсун С.Н. Психологическая подготовка в процессе спортивного совершенствования спортсменов // Инновации: спортивная наука и практика: материалы Всерос. с международным участием научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2016.

3. Салькова Н.А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 2.

© Черкесов Р.М., 2024

УДК 796:37

ПРОБЛЕМЫ РАННЕГО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Чертов Н.В.
Заведующий кафедрой спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

Чертова Е.Н.
Инструктор по физической культуре
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения г. Ростова-на-Дону «Детский сад № 199»

Современное физкультурно-спортивное движение имеет существенную особенность, заключающуюся в достаточно раннем начале занятий детей спортом. Проблема ранней специализации и «раннего старта» существовала достаточно давно и является весьма актуальной как в целом, так и в отдельном избранном виде спорта. Некоторые виды спорта, такие как фигурное катание, художественная гимнастика и многие другие обосновали раннее начало занятий своим видом. Но и большинство общественных федераций других видов спорта, традиционно набирающие детей в спортивные группы в младшем школьном и среднем школьном возрасте, уже не хотят с этим мириться и активно продвигают идеи все более раннего начала занятий видом спорта или упражнениями вида спорта (так часто маскирующиеся под безобидные занятия в спортивно-оздоровительных группах).

Данным вопросам посвящается все больше исследований. Это указывает на актуальность проблем ранних занятий спортом [2].

Основными проблемными точками являются:

– целесообразность и физическая готовность организма ребенка к занятиям определенными видами физических упражнений;

– психологическая, в том числе, эмоционально-волевая, готовность организма ребенка к занятиям определенными видами физических упражнений;

– все возрастающее количество предложений и перенасыщение в выборе занятий различной направленности.

Если на более ранних этапах развития отечественного физкультурно-спортивного движения основной проблемой было эпизодическое несоблюдение педагогических и методических принципов, связанных с доступностью, последовательностью, нормированием нагрузок, возрастными особенностями и др., что в итоге приводило к отрицательным результатам и, соответственно, быстрому реагированию, а вопросы возраста для начала занятий тем или иным видом спорта не стояли вовсе, то в последние десятилетия именно возраст начала занятий спортом стал ключевым проблемным вопросом. Это и отразилось в принятии целого ряда нормативных правовых актов [1; 4].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (п. 32) определил 5 этапов спортивной подготовки, включая спортивно-оздоровительный [1].

Федеральные же стандарты спортивной подготовки по видам спорта совершенно определенно устанавливают границы начала занятий тем или иным видом спорта [5].

При этом наблюдается некоторая тенденция: начиная с 2013 г., когда были утверждены первые стандарты, в каждой последующей редакции (в среднем каждые 3–4 года) возраст начала занятий (этап начальной спортивной подготовки) уменьшается практически во всех видах спорта.

Еще один аспект: в Федеральных стандартах за начало занятий спортом и собственно старта спортивной подготовки берется начальный этап спортивной подготовки, что несколько расходится с Федеральным

законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где упоминается и спортивно-оздоровительный этап, входящий в структуру спортивной подготовки [1].

Правда там же, в Законе, прописано: «п. 3…на спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки» [1], что как раз и дает возможность зачислять детей в спортивно-оздоровительные группы практически с 3 лет.

Именно в настоящее время сложилась интересная ситуация, когда на базе подавляющего большинства дошкольных учреждений реализуется множество дополнительных общеразвивающих программ, которые формально содержат упражнения из вида спорта, а прописанные задачи направлены на приобщение к здоровому образу жизни и занятиям видом спорта в будущем. Однако по факту дети начинают активно заниматься именно специализированными упражнениями из конкретного вида спорта.

Учитывая, что многие (если не все) общеразвивающие программы реализуются на внебюджетной основе, создается «битва за детей» со стороны структур, проводящих эти занятия. А здесь присутствуют и общественные спортивные организации, и индивидуальные предприниматели, и муниципальные спортивные школы (которые также пытаются «бороться» за контингент учащихся; в противном случае дети будут уже «разобраны» по другим организациям и структурам, и в спортивную школу они уже не дойдут даже на бюджетной (бесплатной) основе).

За такой жесточайшей конкуренцией не замечаются отрицательные эффекты, а именно:

– перенасыщение детей предложениями (в одном дошкольном учреждении может реализовываться по 5–6 и более общеразвивающих программ различной спортивной направленности, и это, не считая занятий музыкой, английским, изобразительным искусством, занятий с психологом, подготовкой к школе и т. д.);

– физическое и психическое переутомление (может наблюдаться даже при выборе 1–2 дополнительных занятий, а в реальности их больше) на фоне возрастной неготовности к подобным объемам и интенсивности нагрузок (как известно, дети дошкольного возраста в силу возрастных особенностей очень быстро адаптируются, имея гибкую нервную систему, но и также быстро утомляются).

Еще одним интересным аспектом является привлечение к участию в соревнованиях или состязаниях (веселые старты), так как соревнованиями эти мероприятия трудно назвать (в какой календарный план и по какому виду спорта они входят или могут входить? их там просто нет), поэтому полная самодеятельность. Однако частые старты на фоне постоянно увеличивающихся конкурсов различной направленности не идут на пользу, а только утомляют детей. Современный термин «профессиональное выгорание» следовало бы уже рассматривать с позиций воздействия на человека в дошкольном возрасте. Сравнение, с одной стороны, не совсем корректное. Однако, с другой стороны, проблематика взрослого человека, имеющего сформированную психику, опыт и др. не идет ни в какое сравнение с тем, что приходится испытывать ребенку на раннем этапе своего развития.

Вопросы оптимального сочетания мероприятий, и не только физкультурно-спортивной направленности, уже давно назрели и требуют безотлагательных решений.

Если говорить о физкультурно-спортивном направлении, то в каждом дошкольном учреждении имеется штатный инструктор по физической культуре или его функции выполняет воспитатель, которые и обеспечивают программу развития ребенка. Все дополнительные занятия и внешние предложения по занятиям теми или иными физическими упражнениями из видов спорта должны иметь оптимальное и взвешенное применение с одной главной целью – не навредить.

Сам ажиотаж со стороны детско-юношеских спортивных школ, спортивных федераций, клубов и индивидуальных предпринимателей (занимающихся физкультурно-спортивным направлением) может иметь

для них, как это не покажется странным, и обратный эффект. С таким подходом дети в виде спорта долго не задержатся. Они будут переутомлены и физически, и психически (не профессионально выгорание, а детское выгорание), им уже все это надоест.

Таким образом, попытка в конкурентной борьбе привлечь больше сторонников по какому-либо виду спорта (вместе с мотивацией заработать), будет наблюдаться лишь сиюминутный эффект. Однако в среднесрочной и долгосрочной перспективе сохранение контингента занимающихся под большим вопросом. Особенно это касается детско-юношеских спортивных школ и спортивных федераций. Индивидуальные предприниматели в большей степени ориентированы на заработок за счет таких занятий, и им в большинстве случаев все равно, что будет дальше.

Еще один отрицательный эффект в среднесрочной и долгосрочной перспективе связан с большим количеством подарков и вознаграждений, которые раздаются без всякого повода, закладывая в раннем детстве не совсем верное отношение к спортивной победе, медали, грамоте.

Каждый старт, мероприятие сопровождается вручением кубков, медалей, подарков и призов (родители же платят за занятия, значит и детям нужен праздник, и перед родителями отчетность в виде бурной деятельности). Современный дошкольник «увешан» всевозможными наградами (которые в изобилии покупаются и раздаются по поводу и без) и становится похожим или даже существенно превосходит олимпийских чемпионов или победителей гонок «Формулы-1». С каким эмоциональным багажом такой ребенок будет продолжать занятия в спортивной школе (секции) дальше? Какова будет его мотивация?

Уже сейчас тренеры спортивных школ отмечают слабую мотивацию юных спортсменов, которые уже на первых (теперь официальных) соревнованиях, еще не стартовав, спрашивают, чем их наградят, и почему не всех и т. д. Ценностные ориентиры в спорте, отношение к спортивным

наградам и победам – все это нарушено и не поддается логике. Это все отставленные эффекты той бурной и неконтролируемой деятельности в дошкольном образовательном учреждении.

Таким образом, в настоящее время сложилась не совсем здоровая ситуация с точки зрения спортивно-массовой работы, организации и планирования многолетней спортивной подготовки с учетом создания спортивного резерва и сохранности контингента. Это системная зона ответственности общественных спортивных организаций, органов исполнительной власти в области образования, физической культуры и спорта.

Если законодательно начало занятий спортом закреплено в Федеральных стандартах спортивной подготовки [4], а это непосредственно этап начальной спортивной подготовки, то спортивно-оздоровительный этап может реализовываться более вольно, однако эффекты от подобных не совсем регулируемых процессов для самой многолетней спортивной подготовки и видов спорта будут не те, на которые рассчитывали.

Кстати и ранний двигательный опыт в каждом конкретном виде спорта может носить отрицательный эффект с точки зрения формирования двигательного стереотипа и невозможности в дальнейшем (когда ребенок уже действительно занимается спортом) корректировать технику. Это связано с тем, что, когда он (ребенок) осваивал технику спортивного упражнения, обратная связь работала не совсем корректно ввиду естественных возрастных особенностей. Поэтому во многих видах спорта юный спортсмен, начинающий заниматься спортом именно в рекомендуемом возрасте, прогрессирует и добивается успеха на фоне такого же спортсмена, который вроде бы как уже лет 5 занимался этим же видом спорта.

Все перечисленные проблемы носят уже системный характер и требуют вмешательства не по ограничению, а по регулированию

процессов, связанных с приобщением, популяризацией видов спорта. Богатый выбор (заключающийся в разнообразии) для занятий физическими упражнениями различной направленности для детей дошкольного возраста – это хорошо. Но стоит помнить об элементарных принципах доступности, последовательности, оздоровительной направленности, учете возрастных особенностей. И самое главное иметь стратегическое видение и планирование спортивной подготовки с учетом вышеуказанных проблем и противоречий, связанных с ранним возрастом занятий упражнениями спортивной направленности.

Литература

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

2. Новикова И.И., Усачева Е.В., Зубцовская Н.А. и др. К вопросу об оптимальном возрасте начала занятий спортом: результаты библиометрического анализа трудов зарубежных и российских ученых // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1.

3. Чертов Н.В. Теория и методика избранного вида спорта: уч. пособие. Ростов н/Д, Таганрог, 2022.

4. Чертов О.В., Чертова Е.В Особенности физического воспитания с детьми дошкольного возраста на базе образовательных учреждений // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов X Междунар. научной конф. Ростов н/Д, 2021.

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ (дата обращения: 12.02.2024).

© Чертов Н.В., Чертова Е.Н., 2024

УДК 796.062

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Чертов О.В.
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Рассыхатский С.К.
Тренер-преподаватель государственного учреждения
дополнительного образования Тульской области
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»

События 2022 г. для российского спорта стали серьезным испытанием в новейшей истории в связи с началом специальной военной операции на Украине. Рекомендации Международного олимпийского комитета (МОК) об отстранении спортивных сборных команд России и Белоруссии от международных стартов поддержали практически все международные федерации. Запланированные международные соревнования всероссийскими федерациями и спортивными сборными командами по видам спорта как на территории России, так и за ее пределами с марта 2022 г. были отменены. Отстранение наших спортсменов и полная изоляция спортивных сборных команд России и Белоруссии от участия в международных состязаниях не было обозначено конкретными сроками, что выявило неопределенность дальнейших действий и направлений развития, прежде всего в спорте высших достижений. Некоторые высококвалифицированные спортсмены во многих видах спорта в данный период находились на пике своих физических возможностей, и для многих специалистов стало большой проблемой корректировка тренировочного и соревновательного процесса.

Политическая интрига вокруг российских спортсменов раскручивалась не один год, и особенно жестко различные ограничения стали применяться после успешного выступления национальной сборной команды России на зимних Олимпийских играх в Сочи 2014 г., где по итогам неофициального командного первенства российская команда впервые в истории возглавила медальный зачет, как по завоеванным золотым медалям, так и по общему количеству призовых мест. Спортсмены спортивной сборной команды России с 1994 г. принимают участие во всех без исключения летних и зимних Олимпийских играх, в которых довольно успешно выступают, как в отдельных видах спорта, так и в общекомандном медальном зачете, конкурируя на равных с ведущими спортивными мировыми державами. Со времен распада Союза Советских Социалистических Республик (СССР) в Российской Федерации удалось сохранить лучшие традиции советского спорта, многих специалистов и тренеров, а также воспитать новый кадровый резерв, соответствующий современным требованиям мирового спорта, тем самым уже на законодательном уровне развивая саму отрасль физической культуры и спорта (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ) [1].

Все попытки дискредитировать спортсменов российской спортивной сборной команды, включая самые необъяснимые с точки зрения международного права и здравого смысла, лишь подстегивали специалистов к поиску более эффективных решений для достижения высоких спортивных результатов.

В последние годы спорт высших достижений мирового уровня под эгидой Международного олимпийского комитета превратился в арену политической борьбы западных стран против России, все дальше отдаляясь от первоначальных олимпийских принципов. Лозунг «Спорт вне политики» уже давно потерял свой смысл и значение [3].

Многие российские спортсмены начали ощущать это влияние под различными запретами, начиная от непредсказуемого поведения Всемирного антидопингового агентства (WADA) и до банального

неприятия спортсменов по национальному признаку – запрет выступать под собственным флагом и гимном. Все происходящее в данный момент в мировом спорте, иначе как политической провокацией назвать нельзя, когда главным принципом западных спортивных чиновников высшего ранга является введение как можно большего количества всевозможных санкций для отстранения российских атлетов от международных стартов. Главной своей задачей представители МОК с подачи руководства западных стран поставили – дискредитацию всего российского спорта [4].

В условиях международной спортивной изоляции отстранение от участия в главных мировых и европейских состязаниях спортивной сборной команды России необходим новый концептуальный подход к решению данных сложившихся политических обстоятельств. Прежде всего, важно сохранить многолетнюю структуру Всероссийской спортивной отрасли, которая берет свои истоки от массового спорта и интегрируется поэтапно в спорт высших достижений. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) является федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, который может в данный момент оперативно внести изменения на законодательном уровне в тренировочный и соревновательный процесс, проецируя свои полномочия на субъекты Российской Федерации, тем самым решая основную задачу – сохранение олимпийского резерва и его мобильную готовность показывать высокие спортивные результаты при изменении политической ситуации. В соответствии с Положением о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации «О Министерстве спорта Российской Федерации» от 19.07.2012 № 607, Минспорт России является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта [2].

В данный момент основной задачей является сохранение кадрового потенциала специалистов как спортивной сборной команды России, так и профессионалов, работающих с региональными командами, при этом не уменьшая количество практической составляющей соревновательного процесса. Выделяя четыре этапа многолетней спортивной подготовки, особую роль играет этап высшего спортивного мастерства, который является вершиной карьерного роста российских спортсменов и тренеров, выполняя функции наглядной популяризации всего спортивного движения. На этапе высшего спортивного мастерства специалистам, тренерам и спортсменам в последние годы были созданы лучшие условия для проведения тренировочного и соревновательного процесса, ориентированные прежде всего на достижение наивысших спортивных результатов в международных соревнованиях, включая главный международный старт четырехлетия – Олимпийские игры. В данных условиях, при невозможности выполнить задачи, связанные с утвержденными сроками единого календарного плана спортивных мероприятий в разделе международные соревнования, целесообразно принять решения по замещению данных мероприятий, ориентированных на внутрироссийские спортивные мероприятия. Оперативное проведение на всероссийском уровне Спартакиады сильнейших спортсменов среди субъектов Российской Федерации стало определенной исторической вехой, так как подобные спортивные мероприятия не проводились более 30 лет, со времен СССР (Спартакиада народов СССР была проведена в последний раз в 1991 г.). Проведение всероссийских спартакиад учащихся и молодежи России носят регулярный плановый характер, являясь одним из главных просмотров олимпийского резерва для основного состава

спортивных сборных команд Российской Федерации. Как показывает историческая практика, российские, а затем и советские спортсмены уже сталкивались с данной проблемой в период начала первой мировой войны и смогли участвовать в международных спортивных мероприятиях только по окончании второй мировой войны, затронувшей почти сорокалетний период. Но в самые тяжелые годы российский и советский спорт сумел не только сохранить свой потенциал, но и существенно его увеличить, при этом не обладая современным спортивным оборудованием и техническими новшествами, а используя собственный резерв в теоретической и методологической базах спортивной подготовки. В 1952 г. советские спортсмены успешно дебютировали на Олимпийских играх в Мельбурне и сразу стали одними из фаворитов, укрепляя свои позиции на каждых последующих Олимпийских играх. Опираясь на исторический анализ, можно констатировать тот факт, что в какой-то мере изоляция советских спортсменов от участия в международном спортивном движении пошла на пользу отечественной спортивной науке, методологии подготовки спортсменов и специалистов, и в целом благоприятно отразилась на дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране. Поэтому реалии, в которых сегодня находится отечественный спорт, а прежде всего это спорт высших достижений, диктуют выработку и принятие ответственных решений на федеральном уровне по многим организационным вопросам.

Учитывая тот факт, что сегодняшние спортсмены возможно не примут участие в летних Олимпийских играх 2024 г. во Франции, а при неблагоприятных политических условиях российская команда может быть отстранена и до 2028 г., когда проведение летних Олимпийских игр запланировано в США, то необходимо провести большую селекционную

работу в отношении олимпийского резерва спортивных сборных команд России.

Прежде всего, нужно расставить акценты в научно-методическом сопровождении спортивной подготовки не только сегодняшних лидеров спортивных сборных команд России, но и ближайшего резерва, включая юниорские составы с перспективой их участия в ближайшие несколько лет в международных соревнованиях. Если в очередной раз проанализировать историю выступления советских спортсменов, находящихся в конце прошлого столетия в похожем положении, то развитие данной ситуации будет кардинально отличаться даже от проведения таких знаковых международных соревнований, как «Дружба-84» в 1984 г., где участвовало достаточное количество дружественных стран, для проведения масштабного спортивного мероприятия, вместо бойкотируемых СССР Олимпийских игр в США. При этом надо учитывать, что в СССР на тот момент было построено огромное количество многофункциональных современных спортивных объектов, соответствующих международным стандартам, в том числе к Олимпийским играм 1980 г. в Москве, и реальное количество занимающихся физической культурой и спортом претендовало на мировое лидерство. Практически каждое производственное объединение в СССР имело свою спортивную базу по тому, или иному виду спорта. Пятнадцать республик СССР охватывали значительную территорию с запада на восток, и с севера на юг, где в каждой без исключения Советской Республике имелись тренировочные базы республиканского и всесоюзного уровня по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр. Поэтому чемпионаты и первенства СССР с количеством сильнейших спортсменов союзных республик неофициально можно было сравнить с европейскими и мировыми соревнованиями.

В сложившейся на сегодняшний момент данной ситуации многие общероссийские федерации не всегда имеют современные базы для подготовки высококвалифицированных спортсменов, и из-за этого, годами проводят более качественную спортивную подготовку основных сборных команд России за пределами Российской Федерации. В данный период как никогда назрела необходимость строительства новых современных спортивных объектов для тренировочного и соревновательного процесса олимпийского резерва на территории нашей страны.

Необходимо сохранить спорт высших достижений в Российской Федерации в устоявшейся структуре, видоизменив отдельные положения в подготовке олимпийского резерва, переориентировав количество высококвалифицированных спортсменов на прохождение спортивной подготовки в закрепленных за ними субъектах. Целесообразно так же рассмотреть вопрос о возрождении физкультурно-спортивных обществ, которые не только будут массово развивать физическую культуру и спорт, но и в данных условиях международной изоляции способствовать военно-патриотическому воспитанию, направленному, прежде всего на формирование возвышенного чувства верности своему отечеству.

Литература

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

2. О Министерстве спорта Российской Федерации: постановление Правительства РФ от 19.07.2012 № 607. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Чертов Н.В. Современные проблемы идеалов и ценностей олимпийского движения // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов X Междунар. научной конф. Ростов н/Д, 2021.

4. Чертов Н.В. Кризис ценностей и идеалов современного спорта // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2020.

© Чертов Н.В., Рассыхатский С.К., 2024

УДК 796/799

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В РАБОТЕ СПОРТСМЕНА

Шевченко Р.Н.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России им. И.Д. Путилина

Астапов Р.В.
Начальник кабинета кафедры обеспечения безопасности
на объектах транспорта Белгородского юридического института
МВД России им. И.Д. Путилина

Сычева И.В.
Инспектор инспекции по личному составу
Белгородского юридического института
МВД России им. И.Д. Путилина

Как известно, мотивация – это практически неотъемлемая часть любого эффективного действия. Считается, что мотивация – это желание, стремление заниматься чем-либо.

Спортивная сфера – одна из наиболее сложных в плане моральных сил и возможностей. Профессиональные спорт, в отличие от физической культуры, требует от людей большой психологической выносливости, которую может придать мотивация.

Помимо этого, некоторые исследователи считают, что сама спортивная деятельность способствует развитию у человека крепкой и длительной мотивации.

В общем смысле, мотивационная сфера, которую может развивать спорт – это совокупность целей, интересов, желаний, потребностей и прочих мотивационных образований [2].

Согласно некоторым представлениям, мотивация представляется в виде трех уровней. На первом уровне находятся ситуативные мотивы, потребности. На втором уровне – интересы и ценностные ориентиры человека. И на самой вершине само мировоззрение. Таким образом, данная схема показывает наименее значимые мотивационные аспекты и наиболее.

Однако значимость в контексте мотивации не совсем верное слово. Правильнее будет рассматривать уровни по их необходимости. Так первый, условно ситуативный уровень обеспечивает вообще всю деятельность человека. Например, именно на этом уровне расположены такие мотивы, как подойти к прохожему, чтобы спросить дорогу, узнать время и т. д. Для жизни в целом эти действия играют незначительную роль, однако в мотивационной сфере обязательны.

Второй уровень в этом смысле является мотивацией на более длительное время и уже в соответствии с интересами человека. Сюда можно отнести поход в спортивный зал в течение продолжительного времени и обучение в вузе.

Третий уровень, фундаментальный. К нему относится та мотивация действий, которая определяется в целом мировоззрением человека, его нравственностью, наличием привычек, ценностных ориентиров и прочего.

Личность может удовлетворить целый ряд своих потребностей, которые могут относиться к разным сферам. Потребность в спортивной

деятельности – отражение нужды спортсмена в определенных условиях, которых недостает для развития и совершенствования его психических и физических качеств. Любая потребность пробуждает поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. В основе выбора спортивной деятельности лежат различные потребности: в активности, в деятельности, в движении, в соперничестве, в самоутверждении, в общении, в новых впечатлениях, в потребности быть в группе.

Мотив – это психическое явление, которое становится побуждением к действию. От этого слова произошла мотивация [3].

В спортивной деятельности мотив имеет огромное значение. Впрочем, как в практически любой другой. Причем сами мотивы можно разделять на главные и подчиненные. Данная иерархия не является устойчивой, так как способна видоизменяться в зависимости от самого человека, его идей, целей и состояния здоровья.

С другой стороны мотивы в спортивной деятельности классифицируют на неосознанные (те, которые человек не может отслеживать), полуосознанные (человек частично понимает и контролирует свои мотивы) и осознанные (человек полностью контролирует мотивы спортивных действий).

Если рассматривать мотивацию как слово, произошедшее от мотива, то следует отметить, что это совокупность, несколько связанных мотивов, а не один отдельный [1].

Существует несколько этапов формирования мотивации у спортсменов. Они могут отличаться в зависимости от множества факторов, например, самого человека, его вида деятельности в спортивной сфере, способности, желания и т. д. Однако в исследованиях выделяют общую характеристику этапов формирования мотивации:

1. Начальный этап.
2. Этап углубленной тренировки.
3. Этап высшего спортивного мастерства.
4. Этап завершения спортивной деятельности.

По названию этапов уже понятно, что мотивация, так или иначе, формируется с самого начала спортивной карьеры или иной деятельности в этой сфере и до самого ее завершения. Следует рассмотреть каждый этап немного подробнее.

Начальный этап определяется для спортсмена причинами такой деятельности. На нем же происходит определение конкретного направления деятельности. При этом часто сам вид спорта определяется случайно или обусловлен внешними обстоятельства, а также особенностями физического и психологического состояния. Мотивация на этом этапе крайне неустойчива и импульсивна. Она описывается в исследованиях как диффузная, неопределенная и неустойчивая.

Формирование мотивации на начальном этапе включает в себя следующие мотивы (необязательно, но распространенно, согласно проведенным исследованиям среди спортсменов):

– эмоциональная привлекательность физических упражнений;
– долженствование;
– мотивы, связанные с условиями среды;
– стремление к самоутверждению;
– социальные установки и некоторые другие мотивы.

Этап углубленной тренировки – это второй этап, который характеризуется уже вполне понятными отношениями со спортивной деятельностью. Спортсмен показывает действительно большую заинтересованность и желание развиваться в этом направлении.

Важная разница с начальным этапом заключается в добавлении к мотивам, указанным ранее:

– интерес к виду спорта;
– соревновательный мотив;
– стремление к самоутверждению (чаще, чем на начальном уровне);
– социальные мотивы;
– потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства – это этап, на котором спортсмен уже достиг определенных высот в выбранном виде спорта, однако желает увековечить свою славу в спортивной сфере. Таким образом, появляется мотив к достижению большего успеха. Помимо этого, еще некоторые:

- соревновательная борьба;
- самосовершенствование;
- спортивное общение;
- материальное и моральное стимулирование.

Этап завершения спортивной карьеры. Он может в зависимости и вне зависимости от факторов состояния здоровья или определенных условий спорта. Важным является то, что мотивом к завершению карьеры является частое эмоциональное выгорание, личные проблемы, усталость, а также физические проблемы. Мотивами для ухода из спорта является следующее:

- морально-волевые мотивы;
- эгоистические мотивы (например, ссора с тренером);
- бытовые (изменение семейного статуса, финансы и так далее).

Были рассмотрены основные черты каждого из четырех этапов спортивной карьеры.

На каждом из них как уже было сказано мотивация особенная. Она может формироваться двумя механизмами [4].

Во-первых, воздействие на эмоционально-познавательную сферу. Во- вторых, воздействие на деятельную сферу. В первом случае, формируется положительная эмоциональная связь со спортивной сферой, например, приятный тренер, участники группы, соревнования, моральные поощрения и так далее. Во втором случае, упор идет на совершенствование самой спортивной системы, ее условий, организация деятельности и так далее.

Также на каждом этапе в соответствии с особенностями мотивов, мотивация должна формироваться уникальным способом.

Так на начальном этапе важнее всего развитие интересов в целом к спортивной деятельности или физической культуре. Методами формирования в этом случае могут являться эмоциональность тренировок, рассказы тренера о спорте, спортивная ориентация, приятный микроклимат в группе и т. д. Иными словами должны создаваться идеальные условия для задержания человека в спорте.

На этапе спортивной специализации важно продолжать обогащение сферы интересов спортсменов за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, тренировки, соревнований, спортивной жизни вообще. На этом этапе важно: предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в спорте (для подростка его идеалы – это прообразы жизненных целей), помочь спортсмену в осознании спорта как ценности, как важнейшей сферы, где можно проявить себя.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения. У него начинаются поиски индивидуального пути в спорте. В связи с этим важное значение приобретает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановка больших спортивных целей.

Литература

1. Долгая Н.А., Мунгиева Н.З. Мотивация обучения детей в системе дополнительного образования // ЦИТИСЭ. 2019. № 5.

2. Донцов В.В., Старовойтов Ю.Н., Мостовая Т.Н. Основы методики формирования спортивной мотивации / // Наука-2020. 2019. № 3(28).

3. Караваев Р.Ю., Ирхина Е.Н. Повышение эффективности соревновательной деятельности юных баскетболистов на основе формирования мотивации достижения успеха // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сб. статей Всерос. с международным участием научно-практ. конф. Воронеж, 2018.

4. Кузьменко Г.А., Ким Т.К., Бычкова О.Н. Определяющие мотивы и ведущие факторы активизации познавательного интереса у детей 6–8 лет к занятиям каратэ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1(167).

5. Горелкин С.И., Дыбов В.Е., Лазарев А.А. Факторы, влияющие на дополнительную физическую подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Белгород, 2020.

© Шевченко Р.Н., Астапов Р.В., Сычева И.В., 2024

УДК 796:37

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ячменев С.П.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

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

Высокие достижения в спортивных соревнованиях возможны не только с помощью огромного количества тренировок, физической, тактической и технической подготовки спортсменов, но и важнейшее значение в этом процессе играет психологическая готовность спортсмена к соревновательному циклу, а также его организационные способности.

Из-за особенностей и закономерностей каждых соревнований, динамики предсоревновательных состояний психическое состояние юных

спортсменов требует особой подготовки. Все приемы, тактики выступления на соревнованиях, незначительный накопленный опыт во время подготовки может быть упущен за мгновение в процессе соревнований. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок юных спортсменов, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе самого соревновательного процесса. Необходимо заметить, что у каждого спортсмена в процессе тренировочной деятельности накапливаются некоторые психические резервы, которые служат одной из предпосылок для достижения высоких результатов в спорте, а также уменьшения времени для подготовки к соревнованиям [1; 2]. Однако не только психологическая подготовка оказывает существенное влияние на юных спортсменов. Так организационные способности основываются на принципе постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе работы с юными спортсменами.

Исследователи выделяют несколько направлений личной организованности юных спортсменов, в частности к ним следует отнести [3; 4]:

1. Формирование мышления (осознанности и интеллектуальных способностей).

2. Формирование мотивационно-целевых ориентаций (компетенции, мотивации на достижение поставленных целей, инициативы и лидерских качеств).

3. Формирование морально-волевого аспекта поведения (самодисциплины, ответственности и саморегуляции).

4. Совершенствование спортивной подготовленности посредством формирования личной организованности юных спортсменов.

Для более полного и всестороннего изучения личных организационных способностей юных спортсменов необходимо тщательнее проанализировать и раскрыть вышеперечисленные направления.

Мышление представляет собой сложный учебно-тренировочный процесс обмена знаниями, инновационной информацией в рамках

реализации тренировочного процесса. В процессе обмена знаниями тренера и спортсмена образуются некие коммуникации, выстраиваемые в дидактической последовательности.

К интеллектуальным способностям следует отнести умение мыслить самостоятельно, творчески использовать накопленные знания и опыт за период обучения. Интеллектуальные способности напрямую зависят от мотивации юного спортсмена, его психологической подготовленности.

Психологическая подготовка является необходимым условием подготовки спортсмена к соревнованиям, тренировочной деятельности, во многом определяющей характер хода спортивного соревнования и достигаемые спортивные результаты [1].

Необходимо указать на важность взаимодействия психолога и тренера. Тренер направляет юного спортсмена в процессе тренировочного процесса на основе своего личного и профессионального опыта, а психолог, в свою очередь, эффективно проектирует, оптимизирует и устраняет негативные факторы в этом взаимодействии.

Таким образом, психологическая подготовка рассматривается как процесс практической реализации конкретных средств и методов, направленных на формирование психологической готовности спортсмена. Психологическая подготовка ставит перед собой ряд вопросов:

– оценка специфичных свойств личности – характера, темперамента юного спортсмена, направленности личности, ее интересов и т. д.;

– свойства человека и группы людей в обществе – психологический климат в коллективе, формирование межличностных отношений в группе юных спортсменов;

– фиксация максимальных психических и физических показателей спортсмена;

– анализ психологического напряжения спортсмена при его максимальных показателях;

– выработка наиболее индивидуальных методов для лучшей работоспособности психики юного спортсмена.

Становление личности юного спортсмена происходит непосредственно в его деятельности. Лишь соревновательная деятельность – это идеальное поле для развития спортсмена, преодоления чувств волнения, страха, беспокойства перед соревнованиями и непосредственно в процессе соревновательной деятельности.

Формирование мотивационно-целевых ориентаций, т. е. компетенции, инициативы и мотивации на достижение поставленной цели позволяет выделить две группы мотивов в спортивной деятельности.

К первой группе относят непосредственные мотивы, которые проявляются в потребности юного спортсмена добиваться результатов, побеждать, показывать наработанное за непродолжительное время мастерство, а также возникает стремление к общественному признанию со стороны родителей и тренера.

Ко второй группе относятся опосредованные мотивы, т. е. мотивы, которые в большей степени закладываются родителями. В частности, к таким следует отнести: стремление стать сильным и здоровым физически, воспитание такого качества как чувство долга и иные мотивы.

Деятельность тренера в процессе формирования мотивационно-целевых ориентаций юных спортсменов должна быть направлена на сплочение коллектива и повышение уровня доверия между юными спортсменами [3]. Тренеру необходимо стимулировать юных спортсменов к самовоспитанию, т. е. к формированию таких значимых качеств, как: самосознание, самопознание, самонаблюдение и организации самостоятельной деятельности.

Следующим направлением подготовки юных спортсменов является формирование морально-волевого аспекта поведения спортсменов, который заключается в проявлении целеустремленности, трудолюбии, личной организованности, анализе состояния своего здоровья. Базовой составляющей морально-волевой подготовки является эмоциональное ощущение, переживание, а также взаимодействие и иными лицами. На основе формирования морально-волевого аспекта у юных спортсменов вырабатывается способность к самодисциплине и личной организованности.

Стоит согласиться с мнением основоположника теории физической культуры П.Ф. Лесгафтом, который рассматривает еще одно направление, а именно педагогический процесс. Организация и управление процессом физического воспитания юных спортсменов предполагает использование приемов, методов и средств данной деятельности. Необходимо соблюдать баланс во всех вышеперечисленных направлениях, с целью формирования гармонически правильной личности юного спортсмена.

Подведя итог, отметим, что воспитание морально-волевых и организационных качеств у юных спортсменов заключается в формировании представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Тренерскому составу необходимо уделять внимание на мероприятия по нравственному воспитанию спортсменов, а именно на проведение систематических бесед на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни состоявшихся спортсменов.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: уч. пособие. Омск, 2012.

2. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки: уч. пособие. Новосибирск, 2018.

3. Козин В.В., Гераськин А.А. Тактико-техническая подготовка молодых спортсменов с учетом ситуационной обусловленности деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4(7).

4. Тащиян А.А., Антоненко А.Э. Теория и методика реализации деятельностного подхода в физическом воспитании молодежи // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2023.

© Ячменев С.П., Кубеев , 2024

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796:378

ВИДИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гайдаш А.И.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского
университета МВД России

Сегодня на физическое воспитание возлагается немало задач, поставленных перед Министерством образования нашей страны, особая роль отводится гражданскому становлению, нравственному и физическому воспитанию учащихся. О том, как решаются эти задачи, постоянно обсуждается на научно методических советах. Имея не малый опыт добротной постановки физического воспитания в вузовской программе обучения подрастающей молодежи. Шагая в ногу со временем, педагогические работники постоянно находятся в творческом поиске новых форм повышения эффективности учебного процесса. Многое проводится и для осуществления распространения передового опыта, регулярно проводятся различные формы повышения квалификации педагогического состава. Но всегда хотелось бы большего, с приходом новых инновационных образовательных технологий, для некоторых специалистов в области образования явилось некоторым затруднением в перестроении к новым формам и подходам в обучении.

Поэтому сейчас, когда перед образованием поставлена задача перетрансформации учебно-воспитательного процесса, без серьезного, глубокого анализа, и передового опыта, а также без осмысления ошибок не возможно эффективное продвижение вперед.

В статистических показателях до сих пор удерживается тенденция процентного соотношения заболеваемости среди подрастающей молодежи. По данным медицинских обследований до 30 % обучающихся в образовательных организациях имеют различного рода отклонения в состоянии здоровья, как показывает практика, каждый пятый обучающейся в образовательных организациях, посещает занятия физической культуры без желания, каждый седьмой имеет избыточный вес, данная картина имеет, скажем, не радужные перспективы. Это говорит о том, что у определенного процента обучающихся отсутствует преемственность в физическом воспитании, а также до сих пор остро ощущается дефицит специалистов в области физической культуры способных поменять ситуацию в лучшую сторону.

Одним из способов решения данных вопросов является совершенствование организации и методики проведения всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, и прежде всего занятий по физической культуре.

Неизменно возрастают требования к педагогическому составу, т. к. они проводят наибольшее количество времени с обучающимися. Педагог как никто другой должен хорошо разбираться в психологии, теории и методике физического воспитания, знать основы анатомии, физиологии, гигиены, и все эти знания необходимо использовать для правильного подбора и умелой подачи учебного материала, дозировки физических упражнений с учетом индивидуальности каждого обучающегося.

Образование не когда не стоит на месте, в процессе развития прослеживается курс на оптимизацию учебного процесса, появляются новые организационные формы проведения занятий, формируются программы для самостоятельной подготовки, заметно повысилось качество методического обеспечения. Наблюдается заметное увеличение количественных

показателей в объеме двигательной деятельности учащихся. Большое значение предается и качеству самих занятий, их высокой интенсивности, степени развивающего эффекта. Очень важным фактом становится преемственность в передаче педагогического опыта [3].

Видимые изменения и прогнозирование будущего показывает, что физическое воспитание будет развиваться по пути индивидуализации и дифференциации. Сегодня можно увидеть, что важная роль отводится повышению прикладной направленности физических упражнений, внедрению технических средств и компьютеризации в процесс физического воспитания.

На данный момент очень многое говорится и делается для физического воспитания подрастающего поколения и заслугой тому является упорный труд педагога.

Литература

1. Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления. М., 1991.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры: сб. научных трудов. М., 2001.

3. Гагин Ю.А. Концептуальный словарь-справочник по педагогической акмеологии: уч. пособие. СПб., 2000.

4. Словарь терминов профессионально-педагогической акмеологии / сост. О.Б. Акимова, Е.Ю. Бычкова, Н К. Чапаев // под ред. О.Б. Акимовой. Екатеринбург, 2020.

© Гайдаш А.И., 2024

УДК 796:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ермоленко Д.А.
Преподаватель кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки Владивостокского филиала
Дальневосточного юридического института
МВД России им. И.Ф. Шилова

Профессиональная деятельность сотрудников полиции, обусловленная решением задач определенных Федеральным Законом «О полиции», связана с обеспечением правопорядка в общественных местах, противодействием преступности, обеспечением общественной безопасности, что предполагает наличие повышенных требований к силе, выносливости и ловкости полицейских, их здоровью в целом. При этом очевидно, что состояние здоровья и скоростно-силовые качества человека являются взаимообусловленными аспектами.

В настоящее время имеется значительное число работ, посвященных проблемам здоровьесбережения, в том числе здорового образа жизни работников правоохранительной системы [1; 2; 3].

Здоровый образ жизни предполагает сочетание различных форм деятельности человека (закаливание; регулярные, грамотно организованные физические нагрузки и др.) и требований к качеству жизни (экологически чистая среда жизни; качественное, полноценное питание; полноценный, регулярный отдых; отсутствие вредных привычек и др.). Важной составляющей здорового образа жизни является морально-нравственное здоровье человека, отсутствие длительных стрессовых воздействий, здоровый психологический климат в трудовом коллективе и семье.

Соблюдение базовых принципов здоровьесбережения повышает работоспособность человека, позволяет обеспечить ему профессиональное долголетие, что немаловажно для сотрудников полиции, испытывающих негативное воздействие целого комплекса внешних факторов (психологические и физические нагрузки; ненормированный рабочий день; профессиональные риски для жизни и здоровья и др.).

Решению задач сохранения здоровья полицейских и обеспечению достаточного для решения профессиональных задач физических качеств, служат занятия по физической подготовке. Таковые осуществляются в ведомственных образовательных учреждениях в рамках реализации программ профессиональной подготовки, а также в территориальных органах внутренних дел в рамках служебной подготовки сотрудников.

Регулярные занятия общефизической подготовкой особенно важны для тех сотрудников полиции, которые большую часть рабочего дня проводят в сидячем положении (за компьютером, в патрульном автомобиле и др.). Длительное пребывание в сидячем, малоподвижном положении отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, позвоночника, суставов. Занятия по физической подготовке, в особенности – упражнения на турнике, беговые тренировки позволяют профилактировать негативное воздействие длительного пребывания в сидячем положении; поддерживать гибкость суставов, укреплять мышечный каркас, улучшать иммунитет человека.

Отдельно стоит отметить благотворное влияние регулярных физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Работа полицейского часто связана с негативной психологической обстановкой: общение с жертвами преступлений и самими преступниками, правонарушителями, лицами с асоциальными взглядами и аналогичными моделями поведения. Такая рабочая обстановка провоцирует психологическое выгорание сотрудника, длительное стрессовое воздействие разрушает иммунитет, провоцирует алкоголизацию.

Стрессовая ситуация на работе может отрицательно сказываться на отношениях полицейского с членами своей семьи.

Регулярная, правильно организованная физическая нагрузка позволяет поддерживать нормальный гормональный фон, что позволяет эффективно преодолевать стресс, поддерживать иммунитет. Особое значение физическая нагрузка имеет для выработки тестостерона, что важно для здоровья сотрудников мужского пола. Кроме того, переключение деятельности с рабочего процесса на тренировочный позволяет снять психологическую нагрузку, что также способствует здоровьесбережению.

Существенная часть полицейских трудится в условиях ненормированного рабочего дня, дежурит в ночные смены, не имеет возможности для полноценного отдыха в выходные дни. В таких условиях происходят сбои биологических ритмов труда и отдыха, ухудшается сон. При этом общеизвестно большое значение регулярного и качественного сна для поддержания здоровья человека. Физическая активность, в особенности когда тренировки осуществляются на свежем воздухе, существенно улучшает качество сна, позволяет ускорить время засыпания.

Регулярные занятия общефизической подготовкой дают возможность поддерживать хорошую функциональную готовность связок и мышечного аппарата, что позволяет снизить риск получения травм в результате пиковых физических нагрузок. Это особенно важно в условиях правоохранительной деятельности, когда длительное нахождение в малоподвижном состоянии (например, при автопатрулировании) может смениться резкой силовой нагрузкой (например, в ситуации силового задержания выявленного на маршруте патрулирования преступника).

Итак вышеизложенное позволяет сделать вывод о существенной роли, которую играют занятия по физической подготовке в укреплении здоровья сотрудников полиции, повышении их работоспособности, продлении профессионального долголетия.

Однако реализация имеющегося потенциала физической подготовки в рассматриваемой сфере сталкивается в настоящее время с рядом затруднений.

Во-первых, регулярным занятиям физической подготовкой препятствует высокая загруженность сотрудников полиции, обусловленная, в том числе кадровым дефицитом.

Во-вторых, часть сотрудников полиции имеет недостаточно сформированный уровень ценностей здорового образа жизни. В этой связи перспективным направлением ведомственной педагогики следует считать формирование профессиональной культуры здорового образа жизни в трудовых коллективах органов внутренних дел.

В-третьих, негативно сказывается неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и спортивного оборудования в отдельных территориальных органах, нехватка квалифицированных специалистов-инструкторов служебно-боевой подготовки. Позитивный эффект в данной связи могло бы дать оборудование спортивных комплексов и тренажерных залов непосредственно по месту службы сотрудников.

В-четвертых, в настоящее время ослабленным оказалось спортивно-массовое направление воспитательной работы. В этой связи полезным было бы обращение к положительному опыту советского периода, когда между милицейскими коллективами организовывались спортивные соревнования, проводились кроссы и т. п.

Итак, можно резюмировать, что регулярно проводимая в трудовых коллективах физическая подготовка имеет большой потенциал с точки зрения здоровьесбережения сотрудников полиции, закрепления профессионально необходимых для решения задач правоохранительной деятельности качеств силы, ловкости, выносливости, поддержания здоровой морально-психологической обстановки.

Реализация данного потенциала предполагает создание соответствующих педагогических и организационных условий:

– формирование у полицейских устойчивых ценностей здорового образа жизни, внутренней мотивации к регулярным занятиям спортом;

– решение проблемы кадрового дефицита и обеспечение в рамках трудового дня достаточного времени для физического развития сотрудников;

– обустройство необходимой спортивной инфраструктуры: спортивных площадок на открытом воздухе, а также крытых тренажерных, игровых, борцовских и иных спортивных залов.

Литература

1. Бусыгин А.Г., Левицкий И.А. Воспитание отношения к здоровому образу жизни у сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 7.

2. Каленик Р.С. Формирование компетенций здоровьесбережения у педагогических работников образовательных организаций МВД России // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. № 3(24).

3. Юркин Д.В. К вопросу об отношении сотрудников полиции к факторам здорового образа жизни // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 2(41).

© Ермоленко Д.А., 2024

УДК 796:61

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Зубенко А.Е.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

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

Систематические занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, физической культурой необходимы для укрепления здоровья и формирования и развития физических качеств. Вследствие

чего, все большее количество людей начинает заниматься физической культурой в рамках фитнес центров. В настоящее время активно развивается фитнес индустрия: строится большое количество спортивных объектов, открываются новые фитнес клубы [1].

Фитнес (с английского to be fit – быть готовым, пригодным), предполагает гармоническое развитие тела человека и всех его физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации, скорости [2].

Приходится признать, что нарушение осанки стало типичной болезнью цивилизации. Зачастую неправильная осанка формируется еще в школе, а впоследствии это приводит к появлению у человека определенных хронических болезней. Нарушение осанки обусловлено, прежде всего, ослаблением соответствующих мышц, которые оказываются неспособны надежно поддерживать позвоночник. Лишь регулярная тренировка мышц позволит приостановить развитие хронических заболеваний [3].

Необходимо отметить также, что увеличивается число людей, испытывающих в повседневной жизни сильные психологические стрессы, а также высокие нагрузки физического характера связанные с производством на предприятиях. Общая масса таких людей не занимаются спортом, но в своих убеждениях они не желают мириться с так называемыми физиологическими изменениями в организме, а наоборот, решают приступить к занятиям спортом [4].

Целью работы явилось изучение влияния средств адаптивной физической культуры на физические способности девушек с излишним весом.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе фитнес клуба.

Основной эксперимент проводился по традиционной схеме: контрольная и экспериментальная группы.

В нем приняли участие 20 девушек в возрасте от 20 до 25 лет, которые были разделены на две группы по десять человек: группа № 1

(контрольная) – не использовала в тренировках элементы адаптивной физической культуры; группа № 2 (экспериментальная) – использовала в тренировках элементы адаптивной физической культуры [3].

В ходе эксперимента с занимающимися девушками в опытной группе проводились тренировочные занятия в течение двух месяцев по специально разработанной методике.

До и после эксперимента у испытуемых обеих групп производились замеры объемов талии, бедер и плеч, и определялся уровень функционирования кардиореспираторной системы.

Результаты эксперимента. До проведения эксперимента показатели девушек в контрольной и экспериментальной группе по уровню физического различия не имели достоверных различий ($p>0,05$). Все занимающиеся испытуемые имели избыточную массу тела и как следствие этого, антропометрические показатели тела, в виде объемов, также были увеличены.

Результаты исследования показали, что в контрольной группе масса тела у девушек в начале эксперимента составляла 72,8±3,8 кг. В конце эксперимента вес девушек уменьшился на незначительную величину – на 1,4 кг (2 %).

Незначительно изменились и показатели объемов тела. Они уменьшились на незначительные величины: обхват талии, обхват бедра и обхват голени – приблизительно на 1 см (1–2%). Обхват плеча увеличился на 0,3 см (1,1 %).

В значительной степени наблюдались изменения антропометрических показателей девушек, которые занимались в экспериментальной группе. Масса тела уменьшилась в конце экспериментального исследования на 6,2 кг (8,5 %). При замере объемов тела на заключительном этапе нами было зафиксировано их значительное изменение: обхват талии уменьшился – на 12,1 см (15 %), обхват бедра уменьшился – на 5,5 см (9,5 %). Значения обхвата голени и обхвата плеча на заключительном этапе практически не отличались от таковых на начало эксперимента.

В ходе эксперимента мы наблюдали за динамикой функционального состояния девушек, которую оценивали по показателям кардиореспираторной системы (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) [6].

При анализе антропометрических и физиологических показателей исследования на начальном этапе нашей опытно-экспериментальной работы было установлено, что достоверных отличий между результатами экспериментальной и контрольной групп во всех проводимых испытаниях не наблюдалось ($p>0,05$).

У девушек контрольной группы значительных изменений в функционировании кардиореспираторной системы не выявлено.

У девушек экспериментальной группы на заключительном этапе исследования отмечалось увеличение ЖЕЛ на 0,6 л (12,6 %) ($p\leq0,05$). В незначительной степени снизилось систолическое артериальное давление (САД) на 3 %.

В ходе эксперимента было достигнуто реальное снижение веса девушек, повышение качественного уровня здоровья, о чем свидетельствуют антропометрические, физические и физиологические показатели.

По результатам нашего эксперимента можно утверждать, что использование данной методики позволяет достаточно эффективно воздействовать на здоровье, так и на коррекцию излишнего веса у девушек.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие. М., 2003.

2. Гайдаш А.И., Биналиев А.Т. Меняющаяся современность и существующие традиции в формировании ценностных смыслов физической культуры // Физическое воспитание и спорт: актуальные

вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

3. Гайдаш А.И. Современная проблематика сохранения здоровья и качества жизни студенческой молодежи // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сб. материалов V Всерос. научно-практ. конф. с международным участием. Казань, 2023.

4. Созаева А.С., Тащиян А.А. Современные направления совершенствования спортивно-оздоровительного туризма как средства реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIV Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

© Зубенко А.Е., Зайцев В.В., 2024

УДК 796:378

СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Казарина А.С.
Старший преподаватель кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры

Миронова В. М.
Доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук

Анализируя материалы современных ученых по исследованию состояния физического воспитания в высших учебных заведениях, можно отметить, что практически во всех вузах, организация физического

воспитания недостаточно разнообразна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, мотивации и интересов студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом. Несмотря на то, что в настоящее время актуальным вопросом является сохранение состояния здоровья современного студенчества, инновационные методы, к которым относятся восточные методы оздоровительной физической культуры, телесно-ориентированные методы и др. мало используются. Целесообразность реализации соответствующих средств физического воспитания должна происходить дифференцированно, в зависимости от состояния здоровья и уровня потребностей студентов. В связи с этим, создание необходимых педагогических и управленческих условий реализации учебных программ по физическому воспитанию является весьма актуальной проблемой.

Можно предположить, что разрешение данной задачи заключается, на наш взгляд, в использовании технологий, направленных на повышение двигательной активности и сочетания теоретических и практических методов здоровьясбережения, способствующих преодолению негативных тенденций к понижению уровня здоровья студентов. Определенное внимание этим вопросам уделяется в научных трудах, нормативных документах, где предлагается решение задач, направленных на обеспечение охраны труда и безопасности жизнедеятельности в высших учебных заведениях. Тем не менее, в технических, педагогических, юридических, гуманитарно-педагогических и других вузах система физического воспитания студентов находится на прежнем уровне без особых изменений. Основными видами физического воспитания являются, игровые виды, плавание и основная гимнастика. Исходя из задач, поставленных временем и обществом, возникает необходимость сочетания привычных методов физического воспитания с инновационными. Для решения задач по расширению средств, применяемых в физическом воспитании студентов в Уральском

государственном университете физической культуры г. Челябинска, была создана кафедра «Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока». Концепция деятельности кафедры заключается в развитии новых научных, образовательных, практических направлений и в расширении имеющихся в физической культуре технологий, влияющих на все стороны интегрированного здоровья человека – физического, психоэмоционального, интеллектуального, социального и репродуктивного. К ним относятся древние методы Восточных оздоровительных систем (Китай, Индия, Япония, Тибет, Таиланд), позволяющие более полно изучать культуру внутреннего мира человека. Учебный материал, изучаемый на специализации (цигун, йога, ушу, рефлексотерапия, массаж и т. д.), дает специалистам по физической культуре знания об особенностях восточных систем, дополняет традиционные программы физического воспитания, расширяет выбор средств, обновляет методические подходы при занятиях физической культурой. И таким образом обогащает арсенал знаний, умений и навыков, необходимых выпускнику образовательного учреждения для применения в профессиональной деятельности. Оздоровительные системы Востока позволяют ускорить процесс восстановления спортсменов после интенсивных физических нагрузок, предотвратить появление состояния перетренированности и способствуют снятию переутомления, повышают стрессоустойчивость [1].

Специальные дисциплины, которые изучают студенты кафедры, представлены на рисунке 1.

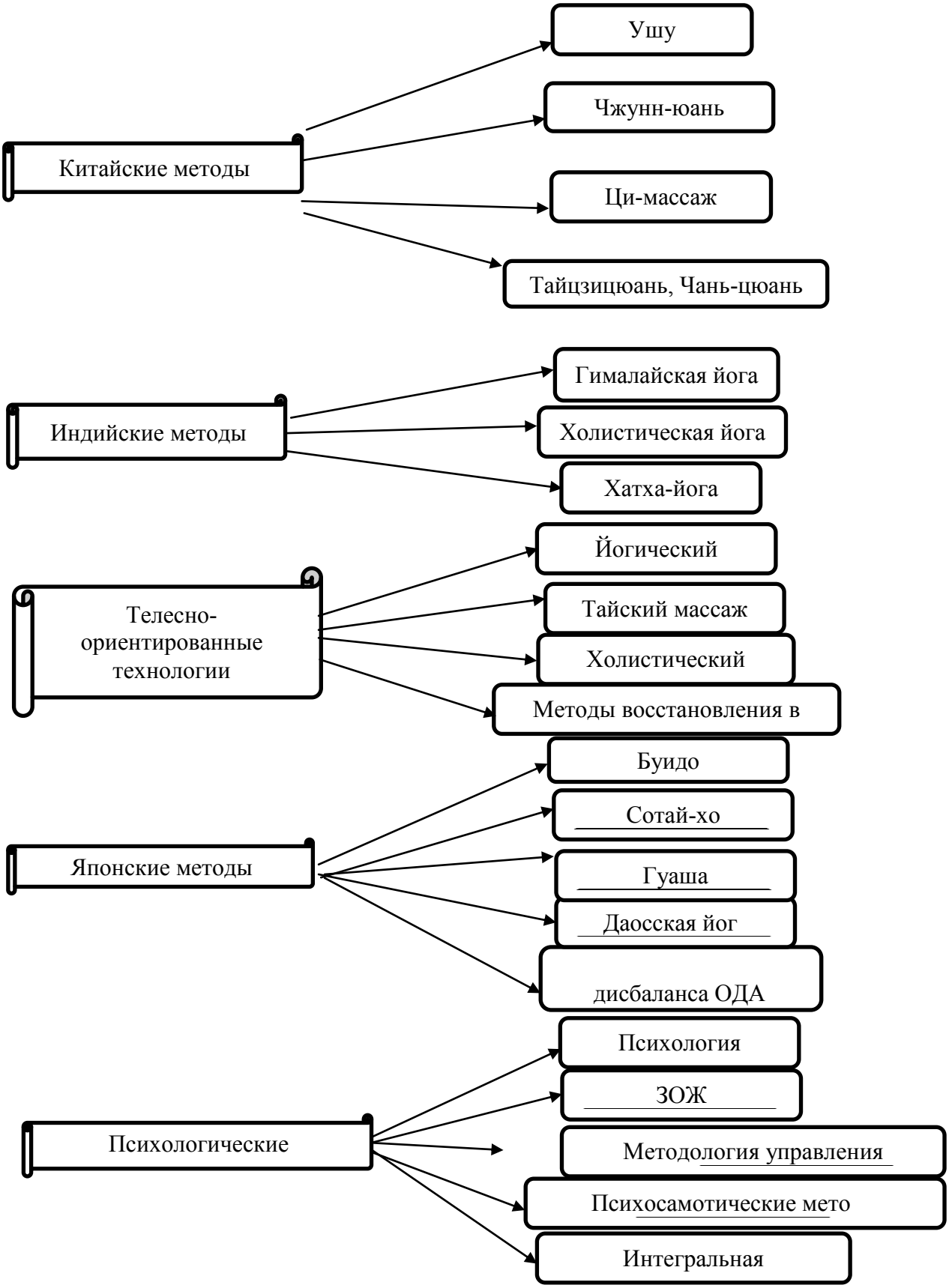


Рис. 1. Основные дисциплины, преподаваемые на кафедре ТиМ ФК Востока

Для популяризации оздоровительной деятельности, активной пропаганды здорового образа жизни, кафедра с 1998 г. по настоящее время проводит международные фестивали физической культуры Востока совместно с Челябинским областным центром медицинской профилактики Министерства здравоохранения Челябинской области. Фестиваль «Оздоровительные технологии мира» ноябрь 2013 г., «Инновационные технологии в профилактической работе в современном обществе» июнь 2017 г., Всероссийская научно-практическая конференция «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» 2019 и 2023 гг. и др. Ежегодно проводятся первенства УФО по ушу, городские и областные первенства по ушу. Сотрудники кафедры участвуют в международных, всероссийских и региональных симпозиумах, конференциях, выставках, круглых столах и общественных мероприятиях в различных городах и странах.

Студенты и преподаватели кафедры в течение нескольких лет (2005–2008 гг.) проходили стажировку по китайским методам оздоровления (ушу, цигун, массаж) в Китайском институте иностранных языков (г. Циньхуандао). По двухстороннему договору сотрудничества студенты из Китая проходили обучение (русский язык и культура России) в УралГУФК (г. Челябинск). Также студенты и преподаватели кафедры проходили обучение и стажировку в Пекинском медицинском исследовательском институте «Кундавелл» и Шаолине, а также в Венгрии, во Франции, Индии, Непале, Таиланде и Японии. Все это существенно повышает мотивацию студентов к оздоровительной деятельности.

Изучая состояние постановки вопросов физического воспитания в высших учебных заведениях Китая и Японии, мы определили высокий уровень мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями (ушу, плавание, аэробика, цигун, баскетбол, волейбол, гимнастика, борьба и др.), а также высокий уровень и разнообразие спортивных площадок для занятий спортом, физической культурой и соревновательной деятельностью. Это послужило основанием для расширения

традиционных и восточных систем оздоровления в образовательном процессе в УралГУФК, что позволяет работать на всех уровнях личности и реальности.

Первый уровень работы (физический) заключается в формировании здорового образа жизни в соответствии с индивидуальностью, состоянием, возможностями занимающихся. На втором уровне (функциональном) восточные практики позволяют освоить внутреннюю работу не только с телом, но и с психикой. При этом занимающиеся осваивают технику и простейшие приемы из таких систем, как цигун, ушу, хатха-йога, глубинные практики, телесно-ориентированные технологии. На третьем уровне (психический), сюда относятся энергетические, образные воздействия и упражнения, аффирмации, дыхательные техники и т. д.

Ключевой составляющей качественного взаимодействия всех уровней реальности является внутренняя и внешняя гармония (баланс, адаптивность), которая на внешнем уровне проявляется в виде состояния благополучия в сферах жизни человека (работа, семья, материальный достаток и т. п.), а на внутреннем уровне – спокойствия, удовлетворенности, радости, здоровья, счастья и другими положительными эмоциями, и состояниями.

Все это происходит при сочетанном использовании традиционных и инновационных методов физического воспитания студентов.

Выпускники кафедры, как будущие специалисты, призванные работать в системе физической культуры, спорта и оздоровления, успешно могут реализовывать полученные знания, одновременно продолжая повышать свой уровень профессионализма.

Литература

1. Казарина А.С. Влияние занятий Даосской йогой на психофизическое состояние женщин зрелого возраста // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы

«Здоровье нации»: материалы Всерос. научно-практ. конф. Челябинск, 2019.

2. Карлышев В.М., Миронова В.М. Специфика подготовки специалистов по оздоровительной работе в УралГУФК // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: материалы Всерос. научно-практ конф. Челябинск, 2020.

3. Миронова В.М., Казарина А.С. Анализ деятельности кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры (к 20-летию кафедры и специализации) // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: материалы Всерос. научно-практ. конф. Челябинск, 2018.

© Казарина А.С., Миронова В.М., 2024

УДК 796:159.9

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Карпов А.А.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Воронежского института МВД России

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

Каждый тренер сталкивался с проблемой снижения результативности спортсменов на важных соревновательных выступлениях. При сильном волнении они допускают ошибки даже

в самых простых элементах, которые успешно отрабатывали на тренировках. Из-за плохой психологической подготовленности спортсмен от волнения может стать заторможенным или же наоборот, чересчур активным, а иногда даже неуправляемым. Нередко переживания могут вызвать ряд психосоматических реакций, которые негативно влияют на показатели спортсмена. К ним относятся такие дисфункции организма, как головная боль, повышенная температура, слабость, боль в животе и тошнота [1; 2].

Для решения этой проблемы большинство спортсменов самостоятельно выработали для себя методики борьбы с предстартовым волнением. Но не всегда они корректны. Например, некоторые методы саморегулирования основываются на игнорировании проблемы, т. е. вытеснении тревожных переживаний или же наоборот, смирение с этими переживаниями, которое позволяет держать тревогу под контроле» и, которое в дальнейшем приводит к ряду негативных последствий, а именно это может отрицательно сказаться на психическом фоне спортсмена и привести к истощению нервной системы.

К сожалению, такие способы не всегда эффективны. В большинстве случаев их положительное воздействие носит непродолжительный характер, т. е. позволяют лишь временно ослабить свое психологическое напряжение. Многие исследователи отмечают, что результативность выступления того или иного спортсмена напрямую зависит это его психоэмоционального состояния. Ведь постоянное нахождение в стрессовом состоянии приводит к понижению физического тонуса.

Высокий уровень устойчивости к негативному влиянию предсоревновательных и соревновательных факторов позволяет субъектам спортивных мероприятий сохранить уровень своей технической и физической подготовленности.

Проанализировав результаты опроса, проведенного среди профессиональных спортсменов, исследователи отмечают, что у данной категории лиц после длительно занятия спортом уже сформировалась некая система условно-рефлекторных связей, которая активизируется

самостоятельно в уже привычных условиях, которыми, например, может послужить мысль о предстоящей соревновательной деятельности или же разговор о ней. В таком случае организм независимо от воли и желания спортсмена подготавливает его к предстоящим испытаниям. Так данные приспособления организма положительно сказываются на результатах соревновательного процесса, позволяя спортсмену миновать возникновение переживаний.

Еще одной категорией проблем, которые мешают достичь больших высот, являются чрезмерная мобильность и желание достижения победы любыми способами. В таких случаях спортсмены терпят поражения в результате потери контроля над собой.

Подготовка к соревнованиям в независимости от их уровня, несомненно, вызывает у спортсмена психоэмоциональные переживания. Сомнения в собственных силах, которые возникают у субъектов соревновательного процесса при подготовке к предстоящему выступлению, занимает весомое место в его эмоциональном аспекте и приобретает статус одного из важнейших регуляторов поведения.

Вследствие этого эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, из-за стойкой и инерционной доминанты становится постоянным (устойчивым) состоянием. На этом фоне выполнение стандартной нагрузки и дает высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно, большими вегетативными сдвигами.

Спортсмен может начать подготавливаться к участию в соревнованиях эмоционально задолго до их наступления, например, за несколько недель. Чем ближе день соревнований, тем сильнее эмоциональный фон спортсмена. Установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях.

Стоит отметить, что даже непосредственно на старте происходит подготовка к предстоящему испытанию, в этот момент спортсмен

настраивается на максимальную мобилизацию своих скоростно-силовых возможностей.

Как ранее уже было отмечено, хорошие результаты в спорте, достижение новых результатов – это не только регулярные тренировки. Неконтролируемое стрессовое состояние в период перед соревнованиями и непосредственно в их протяжении способно сократить успех выступления вдвое. Для недопущения подобного негативного воздействия на протяжении всего тренировочного процесса необходимо следование таким рекомендациям как:

1. Разминка – способ подготовки организма к предстоящим повышенным нагрузкам, путем поднятия пульса и разогрева мышц, с целью недопущения травматичности и поднятия эффективности тренировки. С точки зрения психологии, в связи с тем, что спортсмен, поэтапно повышая нагрузку, входит в тренировочный процесс, его эмоциональное состояние не подвергается резкому влиянию волнения и стресса. В то же время, она оказывает положительное влияние на формирование оптимального предстартового состояния [5].

2. Дыхательные упражнения – комплекс действий, направленный на поднятие показателей, свидетельствующих о насыщении крови кислородом, а также вводят организм спортсмена в состояние покоя. Это связано с тем, что человек, который ощущает страх или сильное волнение, непроизвольно начинает осуществлять вдохи и выдохи быстрее, что происходит параллельно с ускорением сердцебиения. Организм входит в состояние стресса, замедляет мыслительные процессы и сбивает нормальный двигательный ритм.

3. Массаж – как профессиональный и длительный, так и кратковременный самомассаж. В данном случае прослеживается зависимость психологического расслабления от снятия мышечного напряжения. В процессе качественного массажа мысленные процессы входят в состояние покоя, что напрямую влияет на уровень стрессовой нагрузки [4]. Наряду с массажем, который имеет своей целью релаксацию, необходимую после длительных энергозатратных тренировок,

применяется энергичный массаж. Он направлен на повышение активности и способствует ободрению перед непосредственным участием в соревнованиях. Также можно рассмотреть самомассаж как дополнительный элемент разминки – это пощипывание, похлопывание и растирание тела, для достижения наибольшего эффекта кровообращения, что особо важно в тех видах спорта, которые сопряжены с нахождением в условиях низких температур, например сноубординг, лыжный спорт, биатлон [3; 4].

4. Следующая рекомендация имеет комплексный характер и более всего направлена на понимание тренером, готовящим спортсмена к соревнованиям, всей сложности этапа, проходимого его подопечным, как со стороны физических, так и психологических нагрузок. Во-первых, тренер должен грамотно, с точки зрения педагогики, подбирать методику тренировочного процесса в период подготовки к соревнованиям, в зависимости от личностных качеств спортсмена. Уровень уверенности в себе, умение регулировать собственное психическое состояние – это крайне индивидуальные показатели, работа над которыми требуется как спортсменом самостоятельно, так и при помощи его тренера, поскольку взгляд со стороны и с высоты профессионального опыта оказывают большое влияние на формирование сильной личности спортсмена. В случае, если его подопечный впервые заявлен на участие в состязательных мероприятиях, то особо важно оставить у него хорошее впечатление от подготовительного процесса, с целью недопущения формирования негативных и тяжелых эмоциональных установок. Во-вторых, важным аспектом в подготовке спортсмена является мотивация на победу, однако как таковое понимание победы над чем-то должно рассматриваться с двух позиций. Первая – высокие спортивные показатели, выделяющие спортсмена из числа конкурирующих участников. Вторая – это личная победа над самим собой, улучшение показателей и результатов, по сравнению с предыдущим соревновательным периодом. В-третьих, тренеру необходимо отслеживать предстартовое/предсоревновательное состояние подопечного

непосредственно перед его выступлением. Нередко, даже у опытного спортсмена могут быть заметны признаки апатии, упадка сил и мотивации. В данном случае крайне важно моральное напутствие тренера, а также предупреждение о том, что в случае, если спортсмену не удастся занять лидирующее место, поставить свой новый рекорд или в иной форме отличиться в рамках соревнования, то от этого его ценность как спортсмена и профессионала своего дела не уменьшится. Спортсмен во время соревнований постоянно подвергается высоким нервно-психическим нагрузкам и роль психологической помощи со стороны тренирующего состава в данный момент очень важна [2].

Приемы и способы работы над психофизиологическим состоянием спортсмена в соревновательный период не являются индивидуальными как для самого спортсмена, так и для его тренера. Выработка адекватной реакции организма к повышенным физическим и психическим нагрузкам должна носить системный и длящийся характер. Ее ценность состоит в получении преимущества одного спортсмена перед другим при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности. Слаженная работа тренера и его подопечного позволяет выработать у последнего стойкость к возможным предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: уч. пособие. М., 2008.

3. Демьянова Л.М., Тащиян А.А., Пятакова К.А. Повышение психосоциальной адаптивности студентов специальными физическими упражнениями // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов V Междунар научно-практ. конф. Шуя, 2023.

4. Кирнев Г.В., Волкова Л.М. Влияние занятий спортом на психоэмоциональное состояние человека // Научные исследования, разработки и практические внедрения: материалы VII Междунар. научно-практ. конф. Ставрополь, 2022.

5. Тащиян А.А., Бондаренко А.А Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Междунар. научно-практ. конф. Красноярск, 2023.

© Карпов А.А., Бутов В.В., 2024

УДК 796:61

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МЕДИЦИНЫ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ

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

Спортивная медицина – это область медицины, в которой новые технологии и изобретения оперативно находят применение. Важность медицины в спорте переоценить трудно. С увеличением количества спортивной инфраструктуры, популяризацией спорта на государственном уровне растет, как и количество желающих приобщиться к здоровому образу жизни людей, так и травм, особенно среди молодых спортсменов. Применение принципов и методов спортивной медицины играет важную

роль в повышении эффективности физической подготовки. А также в предотвращении травм и восстановлении после тренировок.

Новые технологии медицины рассматриваются в качестве одного из приоритетных факторов развития спортивной сферы. Они не только помогают в диагностике и лечении травм и заболеваний, но они способны:

1) повысить эффективность тренировок;
2) снизить риск травм;
3) улучшить общую физическую подготовку спортсменов.

Рассмотрим некоторые из новых технологий, которые активно применяются в спортивной медицине.

Немаловажным аспектом при применении новых технологий в спортивной медицине является соблюдение основополагающих основ – принципов спортивной медицины. Один из основных принципов спортивной медицины – это предотвращение травм. Травмы во время тренировок могут серьезно повлиять на результаты и карьеру спортсмена. При применении принципов спортивной медицины специалисты обращают особое внимание на предотвращение и минимизацию риска возникновения травм [2].

Данный принцип проявляется в таком методе как использование смарт-часов, смарт-браслетов. Специальные датчики, установленные в них позволяют осуществлять различные функции. Например, измерять пульс, уровень кислорода крови, скорость и расстояние бега. В целом они позволяют отслеживать показатели здоровья и физической активности спортсменов в режиме реального времени. Кроме этого, данные показатели помогают тренерам и медицинскому персоналу более точно оценить нагрузку на организм спортсмена и в дальнейшем предотвратить переутомление или возникновение травм. Кроме этого, современные технологии и исследования в области генетики и биохимии позволяют выявлять биомаркеры. Они связаны с определением уровня риска травм и болезней спортсменов. С помощью генетического анализа можно определить индивидуальные особенности организма спортсмена и прогнозировать его реакцию на тренировки и нагрузки. В свою очередь

это позволяет разрабатывать персонализированные тренировочные программы и предотвращать развитие хронических травм.

Другой важный аспект спортивной медицины – это восстановление после тренировок и соревнований. Интенсивная физическая активность может вызывать стресс для организма спортсмена, поэтому необходимо использовать правильное восстановление. Оно способствует восстановлению энергии, устранению мышечной усталости и восстановлению функций организма. Специалисты спортивной медицины разработали различные методики восстановления. Они включают в себя физиотерапевтические процедуры, массаж, закаливание и другие. И этот аспект можно увидеть в использовании виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Эти технологии могут быть использованы для тренировок и реабилитации спортсменов. Например, с помощью VR спортсмены могут симулировать соревнования и тренировки, что помогает им развивать навыки и повышать концентрацию. AR, с другой стороны, может быть использован для создания интерактивных тренировок и визуализации движений и техник. А также это может помочь в реабилитации спортсменов.

Также стоит упомянуть об использовании генетических исследований для индивидуализации тренировочных программ. Генетический анализ может помочь выявить индивидуальные особенности и предрасположенности спортсмена, что позволяет разработать более эффективные и точно подходящие программы тренировок. Это может включать информацию о типе мышечных волокон, склонности к травмам или определенным питательным веществам.

Еще одной инновационной технологией в спортивной медицине являются системы анализа движений. С помощью камер и датчиков можно подробно изучать движения спортсменов и анализировать их биомеханику. Это может помочь выявить дисбалансы, неправильные техники или потенциально травмоопасные движения. Тренеры и медицинский персонал могут использовать эти данные для коррекции движений и улучшения техники [1; 2].

Конечно, это лишь несколько примеров новых технологий, применяемых в спортивной медицине. Развитие информационных технологий, машинного обучения и искусственного интеллекта также открывает новые возможности для применения инноваций в области спорта и медицины.

Применение новых технологий медицины в спортивной сфере не только улучшает результаты спортсменов, но и способствует повышению безопасности тренировочного процесса. Однако важно помнить, что человеческий фактор все еще является ключевым. Способности и опыт медицинского персонала и тренеров необходимы для правильного использования и интерпретации полученной информации.

Немалый вклад внесен робототехникой в спортивную медицину. Робототехника и ассистивные устройства находят свое применение в спортивной медицине, а именно они помогают спортсменам с физическими ограничениями или травмами. Например, экзоскелеты. Экзоскелеты представляют собой устройство, которое предназначено для восполнения утраченных функций, увеличения силы мышц человека и расширения амплитуды движений за счет внешнего каркаса и приводящих частей, а также для передачи нагрузки при переносе груза через внешний каркас в опорную площадку стопы экзоскелета. Они помогают восстановить функциональность конечностей, или специальные протезы, которые повышают мобильность и возможности спортсменов. Роботизированные тренажеры и устройства помогают восстанавливать двигательные функции и улучшать физическую форму спортсменов.

Таким образом, применение новых технологий медицины в спортивной сфере является важным шагом вперед. Они помогают улучшить тренировки, предотвращать травмы и повышать общую производительность спортсменов. Однако, значимость комплексного подхода, объединения технологий с опытом и знаниями специалистов нельзя недооценивать. Только взаимодействие новых технологий и человеческого фактора позволит достичь наилучших результатов в спортивной медицине. Современные достижения в области спортивной

медицины и постоянные исследования в этой области помогают постоянно совершенствовать методы и подходы в тренировочном процессе спортсменов.

Литература

1. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: уч. пособие для вузов. М., 2023.

2. Максименко Д.Д., Назаренко А.А. Топ-15 технологий в спортивной индустрии // ИСИЭЗ НИУ ВШЭ [Электронный ресурс]. URL: https://issek.hse.ru/news/484743102.html (дата обращения: 13.02.2024).

3. Шевелев О.А., Смоленский А.В., Петрова М.В. и др. Механизмы низкотемпературных реабилитационных технологий. Спортивная черепномозговая травма // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2022. № 1.

© Клименко С.С., 2024

УДК 796:378.6:351.74

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Кузнецов М.Б.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института
МВД России им. В.В. Лукьянова

Панов Е.В.
Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Основу занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России всегда составляли практические групповые

занятия. На этих занятиях, доводятся специальные познания, совершенствуются и развиваются физические качества обучающихся, воспитывается характер и любовь к физической культуре и спорту в целом [1: 2].

От качества проведения учебных занятий в конечном итоге зависит успешность использования знаний, умений и навыков. Преподавателю по физической подготовке, немаловажно выбирать методику занятий исходя из взаимосвязи с другими учебными формами по физической подготовке, в которые входят:

– занятия, входящие в расписание;

– занятия, не входящие в расписание (консультации);

– самостоятельные занятия курсантов;

– дополнительные индивидуальные занятия с преподавателем для отстающих курсантов [3].

По целенаправленности занятий можно выделить

– комплексные, когда развивается несколько разных физических фракций организма. На этих занятиях используется комплексное применение физического воспитания;

– видовые, при которых характерны развитие какого-либо конкретного раздела дисциплины.

Цель занятия – дать разностороннее развитие различных по характеру двигательных знаний, умений и навыков.

Вид занятий может стоять в зависимости от сезона (зимой лыжи, летом туризм и т. п.). Являются не самыми эффективными при частом применении, т. к. не имеют возможности обеспечить должное всестороннее развитие обучающихся для освоения требований учебной программы.

Не стоит упускать из виду важность самостоятельных занятий обучаемыми. Они включают в себя как тренировка практических навыков, так и изучение теории [4; 5].

Самостоятельные занятия не обязательно должны быть инициативой обучающихся – их может поручить преподаватель. Это способствует не только физическому развитию, но и полноценному вхождению

физической подготовки в повседневный быт курсантов и слушателей. Важно сделать так, чтобы внеучебные занятия организовывались самими обучающимися без указаний преподавателя.

Помимо непосредственно выполнения физических упражнений, в быт курсантов и слушателей должны войти активные прогулки на свежем воздухе, процедуры по закаливанию (бани, обливания или обтирания холодной водой, моржевание и т. п.), туристические экскурсии и походы, дополнительные самостоятельные занятия в спортивных кружках и секциях и т. д. Всему этому способствует здоровый сон, отдых, физическое развитие [5].

Физическая подготовка стоит особняком в ряду других учебных дисциплин образовательных организаций МВД России, так как оказывает все подавляющее воздействие на остальные дисциплины, чего нельзя сказать об эффекте других дисциплин и их воздействия на физическую подготовку в обратном порядке. Это предъявляет специальные требования к организации и методике проведения занятий по физической подготовке.

Правильная организация обеспечивается расстановкой преподавателей по учебным группам, т. к. правильное обучение предполагает однородный состав обучающихся по полу (или, как минимум, количество, достаточное для парных занятий); состоянию здоровья (касается групп здоровья, по которым курсанты зачисляются на обучение: 1, 2, 3 и 4); физической подготовленности (часто бывает так, что курсанты имеют стартовый минимум для занятий, но разница между их максимально возможной производительностью велика). При проведении занятий важно уделять внимание каждой группе, и воздействие преподавателя на них не должно влечь регресса, и должно влечь прогресс, в сторону улучшения навыков сильной группы, а также подтягивание физически слабых групп к результатам сильных [1; 2; 3].

Логическая последовательность занятия обуславливается педагогическими и физиологическими принципами. Для соблюдения этих закономерностей предполагается: правильно организованное начало занятий, располагающая обстановка, четкое представление

преподавателем целей занятия, проведение занятий во взаимосвязи с прошедшими и будущими занятиями, соблюдение методических основ в обучении, ход и завершение занятий, оказывающих стимуляцию к желанию заниматься физическим развитием, саморазвитием и посещением занятий физической подготовкой.

Немаловажным аспектом является физиологическая реакция организма: его реакция на физическую нагрузку, появление работоспособности в ходе занятия и т. д. В соотношении с вышеуказанным, построение занятий должно включать в себя подготовку к будущим нагрузкам (разминку), цикличность труда и отдыха в построении занятия, увеличение нагрузки в соотношении с ранее достигнутыми результатами и исходя из принципа индивидуального подхода к обучающемуся, приведение обучающихся в исходное состояние после занятия (заминка), а также обеспечение относительной благоприятности в переходе от физической деятельности к учебной.

Исходя из обозначенной выше информации, ход занятия традиционно делится на подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых создана и обеспечивает свои задачи и цели.

Задачи подготовительной части: подготовка мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся к будущим физическим нагрузкам;

Задачи основной части: получение знаний, умений и навыков, физическое и морально-волевое воспитание, двигательная активность;

В заключительную часть входят: логическое завершение занятия, оценка результатов деятельности на занятии, заминочные упражнения, мотивация к последующим занятиям спортом.

Подходить формально к делению занятия на структурные элементы нельзя, так как пренебрежение вступительной разминочной частью способствует травматизму, без заключительной части непонятны результаты занятия и дальнейшая их целесообразность и т. д.

Также организованные занятия обязаны соотноситься с требованием рабочей программы и тематического плана.

Теоретически выделяется ряд форм организаций обучающихся во время учебного занятия:

– фронтальный – занятия преподавателем со всеми курантами в группе одновременно (например, объяснение теории или разминка);

– групповой – курсантов делят на группы по различным признакам (по полу, физической подготовленности, предстоящим разным учащимся индивидуальным целям и задачам);

– посменный – деление курсантов на смены. Например, при выполнении комплексно-силовых упражнений или тренировке боевых приемов борьбы, также применяется при организации спортивных игр;

– индивидуальный – выполнение индивидуальных заданий конкретным курсантом;

— поточно-круговой – выполнение определенных преподавателем задач поочередно по кругу группами, разделенными преподавателем;

– точечно-круговой – призван обеспечить занятость всех курсантов во время проведения занятия. Обучающихся делят на небольшие группы, для выполнения определенной задачи на каждой точке. После завершения выполнения точки меняются местами. Это способствует одновременному изучению боевых приемов борьбы, выполнению упражнений, сдаче нормативов сразу всем обучающимися, без непосредственного участия преподавателя [2; 4].

В ходе занятия редко применяют меньше двух форм организации деятельности учащихся.

Резюмируя, хочется отметить, что от правильной организации занятия зависят его конечные результаты. Начиная с невыполнения задач, определенных физической подготовкой и заканчивая воспитанием личной недисциплинированности, неопрятности, плохому усвоению сторонних дисциплин, словом, имеет далеко идущие последствия. Преподавателю физической подготовки в образовательной организации МВД России, важно правильно организовать учебную группу для получения максимального результата при обучении.

Литература

1. Андрияхин А.А., Баркалов С.Н. Особенности организации самостоятельной работы по овладению ударно-защитной техникой курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 2(56).

2. Кузнецов М.Б., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7.

3. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Тащиян А.А. Концептуальные предпосылки нормативного правого обеспечения организации детско-юношеского и массового спорта, физкультурных и спортивных мероприятий в органах внутренних дел Российской Федерации // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся в образовательных организациях высшего образования: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Киров, 2023.

4. 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. 2015. № 6

5. 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: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

© Кузнецов М.Б., Панов Е.В., 2024

УДК 796:37

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Кутергин Н.Б.
Профессор кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородского государственного технологического университета
им. В.Г. Шухова, кандидат педагогических наук, профессор

Курилова Е.Н.
Старший преподаватель кафедры уголовно-правовых дисциплин.
Белгородского юридического института МВД России
им. И.Д. Путилина, кандидат юридических наук

Физическая культура набирает высокие обороты развития в нашей стране. Издаются нормативные акты, освещаются в СМИ темы о необходимости заниматься физической культурой, строятся специальные площадки и спортивные комплексы. Однако это все не гарантирует формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Физические упражнения в любом проявлении и в любом возрасте приносят огромную пользу для организма. Это касается и лиц с ограниченными возможностями, т. е. происходит становление физической культуры и спорта по всем направлениям. Уже не первый год государственная политика России в сфере адаптивной физической культуры уверенно развивается, совершенствуются все больше возможностей для лиц с нарушениями здоровья. Основным направлением в социальной среде для вышеуказанных лиц являются: реализация права на здоровье и адаптацию, образование (в том числе создание специальных учебных групп для занятий физической подготовкой в вузах). Благодаря активному внедрению в современное общество, такая физическая культура позволяет уравнивать лиц, имеющих отклонения здоровья со здоровыми людьми. Разрыв по физическим признакам стирается.

Однако не только лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, сталкиваются с трудностями при занятиях физической культурой.

Современные реалия предписывают нестандартные формы для проведения различных видов занятий. В 2024 г. дистанционная форма обучения не является новой, коронавирусная инфекция модифицировала образовательную сферу, что позволило выявить как положительные, так и отрицательные стороны информационно-образовательной среды [2].

Несмотря на спад заболеваемости COVID-19, жителям приграничных территорий РФ, в связи с проведением специальной военной операции приходится чаще остальных применять дистанционное обучение.

В данной статье затронем проблему дистанционного обучения по физической подготовке и воспитанию обучающихся высших учебных заведениях.

К несомненным плюсам дистанционного обучения относится самостоятельный выбор учебного материала, т. е. теоретическая составляющая. Однако физическое развитие невозможно без практических занятий, отсутствие полноценного контроля за выполнением упражнений может нанести вред, чем пользу. А также движущим противоречием образовательного процесса по физической культуре на данном этапе выступает, прежде всего, конфликт между интересом и учебно-тренировочной деятельностью. Прогрессивное разрешение означенного противоречия осуществляется за счет приложения обучающимся нравственно-волевых усилий для реализации неинтересной [2] для него деятельности во имя стремления к осуществлению необходимой деятельности.

Однако в виду сложившихся обстоятельств на территории Белгородской области, все чаще используется дистанционный формат обучения. В связи с этим ведется активный поиск методик физической подготовки и инструментов к физическому воспитанию в период дистанта.

Это связано, во-первых, с тем, что физическая подготовка является профильной в некоторых высших учебных заведениях, а во-вторых, развитию физической культуры и спорта среди молодежи уделяется повышенное внимание со стороны государства.

Мотивацией к занятиям физической культурой с помощью дистанционной формы обучения может послужить желание улучшить свое физическое состояние, укрепить группы мышц, разнообразить свою жизнь.

Отсутствие мотивации к таким занятиям может быть связано с недостаточной заинтересованностью обучающихся. Это может привести к психофизическим перегрузкам, нарушению оптимального состояния физической работоспособности, нерациональному использованию труда и отдыха.

У лиц, осуществляющих обучение дистанционно, отмечается недостаточная двигательная активность относительно потребности в движениях.

Понятие «мотивация к дистанционным занятиям по физической культуре», можно определить как процесс внешнего и внутреннего побуждения себя к определенным занятиям для удовлетворения личных потребностей через физическую культуру.

Важность дистанционных занятий по физической культуре для повышения двигательной активности у некоторых категорий граждан неоспорима. Высокий уровень удовлетворенности и хороший эмоциональный фон является важным элементом мотивации к занятиям адаптивной физической культурой.

Постоянное нахождение дома накладывает отпечаток на настроение. Жизнь в условиях несвободы порождает отсутствие стремления к преодолению трудностей, развитие апатии. Это отражается на психофизических особенностях, с моральной стороны может привести к замкнутости, агрессии и т. д. В свою очередь замкнутость порождает отсутствие социальных связей, что вызывает физические и моральные страдания.

В связи с этим необходимо повышать мотивацию к занятиям физической культурой в дистанционном формате. Требуется повышать уровень таких занятий. Это подтверждается тем, что многие виды традиционной мотивации, зарекомендовавшие себя во время учебно-тренировочного процесса в очном режиме, не работают эффективно при дистанционном формате обучения [1].

Важной составляющей при проведении занятия по физической культуре на дистанте является авторитет преподавателя, его умение найти идеальное соотношение теоретического материала и практических упражнений. Повышение мотивации студентов к занятиям при онлайн-обучении, одним из ключевых моментов которого является возрастание роли диалога преподаватель – обучающийся.

Важность занятий физической культурой, повышения двигательной активности у некоторых категорий граждан неоспорима. Высокий уровень удовлетворенности и хороший эмоциональный фон является важным элементом мотивации к занятиям физической культурой при дистанционной форме обучения.

С помощью физической культуры происходит реализация потенциала лиц, присоединение их к полноценной жизни. Устанавливаются и укрепляются социальные связи в обществе.

Таким образом, понимание необходимости ежедневных занятий физической культурой для сохранения здоровья и удовлетворения потребности в движении, а также возрастание роли преподавателя в диалоге с обучающимся, повышает мотивированность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Запрометова С.А., Пренас Н.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами в период самоизоляции (или дистанционного обучения) // Научные известия. 2022. № 27.

2. Зайцева С.В. Формирование физической культуры студентов средствами дистанционного обучения // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 4(53).

3. Кузьмин А.М., Шарипов М.Ф., Бренч С.В. Дистанционные формы образования со студентами вуза физической культуры: проблемы и перспективы// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 7.

4. Цыганенко О.С., Маркова О.А., Величко Т.И. и др. Компоненты развития мотивации студентов к занятиям физической культурой при дистанционном обучении // Проблемы современного образования. 2022. № 2.

© Кутергин Н.Б., Курилова Е.Н., 2024

УДК 796:373

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

Мешев И.Х.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Одной из основополагающих конституционных ценностей российского гражданина является его жизнь и здоровье. Однако, несмотря на общеизвестную категорию здоровья, вопрос определения ее остается весьма дискуссионным, т. к. в научной литературе каждый трактует

ее по-своему. На первоначальном этапе исследования мы считаем справедливым определить здоровье как совокупность биологических и физиологических способностей адаптироваться к факторам окружающей среды. Наряду с этим весьма плачевным фактором является продолжительное существование проблем глобального масштаба, что в значительной степени сказывается на состоянии здоровья как всех российских граждан, так и их отдельных категорий, не исключением чему стали дошкольники. Именно это и обусловливает актуальность проводимого исследования в рамках вопроса влияния физкультурного досуга на здоровый образ жизни дошкольников.

Данная стать направлена на более детальное раскрытие влияния физкультурного досуга в дошкольных образовательных организациях и спортивных секциях как на состояние здоровья подрастающего поколения, так и на формирование личности потенциального спортсмена, а также повышение заинтересованности в спортивной деятельности и начала спортивной карьеры.

Современному образовательному процессу в условиях актуализации исследуемого вопроса отводится особое внимание, несмотря на то, что указанная проблематика не раз становилась предметом научных изысканий некоторых ученых. Так изучением проблематики влияния физкультурного досуга на личность дошкольника занимались А.М. Амосова, Е.В. Бондаревская, Э.Н. Вайнер и Г.К. Зайцева, а также ряд других мыслителей отечественной науки. Однако, несмотря на высокую степень изученности указанной проблематики, все же остается ряд неразрешенных с точки зрения научной и теоретической составляющей вопросов. В свете сказанного целесообразно обратиться не только к уже имеющемуся отечественному опыту спортивного воспитания подрастающего поколения, но и к зарубежным методикам и средствам, позволяющим провести некую хронологию спортивного совершенствования дошкольников в общем и профессиональном аспектах.

Мы полагаем, что наиболее эффективным, общедоступным и рациональным средством, которые бы в полной мере позволило приобщить дошкольников к здоровому образу жизни, и, как следствие, началу спортивной карьеры станет повсеместное внедрение физкультурного досуга как в образовательных организациях общего типа (детские сады), так и в специализированных учреждениях (дополнительные секции по спортивному совершенствованию). Интересно отметить, что спорт в данном случае будет способствовать не только формированию физиологической целостности дошкольника, но и оказывать воспитательное воздействие по причине того, что спортивная деятельность заключается, прежде всего, в повышенном уровне дисциплины и самоанализа даже на столь ранних этапах. И здесь целесообразно сопоставить понятия «физкультурный досуг» с понятием «спортивная психология детей дошкольного возраста», т. к. в данном случае они являются неразрывными элементами [1].

Таким образом, для формирования первичных установок об эффективности и необходимости здорового образа жизни требуется уделить особое внимание досуговой спортивной деятельности, что, безусловно, неспроста. В этом случае целесообразно дать понятие «физкультурному досугу», которое заключается в активных действиях, включающих в себя достаточно широкий спектр физической, психологической, двигательной и умственной деятельности. Мы полагаем, что ключевым моментом здесь будет как раз таки творческая и как следствие, воспитательная составляющая, позволяющая мотивировать и проецировать повышенный интерес у дошкольника посредством возможности реализовать себя и продемонстрировать сверстникам свои достоинства, обусловленные физиологическим развитием.

Важно отметить и разносторонность и масштабность таковой деятельности, так как она может выражаться в виде проведения спортивно-массовых мероприятий, несущий соревновательный характер и позволяющий выработать командный дух у дошкольников [2].

Интересным является и проведение регулярных дней здоровья, где дошкольникам можно организовывать коллективное посещение спортивных центров с бассейнами, спортивными площадками и прочим оборудованием, что, безусловно, развивает и физиологическую составляющую, тем самым способствуя приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Учитывая вышесказанное, не стоит забывать то, что главной целью педагогов, способствующих приобщению к здоровому образу жизни дошкольников, становится учет индивидуальных психологических и физических особенностей каждого обучающегося. Следует иметь в своем арсенале так называемый общий перечень спортивных упражнений и мероприятий, который был бы применим ко всем дошкольникам без исключения. А в случае выявления повышенного уровня энтузиазма, тяги к спортивной деятельности и демонстрации спортивного превосходства над сверстниками следует обратиться к родителям дошкольника с предложением посетить спортивные секции по различным направлениям, чтобы совершенствовать уже имеющиеся задатки юного спортсмена [3].

Подводя итог вышесказанному можно сделать соответствующие выводы о том, что физкультурный досуг был и остается главной составляющей приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Это отражается в том, что благодаря исследуемой категории досуга у дошкольника формируются первостепенные установки касаемо занятий физической культурой и спорта и как следствие, он может самостоятельно в столь юном возрасте определить для себя вектор спортивного развития. Говоря о более масштабных целях повсеместного внедрения следует отметить воспитательную цель, которая отражается в более обдуманном отношении дошкольника к своему здоровью и физическому состоянию, так как физкультурный досуг – это не всегда активная деятельность, направленная на физическое совершенствование, но также она направлена на получение багажа знаний в исследуемой области. К таким знаниям целесообразно отнести сведения о полноценном и здоровом сне, здоровом и рациональном питании, важности гигиены, а также пагубном влиянии вредных привычек.

Литература

1. Крулехт М.В., Гергонова Е.В. Культурно-досуговая деятельность как средство интеллектуального развития современного ребенка // Вестник Новгородского государственного университета. 2014. № 79.

2. Пономарева Л.И., Тюмасева З.И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 11.

3. Глазырина Л.Д. Досуг в воспитании и развитии детей дошкольного возраста // Пралеска 2016. № 2.

© Кучмезов А.Н., Мешев И.Х., 2024

УДК. 796/799:311

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

Если поверхностно взглянуть на тематику данной статьи, то можно подумать о несовместимости указанных в ней понятий. Математика

и спорт находятся на разных полюсах обучения и никак не пересекаются между собой. Но это только на первый взгляд. Комплексное изучение вопроса помогает понять, что применение математической статистики в спорте вызвано необходимостью в просчете различных факторов.

Если подумать логически, то на ум приходят те математические расчеты, которые повсеместно используются в спорте как на бытовом уровне, так и на различных соревнованиях. Вычисления оптимальной нагрузки, влияние внешних условий на качество тренировок, использование спортивного инвентаря способствует качественному развитию всех групп мышц – все это и многие другие вопросы помогает разрешить математическая статистика. С помощью методов опроса и наблюдения производится запись данных при различных обстоятельствах, после чего все это сводится в единый перечень или таблицу, следуя которой можно определить, при каких условиях спортивная динамика окажется положительной.

Изучая вопрос, необходимо начать с рассмотрения методов математической статистики:

1. Дескриптивный.
2. Корреляционный анализ.
3. Частотный анализ.
4. Кластерный анализ.

Дескриптивный метод – это оценочно-описательный метод исследования, направленный на эмпирическое исследование и описание поведения отдельных лиц и групп людей в процессе принятия решений. [1] Она носит ярко выраженный объясняющий, а не предписывающий характер. Данный метод возможно использовать для изучения поведения спортсменов в той или иной ситуации. Опираясь на чувственный аспект и инстинкты, люди зачастую совершают поступки, которые с точки зрения логики просчитать невозможно. При проведении спортивных состязаний важно понимать и просчитывать наперед ход мыслей противника, чтобы примерно предугадывать результаты действий. Здесь важно понимать разграничение данного метода математической статистики на решения, принятые интуитивным путем (поверхностная, первичная реакция

на происходящее, отсутствие взвешенного решения всех «за» и «против», которое опирается лишь на мгновенно появившееся ощущение) и путем решения, основанного на суждения (использование ранее успешной модели поведения, которая в прошлом принесла положительные результаты при схожих обстоятельствах). Расчеты по данным параметрам необходимо производить раздельно, как и полученные выводы.

Корреляционный анализ – метод, с помощью которого можно выразить взаимозависимость между двумя переменными, выяснить силу взаимосвязи и причинно-следственную связь. Теснота связи выражается в просчете корреляционного коэффициента. Формула для расчета выглядит следующим образом:

$$\sum_{i=1}^{n}(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})$$

Необходимо понимать, что построение коэффициентов корреляции основано на сумме произведений отклонений индивидуальных значений признаков x_i и y_i от их средних значений $\bar{x}$ и $\bar{y}$. После произведения всех вычислений появляется показатель ковариации, который показывает, существует ли линейная связь между двумя понятиями. Так, например, можно вычислить взаимосвязь величины мяча и точность удара по нему, или же влияние поверхности на скольжение спортивной обуви при проведении спортивных состязаний. Забегая вперед, можно сказать, что данный метод наиболее часто применяется при математическом расчете спортивных значений и знаменателей.

Частотный анализ – это метод расположения показателей в порядке их практического применения: от часто используемых к менее востребованным. С помощью наблюдения и фиксирования данных производится статистическая выборка, которая в последующем применима при спортивных тренировках и не только. Самым простым примером будет являться покупка спортивной одежды, когда необходимо выбрать не только комфортный, но и практичный костюм или обувь. Изучая таблицу так называемого рынка производителей, просматривая

рейтинг и отзывы реальных покупателей, вы тем самым производите математический анализ, который в последующем повлияет на ваш выбор.

Кластерный анализ – метод, который заключается в выборке однородных объектов в различные группы по признакам для последующего подразделения на категории (кластеры). Простыми словами, происходит разделение понятия на подкатегории по основному, ведущему признаку. Например, спортивные состязания можно разделить на игры с мячом (волейбол, баскетбол, футбол), состязания на льду (хоккей, фигурное катание, керлинг), интеллектуальные состязания (шахматы, шашки) и т. д. К тому же, данные ранее разнородные виды спорта можно разделить и в иные категории, соединить по другим признакам: командные виды спорта (футбол, хоккей) и индивидуальные состязания (фигурное катание, шахматы).

Так же следует упомянуть о методах, которые не являются основными, но также часто используются в математической статистике.

Выборка представляет собой те данные, которые были получены в ходе проведения эксперимента. Например, необходимо выяснить, какие упражнения наиболее эффективно воздействуют на определенные группы мышц. Сейчас благодаря данному методу нам известны прописанные тренировки, нагрузка которых либо выделяет приоритетное внимание на определенные части тела (руки, ноги, живот), либо же комплекс тех упражнений, который воздействует на все группы мышц одновременно. Это помогает определить пробелы в своем физическом развитии и прокачать их в короткие сроки.

Распределительная функция позволяет выразить все положительные признаки случайной величины. Существует теоретическая функция, когда суждение складывается без известных нам научных понятий, и эмпирическая, когда решение зависит от ранее изученных

материалов. В этом нам поможет способ выборки. Данный способ схож с дескриптивным методом.

Гистограмма используется для наглядного изображения качественного и количественного показателя распределения предметов по определенным признакам. [2] Не всегда в гистограмму включаются абсолютно все показатели, зачатую выносятся наиболее важные значения для дальнейшего анализа. Также не стоит заносить в гистограмму малосодержательные пункты, которые включают в себя недостаточный набор необходимых элементов, разрыв и различия должны быть существенными.

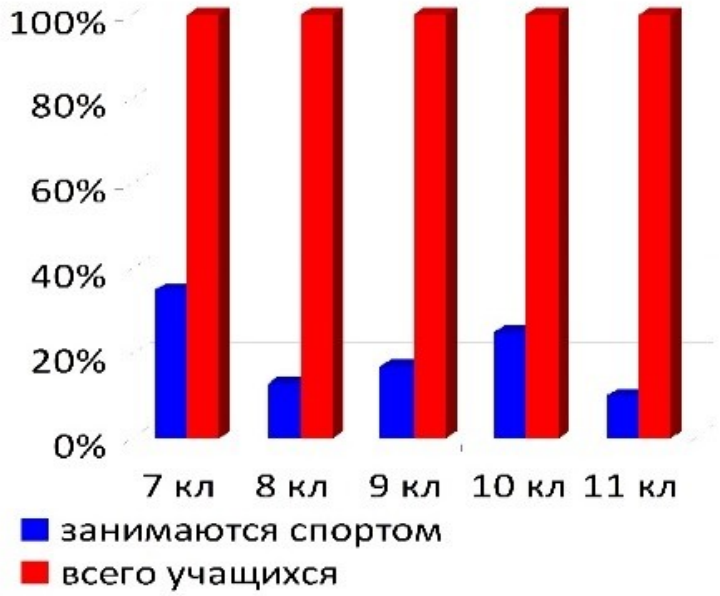


Рис. 1. Гистограмма относительности спортивно увлеченных к количеству обучающихся

Выборочное среднее – показатель, который помогает определить средний показатель вычислений, влияющий на фактор распределения. Например, чтобы достичь успехов в спорте, каждому необходимо различное количество тренировок. Существует простая формула расчета: складываются вариационные показатели и делятся на количество

имеющихся. Например: 3,5 месяцев (x^1) + 4 месяца (x^2) + 3, 2 месяца (x^3) + 3 месяца (x^4) = 3,4 (y), где x = количество времени, затраченное на тренировки до достижения цели, а y = средний показатель. Необходимо учитывать свои физические навыки на начальном этапе, ведь если человек ни разу не занимался определенным видом спорта или же в его жизни отсутствовала физическая нагрузка, то и времени для достижения цели потребуется больше, поэтому и средний показатель может варьироваться.

Из этого способа вытекает такое понятие как «дисперсия выборки», которая заключается в определении квадратов отклонения от среднего числа. [4] Если говорить простыми словами, то это показатель, указывающий насколько данные далеки от среднего значения.

При изучении взаимосвязи математической статистике в спорте следует выделить задачи, которые выполняются при применении ранее описанных методов:

1. Распределение игровых ролей в командных видах спорта для выявления наиболее эффективной тактики.
2. Сопоставление тех или иных факторов, которые негативно влияют на результаты тренировок.
3. Определение количественного показателя в различных категориях, которые помогают изучать статистику и динамику.
4. Изучение и проведение экспериментов для выявления дополнительных факторов, стимулирующих рост спортивных показателей.
5. Поиск проблематики и пробелов в физическом воспитании, которое влияет на качество проводимых занятий.

Ярким примером математической статистики будет выступать таблица нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду обороне (ГТО). [4]



VI ступень, 18-29 лет (Женщины)

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13

Рис. 2. Таблица нормативов ГТО для женщин в возрасте от 18 до 29 лет

Таблица представляет собой совокупность методов кластерного анализа выборки и вычисления значения среднего, а также дисперсия выборки.

Подводя итоги вышесказанного, следует сказать о важности применения математической статистике в спорте. Каждый спортсмен невольно применяет математические методы на практике, производит расчеты, которые позволят увеличить эффективность проводимых тренировок или приведут к победе на соревнования. Некоторые аспекты математической статистики носят лишь информационный характер, но часто производимые вычисления имеют важность и для повсеместного применения. Поэтому необходимо комплексное изучение вопроса, которое позволит в дальнейшем создать отдельную научную ветвь, направленную на спортивную математическую статистику. Ведь путем

логичных вычислений порой можно просчитать все до мелочей, что позволит контролировать различные аспекты вашей физической нагрузки.

Литература

1. Афанасьев В.В. Теория вероятностей в вопросах и задачах. Ярославль, 2004.
2. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно педагогических исследований: учебно-метод. пособие. М., 2015.
3. Иванова В.С. Основы математической статистики: уч. пособие. М., 1990.
4. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М., 1974.

© Лазарев А.А., Лопатин И.И., Третьяков А.А., 2024

УДК 796:351.74

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Наурзова А.С.
Участковый уполномоченный полиции
ОУУП и ПДН ОП № 2 УМВД России по г. Астрахани

Багров С.А.
Преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского
юридического института МВД России

Рассматривая, поставленную проблему, относительно использования виртуальной реальности как инновационного метода спортивной подготовки сотрудников правоохранительных органов, следует начать

с того, что сотрудники правоохранительных органов в настоящее время играют значительную роль по поддержанию безопасности и порядка на территории нашей страны. Использование виртуальных технологий (далее – VR) в спортивной подготовке служащих в полиции до недавнего времени было достаточно затратно. Но с развитием технологий, их стоимость понемногу снижается. Поэтому использование VR уже более доступно для правоохранительных органов государственной власти. Для того, чтобы сотрудники смогли получить необходимые навыки, и стать лидерами в своей отрасли, необходимо внедрять данную технологию в обучение спортивной подготовкой и изменять традиционные методы обучения.

В первую очередь, полученная спортивная подготовка служит определенным фундаментом для развития дальнейшей карьеры сотрудника правоохранительных органов. Поэтому необходимо выделить несколько направлений в развитии инновационных методов спортивной подготовки, сотрудников правоохранительных органов государственной власти. Существуют как сторонники, так и противники внедрения VR в подготовку сотрудников полиции.

Первоначально рассмотрим сторонников данного инновационного метода подготовки. Данное направление выделяет основой своих суждений, что с помощью VR сотрудники правоохранительных органов при спортивной подготовке, имеют возможность множество раз испытывать на себе различные ситуационные решения. С помощью чего можно снизить «вероятность неверного» действия от сотрудника. Ведь данная технология может имитировать различные погодные условия. Использование VR в спортивной подготовке даст сотрудникам правоохранительных органов уверенность, относительно того, что обучение может проходить в безопасной среде, при этом имитировать не безопасную среду. Но вреда при этом человеку нанесено не будет.

Эффективная спортивная подготовка сотрудников полиции играет важную роль по обеспечению безопасности не только конкретного района, муниципалитета, региона, но и всей страны в целом. Но при этом следует отметить, что второе направление противников внедрения

VR технологий пишут о том, что традиционные методы обучения в спортивной подготовке сотрудников правоохранительных органов являются выгодными и проверенными временем. Но при этом при их использовании сохраняются выявленные риски, возможность получение травм, например. Поэтому необходимо вносить изменения в существующие программы подготовки сотрудников полиции.

Если правильно подходить к реализации VR системы подготовки, то можно предоставить сотрудникам самые современные инструменты и технологии для решения поставленных перед ними задач. В последние годы множество ученых рассматривали эффективность применения VR системы, как инструмента спортивного обучения. Например, способность данной технологии имитировать окружающую среду с помощью видео, также вызывает стрессовую ситуацию у человека, как и при реальной ситуации. Иными словами система VR это достаточно новый инструмент обучения полицейских, то следует констатировать, что при спортивной подготовке ее практически нигде не использовали.

Еще один немаловажный фактор, т. к. психотипы людей достаточно различны, то некоторые сотрудники могут достаточно быстро погрузиться в систему VR, другие при этом могут испытывать определенный дискомфорт или программистам необходимо приспосабливать данную систему под инструмент спортивной подготовки сотрудников правоохранительных органов с различным уровнем восприятия ситуации. Прежде всего, для того, чтобы спрогнозировать и обеспечить наиболее полное вовлечение в программированную ситуацию. Общие знания при использовании новейших технологий, и учет предыдущего опыта использования VR может облегчить использование технологии виртуальной реальности в качестве дополнительного метода в спортивном обучении сотрудников полиции.

Однако в нашей стране использование новейших технологий в обучении сотрудников правоохранительных органов находится под грифом «неразглашение» в условиях проведения СВО, то для этой ситуации необходимо создавать специальные протоколы, чтобы сделать

использование данной технологии наиболее эффективной. Существующие традиционные методы спортивной подготовки сотрудников правоохранительных органов ввиду быстро меняющихся геополитических и научных реалий, необходимо постоянно совершенствовать, и внедрять в сложившиеся подходы к обучению новые исследовательские концепции, которые будут совместимы с цифровым миром настоящего.

Применение искусственной технологии в спортивной подготовке сотрудников полиции, можно рассматривать различные альтернативные варианты действий. При этом нужно учитывать, что разум человека непостоянен и может принимать интуитивные решения, не вставленные в программу выбора инновационного метода обучения [1]. Основные компоненты VR помогают сформировать у работников наиболее правильное мышление в их сфере деятельности, соответствуя при этом всем нормам законодательной деятельности.

Выделим основные причины, по которым VR снова стала инновационным инструментом спортивной подготовки сотрудников правоохранительных органов:

1. Реалистичные сцены. VR обеспечивает получение захватывающего опыта, который моделирует сценарии реальной жизни, и позволяет, сотрудникам правоохранительных органов, применять все свои навыки, в спортивной подготовке.

2. Улучшение процесса принятия решений и коммуникации. Участие в реальных сценариях системы VR помогает сотрудникам правоохранительных органов развивать критическое мышление. Виртуальная реальность может способствовать крепкой командной работе и сотрудничеству.

3. Экономическая выгода и адаптация. Пользовательские сценарии и контент можно легко обновлять в соответствии с меняющимися потребностями и лучшими практиками. Кроме того, сокращая затраты, связанные с традиционными методами спортивной подготовки, VR предлагает более экономичную альтернативу реальному обучению.

4. Улучшение системы безопасности во время тренировок. Виртуальная реальность практически исключает возможность получения травм во время тренировок, поскольку обеспечивает безопасную и контролируемую среду для развития навыков. Когда ситуационные риски сведены к минимуму, можно сосредоточиться на развитии своих навыков и эффективном их применении в реальных ситуациях [2; 3].

Преимущества виртуальной реальности в спортивной подготовке сотрудников правоохранительных органов:

1. Улучшение когнитивных способностей. Поскольку виртуальная реальность требует более быстрого мышления и реакции, она может помочь спортсменам быстрее развить умственные способности и навыки принятия решений. Это помогает улучшить общую производительность.

2. Улучшение внимания и концентрации. Используя виртуальную реальность, можно улучшить свою концентрацию. Это помогает создать среду, свободную от отвлекающих факторов, улучшает ясность ума и концентрацию во время тренировок.

3. Улучшить производительность. Поможет принимать решения за доли секунды и предсказывать действия противников. Кроме того, VR может помочь обнаружить свои технические слабости и улучшить свои навыки. Благодаря постоянным тренировкам и совершенствованию сотрудники правоохранительных органов могут улучшить свои результаты.

В конце статьи стоит вспомнить, что ни одна технология не может быть полностью самодостаточной сама по себе, а виртуальная реальность в спортивной подготовке – достаточно эффективна. Ключевым элементом виртуальной реальности являются эмоции. На биохимическом уровне нашего мозга лучше усваиваются знания, полученные во время сильных эмоций. VR-тренинг приобретает особую ценность, когда сотрудники правоохранительных органов при спортивной подготовке смогут использовать эту ценность VR, правильно концентрируясь на эмоциях, для решения конкретной проблемы. Конечно, обучение в виртуальной реальности не может заменить реальный опыт работы в полиции, но оно кажется более реалистичным, чем живая, но постановочная симуляция.

Литература

1. Линовес Д. Виртуальная реальность в Unity: практическое руководство / пер. с англ. Р. Н. Рагимова. М., 2023.
2. Плохих Г.И. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел. М., 2024.
3. Смирнов В.Н., Петухов Е.В. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов. М., 2020

© Наурзова А.С., Багров С.А., 2024

УДК 796:351.74

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Кадровая политика ОВД России направлена на практическую реализацию повышения уровня профессиональной деятельности сотрудников. Одним из ведущих условий успешности служебно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД являются их личностно-психологические качества.

Служба в правоохранительных органах является одним из видов деятельности напрямую связанная с воздействием стресса, зачастую сотрудникам приходится выполнять оперативно-служебные задачи в экстремальных условиях.

На психологическое состояние сотрудника также непосредственно влияет эмоциональная напряженность, постоянная переутомляемость,

ненормированный служебный день, депрессии. Влияние вышеуказанных факторов находит свое отражение не только на психологическом состоянии, но и негативно влияет на общий уровень здоровья, что приводит к различным соматическим заболеваниям. Таким образом, формирование психологической готовности к воздействию стресса является важным фактором, который следует учитывать при подготовке сотрудников полиции.

Исследование влияние стресса на деятельность сотрудников правоохранительных органов остается актуальной проблемой многих специалистов [1; 3; 2; 5].

Во многих научных и иных источниках, определено, что стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор, перенапряжение, нагрузка) – это состояние общего напряжения организма, возникающее под воздействием какого-либо внешнего раздражителя.

Первые попытки систематизировать раздражители, вызывающие стресс, предприняли такие специалисты, как В. Марищук и А. Коробков [4]. Авторы полагали, что характер и наименование стресса не просто зависит, но и определяется его содержанием. Причинами напряженности авторы считали любой эмоциогенный фактор, но возникающий лишь в определенных условиях: несоответствие индивидуальных качеств требованиям внешней обстановки; неподготовленность к реакции внешней среды; ошибки в методах обучения; неблагоприятные функциональные состояния человека.

В состоянии воздействия стресса решения человека может быть и неадекватным. Например, человек, допускающий ошибку в состоянии стресса, твердо уверен в своей правоте и не видит верно приводимые аргументы. После утихания эмоционального напряжения, его ошибочное мнение становиться очевидным.

Сотрудникам полиции при выполнении возложенных на них служебных обязанностей постоянно приходиться работать в условиях, сопряженных с воздействием экстремальных ситуаций.

Воздействие экстремальных условий негативно влияет на психику – человек, ожидая воздействия негативных факторов, получает так называемую перегрузку психики. За подобными перегрузками могут последовать истощение нервной системы, нежелание заниматься привычными видами деятельности, развитием депрессии и непредсказуемых реакций на обыденные ситуации. В некотором роде, проявление подобного поведения можно отнести к профессиональной деформации личности, которая, неминуемо следует при постоянном столкновении с агрессивными воздействиями окружающей среды.

По характеру психосоциальной мотивации выделяют следующие стрессовые ситуации: стрессовые ситуации в повседневной напряженной профессиональной деятельности; стрессовые ситуации, связанные с экстремальными условиями стрессовые ситуации в семейной (личной) жизни; стрессовые ситуации морально-нравственного характера; стрессовые ситуации смешанного происхождения.

К основным формам психологической подготовки курсантов и слушателей относятся традиционные методики, такие как практические занятия (групповые и индивидуальные), дискуссии, ролевые игры и тренинги. Следует отметить, что подобные занятия по укреплению психологической устойчивости должны непосредственно сопровождаться с другими видами профессиональной подготовки – огневой, правовой, физической.

На современном этапе немаловажным остается фактор комплексности при проведении и организации занятий, т. е. проведение бинарных занятий совместно с кафедрами огневой и тактико-специальной подготовки.

Анализ литературы показывает, что больше половины неудач в единоборстве с правонарушителем возникает по вине страха, непонимание ситуации в которой находится сотрудник полиции, а также по вине наличия пробелов в теоретической составляющей физической подготовки.

Для того, чтобы решить поставленную на занятиях по физической подготовке необходимо применение на учебных занятиях моделируемых ситуаций в виде учебно-тренировочных поединков, которые проводятся по правилам самбо, дзюдо, кикбоксинга и рукопашного боя.

В современных нормативных документах, регламентирующих профессионально-прикладную физическую подготовку сотрудников ОВД, в полном объеме упомянутая методология не реализована.

Все разнообразие ситуаций, связанных с применением физической силы сотрудниками ОВД, обусловливает значительный по объему состав необходимых технических действий. Представленная классификация ситуаций и средств, обеспечивающих их эффективное решение, может рассматриваться как методологическая основа при составлении нормативных правовых актов и других документов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников ОВД, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России:

1. Средства физического воздействия, применяемые в ситуациях пресечения пассивного, активного неповиновения правонарушителей: боевые приемы борьбы, обеспечивающие силовое сковывание правонарушителя; боевые приемы борьбы ограниченного болевого воздействия; приемы наружного осмотра правонарушителей под болевым воздействием; приемы сопровождения правонарушителей под болевым воздействием.

2. Средства физического воздействия, применяемые в ситуациях пресечения пассивного, активного неповиновения при массовых беспорядках: приемы разрывов групповых захватов; приемы сковывания и переноски правонарушителей; приемы сдерживания, вытеснения толпы.

3. Средства, применяемые в ситуациях задержания правонарушителей: задержание правонарушителей с применением боевых приемов борьбы; задержание правонарушителей с применением специальных средств; задержание правонарушителей с применением боевых приемов борьбы под угрозой применения табельного оружия (ПМ, АК); задержание правонарушителей с применением боевых приемов

борьбы при его попытке применить оружие; приемы одевания наручников, связывания; приемы наружного осмотра правонарушителей; приемы конвоирования правонарушителей; технико-тактические действия задержания правонарушителя группой сотрудников полиции.

4. Средства, применяемые в ситуациях задержания невооруженных, вооруженных правонарушителей, оказывающих активное сопротивление: приемы защиты от атакующих действий с применением контратаки; приемы подавления сопротивления (удары, броски, болевые, удушающие захваты и др.); приемы сковывания при невозможности задержать одному (фиксация в стандартном положении с помощью специальных приемов удержания, болевых, удушающих приемов и др.); задержание с применением боевых приемов борьбы, используя специальные средства и табельное оружие (ПР, ПМ, АК и др.).

5. Средства, применяемые при задержании невооруженных, вооруженных правонарушителей в ситуациях неожиданного нападения на сотрудника полиции: боевые приемы борьбы, связанные с уходами из опасных положений и контратакующими действиями: защита от неожиданных ударов и контратака с применением БПБ; освобождение от захватов, обхватов.

Примеры моделирования ситуаций, связанных с применением физической силы сотрудниками ОВД, которые рекомендуется использовать на занятиях по физической подготовке в целях повышения стрессоустойчивости: ситуации, связанные с пассивным неповиновением законным требованиям сотрудника полиции; ситуации, связанные с активным неповиновением законным требованиям сотрудника полиции, ситуации, связанные с активным сопротивлением законным требованиям сотрудника полиции.

Преподаватель по физической подготовке на занятиях совместно с курсантами при разборе и отработке подобных задач должен дать правовую оценку ситуации и разработать различные варианты алгоритмов действий сотрудников полиции, только после этого отрабатывать такие задачи на практических занятиях в различных условиях.

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было выявлено что физическая культура и спорт, в рамках занятий по физической подготовке служат эффективном средством профилактики стресса как сотрудников территориальных органов, так и у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

К основным способам повышения эффективности занятий по физической подготовке в части формирования у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России стрессоустойчивости следует отнести моделирование типовых ситуаций служебной деятельности, использование различных вариантов смены упражнений на протяжении одного занятия, сопряженных с попеременным выполнением служебно-прикладных упражнений и упражнений направленных на развитие профессионально важных физических качеств.

Важнейшим компонентом в рамках занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России следует выделить формирование психологической готовности к ведению рукопашной схватки, силового противоборства с правонарушителей при его задержании (применение метода моделирования типовых ситуаций**)** Внедрение комплексных ситуационных занятий, при общем соответствии нормам техники безопасности, позволяют не только достичь совершенствования имеющихся у курсантов навыков, но и позволяют обучающимся в будущем быть готовым к эффективным действиям в любой кризисной ситуации.

Литература

1. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. 2014. № 4(60).

2. Глущенко Д.В., Плешивцев А.Ю., Семикин М.А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 1(28).

3. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кандабар А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3.

4. Марищук В.Д., Коробков Д.Н. Напряженность в полете. М., 1969

5. Серов А.Н. Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 60.

© Панова О.С., 2024

УДК 796:61

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДАХ

Попова М.В.
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта
и туризма Ростовского государственного
экономического университета (РИНХ)

В современном мире одной из острых социально-экономических и демографических проблем является интеграция молодежи в проектную деятельность здоровьесберегающей направленности. Специалисты в сфере физической культуры, спорта, образования и социальной политики

убеждены, что неотъемлемой и важной частью интеграции молодого поколения в процессы общественного развития в области здоровьесбережения является практико-ориентированная деятельность спортивно-оздоровительной направленности. Помимо того, что это позволяет человеку отдохнуть, а право на отдых имеет каждый согласно ст. 37 Конституции РФ, путешествия, спорт, активный отдых и туризм позволяют молодым людям расширять круг общения, изучать культуру и историю других городов и стран, получать положительные эмоции и заряд энергии, восстанавливать моральные и физические силы, укрепить коммуникативные навыки.

В настоящее время все в большей степени осознается необходимость решения проблем популяризации массового спорта и оздоровительного туризма в аспекте его внедрения во все сферы жизни студенческой молодежи, пропаганда физической культуры как неотъемлемой части здорового стиля жизни современного молодого человека. Несомненно, что для улучшения здоровья, благополучия и качества жизни необходимо привлечь внимание государственных и общественных организаций к возрождению массового спорта и массовой физической культуры через взаимодействие с ними в процессе проектной деятельности.

Проектная работа по развитию массового спорта и физической культуры «Радуга здоровья» была реализована в сервисном отряде «Легенда». Проект был создан в целях формирования у обучающихся практических навыков жизнедеятельности, связанных со здоровым образом жизни, что обосновывает его актуальность и своевременность.

Студенческий сервисный отряд «Легенда», базирующийся в Ростовском государственном экономическом университете (РИНХ), специализируется на сервисной деятельности в гостиничном и ресторанном бизнесе, в сфере общественного питания, отдыха и развлечений, во время проведения конференций, семинаров, выставок, крупнейших всероссийских и международных соревнований, кроме того, участники отрядов работают в детских оздоровительных лагерях.

Поскольку современные исследования показывают рост потребности в занятиях спортом, физической культурой и оздоровительным туризмом среди всех слоев населения, положительная основа для реализации проекта «Радуга здоровья» очевидна. В то же время, недостаточно высокие показатели здоровья и физической подготовленности молодежи, свидетельствующие об остроте проблем в области здоровьесбережения, являлись предпосылкой для его создания. Мероприятия, которые на общественном уровне реализовывали потребности в двигательной активности, утверждали приоритеты здорового образа жизни, являлись инструментами реализации убежденности в приоритетах здорового образа жизни. У каждого из участников проекта были востребованы нереализованные ранее возможности, в том числе для физического и психологического самосовершенствования. Проект «Радуга здоровья» студенческого сервисного отряда «Легенда» РГЭУ (РИНХ) является частью реализации программы охраны здоровья бойцов студенческого сервисного отряда и представляет собой комплекс мероприятий информационной, методико-практической, спортивно-тренировочной и аналитической направленности. Проведение таких мероприятий является процедурой социального характера, осуществляемой с целью обеспечения гармоничного развития у молодежи соответствующих способностей к формирования позитивных жизненных установок и компетенций. На этой основе происходит достижение определенного уровня физического развития и физической подготовленности [3; 4]. Местом реализации проекта «Радуга здоровья» являлся лечебно-оздоровительный комплекс «Витязь» на территории г. Анапа, участниками проекта стали 54 бойца студенческих сервисных отрядов Ростовской области. Разработанная программа содержала соревнования по 4 видам спорта, мероприятия спортивно-оздоровительного туризма, а также комплексы профилактической гимнастики для профилактики утомления в послерабочее время.

В процессе реализации данного проекта были достигнуты следующие результаты:

– активная пропаганда здорового образа жизни;
– повышение компетенций всех участников проекта в области здоровьесбережения;
– формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организационных навыков;
– повышение уровня двигательной активности всех участников проекта;
– формирование потребности в командной работе;
– пропаганда активного образа жизни и ответственного отношения к собственному здоровью.

Следует особо остановиться на проводимых в рамках реализации данного проекта мероприятиях спортивно-оздоровительного туризма. Потенциал курортов Краснодарского края составляет основу оздоровительной деятельности и, как следствие, при должной системе ее осуществления – высокую эффективность ее результатов [1]. Наиболее распространенным видом таковой среди молодежи является туризм. Туризм, как известно, представляет собой временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания. Известно, что туризм выполняет ряд следующих функций [2]:

1. Познавательно-образовательная функция – получение новых знаний, знакомство с культурой, историей и природой как своего региона или страны, так и других стран и народов.

2. Воспитательная функция – формирование моральных, нравственных и эстетических качеств; прививание любви к окружающему миру.

3. Культурная функция – повышение культурного уровня граждан.

4. Оздоровительная функция – поддержание и восстановление физического, умственного и эмоционального состояния организма,

развитие адаптационных возможностей, восстановление работоспособности.

В данном проекте были разработаны и реализованы следующие мероприятия спортивно-оздоровительного туризма:

1. Маршрут № 1 – «Каньон». Поход по маршрутам в пос. Большой Утриш.

Маршрут «Каньон» испытывает участников на прочность и очаровывает своими видами. Он состоит из самых сложных и живописных троп «Каньон». Особенностью маршрута является подъем в гору. Это отличная возможность для всех участников проверить свою физическую форму, в частности выносливость и силу. Особенностью маршрута является то, что все усилия, затраченные на подъем к вершине и спуск к ее подножию, дают положительный эмоциональный настрой, в связи с созерцанием прекрасных пейзажей, открывающихся на возвышенности и радости от преодоления трудностей маршрута, осуществленного в команде единомышленников. С самой высокой точки, открывался захватывающий вид на феномен Утриша-уникальную береговую зону обвально-оползневого типа с высокими обрывистыми берегами, место удивительной красоты и силы. Остальная часть тропы ведет через можжевелово-фисташковый лес.

2. Маршрут № 2 – «Савина щель». Поход по маршрутам в пос. Большой Утриш.

Маршрут «Савина щель» – это возможность посетить уникальный уголок природы, осуществив захватывающее путешествие в заповедный мир, среди уникальных лесных и горных ландшафтов. Второе название тропы – «Тропа черепахи», потому что именно здесь велика вероятность встретить краснокнижную черепаху Никольского. Тропа была доступна для участников проекта всех уровней физических возможностей.

Таким образом, пешие походы – это замечательный способ заботы о здоровье, предоставляющий возможность получить удовольствие от приятного времяпровождения на свежем воздухе и поднять свою физическую форму на новый уровень. Перед началом пеших походов все

участники прошли инструктаж по правилами безопасности и тестирование для определения уровня физических возможностей, позволившее определить наличие потенциала для выполнения поставленной задачи с точки зрения физических возможностей. Участники студенческих отрядов эффективно работают, для них была создана небольшая памятка об оздоровительном спорте, рекреационном туризме и профилактической гимнастике, включающая в себя методику безопасного осуществления данных видов двигательной деятельности.

В заключении следует отметить наличие следующих качественных показателей:

- укрепление положительного имиджа движения студенческих отрядов как объединения передовой молодежи;
- развитие и укрепление профессиональных и культурных связей между студенческими отрядами, молодежными организациями и учебными заведениями Южного федерального округа;
- развитие спортивного потенциала обучающихся – членов студенческого отряда.

Таким образом, цель проекта – использовать спортивный потенциал современной социально активной молодежи, чтобы для ведения здоровый образ жизни – была достигнута. Спортивный потенциал личности является важным фактором прогресса общества, уровня его благосостояния и общего развития. Реализация проекта создала оптимальные условия для спортивной самореализации молодых людей.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). М., 2018.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. М., СПб., 2014..
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М., 2018.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М., 2017.

© Попова М.В., 2024

УДК 796:378.14

НЕСТАНДАРТНЫЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Проскурин С.М.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

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

Затрагиваемая в статье тема на протяжении многих лет является самой обсуждаемой в образовательных кругах. Успешное решение задач роста профессионального мастерства зависит от внедрения новых, прогрессивных методов обучения. Одним из таких методов и является игра.

Различные формы и методы, используемые преподавателями, располагают различными средствами овладения методическим мастерством:

– пассивное восприятие готовой информации (лекционный тип восприятия) и использование методических приемов;

– свободный взаимообмен опытом педагогической деятельности на семинарах-дискуссиях;

– обсуждения излагаемых докладчиков;

– тезисы, самостоятельный поиск необходимых знаний и принятия конструктивных решений в ходе деловой игры [1].

К активным методам обучения можно отнести традиционные лекции, доклады, семинары и различные игровые формы. Им присуща

выраженная диалогичность, эмоциональная насыщенность и сосредоточенность на главном и существенном.

Однако эти формы обучения отличаются как структурой, так и функциями. Главное назначение *доклада* – доложить, сообщить, доказать; *лекции* – убедить, привлечь к чему-либо, склонить; *семинара* – публично обсудить спорный вопрос или проблему, активизировать эмоциональную сферу; *деловой игры* – отработать профессиональные умения и навыки благодаря включению в определенную педагогическую ситуацию. В то время как в лекциях, докладах и даже до некоторой степени в семинарах преобладают объяснительно-поисковые методы познавательной деятельности, деловая игра обязательно содержит частично поисковую и исследовательскую степени познавательной самостоятельности, т. е. подразумевает только активную позицию обучающихся. В противном случае либо разрушается игра, либо из нее выбывают пассивные участники [2].

Включение различных игровых форм в систему образования становится популярным явлением, однако, не всегда целесообразным. Теряется сама ценность актуальности воздействия от игры, отсутствует продуктивность.

Нам предстоит более детально разобраться в этом вопросе и дать ответы на вопросы: что такое игровая форма обучения, каковы ее возможности как метода обучения, виды деловых игр и их место в системе повышения квалификации преподавателей, методика организации деловой игр?

Педагогические ситуации, с которыми сталкивается преподаватели на практике, нередко требует целого комплекса знаний, разнообразных умений и навыков принятия решения. Естественно, готовых рецептов для педагогов, на все случаи жизни нет, да и быть не может. Выход один: снабдить его методом анализа и принятия решения [3].

Обеспечивая единство теоретических знаний и практических умений, деловая игра позволяет, как бы прожить определенную ситуацию и повернуть обучение к деятельности. Являясь заключительным этапом определенного цикла обучения, игра базируется на теоретических знаниях, актуализирует и дает возможность реально осознать проблемы.

Существенным преимуществом деловой игры является ее групповой характер. Творческая деятельность невозможна без сотрудничества с коллегами и всем педагогическим коллективом [4].

В традиционных формах повышения квалификации взаимодействие обучающихся не предусматривается, а если и возникает, то чисто случайно, в то время как деловая игра по своей сути есть своеобразный психологический тренинг взаимодействия, сотрудничества. Игра состоится лишь в том случае, если есть взаимообмен, подразумевается распределение ролей между каждым в построенной цепи, т. е. самонаблюдение и самосознание играющих, направленные на осмысление своего собственного поведения и вклада в совместную деятельность [3].

Эффективность данной методики, строится на следующих принципах:

1. Учет целенаправленности игровой деятельности.

2. Соответствие конструкции игры уровню знаний участников.

3. Ориентация участников на процесс игры, а не на конкретные результаты.

4. Постепенное включение участников в игровое состояние.

5. Необходимость и возможность принятия каждым участником творческих решений. 6. Единство индивидуальных и групповых игровых действий.

Потеря хотя бы одного принципа снижает эффективность игры как метода обучения и как формы организации познавательной самостоятельности.

По своей сути деловая игра есть имитация профессиональной деятельности. Причем имитация не отдельных ее фрагментов, а целостного педагогического процесса или его цикла: от постановки целей и задач до реализации найденного решения, включая такие этапы, как изучение условий и состояния вопроса, поиск и принятие решения, организация его выполнения, корректировка с задачами. В таком случае может быть принят следующий алгоритм игры:

1) постановка целей и формулирование задач игры;

2) подготовка к игре;

3) создание психологической установки на игру;

4) собственно ход игры;

5) подведение итогов (рефлексия).

Приведенный алгоритм один и тот же как для организаторов, так и для играющих, хотя каждый блок игры наполнен для них различным содержанием.

Цель игры для организаторов – педагогическая сверхзадача (развитие творческого мышления, отработка группового взаимодействия и т. п.), естественно, эти сверхзадачи игры остаются скрытыми для обучающихся. Перед участниками игры ставятся такие игровые задачи: найти оригинальное решение, выйти из конфликтной ситуации, выдвинуть и защитить идею.

Готовясь к игре, организатор разрабатывает сценарий: структуру игры, конкретные ситуации, игровые правила и инструкции, систему ролей, регламент и оборудование. Проводит инструктаж участников игры. Участники игры в ходе подготовки изучают необходимую литературу по теме, распределяют роли, знакомятся с правилами и инструкциями. Таким образом, любая игра состоит из трех основных блоков: подготовки, проведения, рефлексии. Каждый блок требует специфической методики организации, хотя есть и общие методические моменты.

Деловая игра содержит основной сюжет, тема которого вытекает из проблем педагогической практики (структура и процессы, которой подлежат игровой имитации). Это могут быть разработка программ, выработка и принятие решений, планирование коллективной работы, подготовка методик и выступлений. Важно, чтобы в процессе игры имитировалась целостность условий и ситуаций педагогической деятельности и находила место вариативность решения проблем. Названные требования могут быть успешно реализованы, когда каждый участник усвоил следующие важные правила игры: принимаются любые нестандартные, не стереотипные, фантастические, «бредовые» идеи; в игре не существует ранговых и авторитетных мнений, т. е. действует

принцип демократизма, равенства; критике подвержены все. Возникающие в ходе коллективного обсуждения, столкновения точек зрения и противоречий направлены на содержательное решение проблемы, на выход из конфликта [4].

Роли участников игры могут быть весьма различны. Они всегда согласуются с сюжетом и содержанием игры. Однако есть группы ролей, которые для обучающих игр являются ведущими. Постановкой задания для участников занимаются заказчики. Они ставят обучающихся в ситуацию поиска конкретного решения и провоцируют творческие подходы к проблеме. Исполнители анализируют практику и теорию. В функции экспертов входят качественный анализ и оценка разработанных исполнителями идей. «Критики» подвергают сомнению предлагаемые решения и совместно с заказчиками пытаются создать проблемную ситуацию.

Иногда для некоторого обострения внутригрупповой конфликтности приходится вводить специальную роль «провокатора», в функции которого входит подвергать сомнению идеи и действия обучающихся, создавать эмоциональное напряжение.

В обучающих играх допускается отнесение игровых действий к настоящему, прошедшему и будущему. Привязка к конкретным моментам времени позволяет создать реальные условия деятельности участников. Обычно временное ограничение предусматривают «заказчики», требующие от «исполнителей» учета ряда условий, в которых должна действовать разработанная идея или программа. Конкретными моментами времени могут быть времена года, календарные сроки, проходящие до и после определенного события.

Организатору игры следует стремиться к формированию гетерогенной (разнородной) группы участников. Благодаря несовпадению участников по полу, возрасту, уровню теоретической и практической подготовки, мотивам и ролям между ними в ходе группового взаимодействия возникают конфликтные ситуации, которые будут способствовать успешности деловой игры. Они могут быть как непреднамеренными, например, из-за различных позиций играющих (стремление к лидерству у одних и аутсайдеровская позиция других) так и специально предусмотренными организатором. Включение в игру ролей-антиподов (заказчик-исполнитель, исполнитель-критик, генератор идей

провокатор, эксперт-заказчик и исполнитель) уже само по себе провоцирует конфликтную ситуацию.

Иногда возникающие в ходе игры конфликты начинают превышать «предельно допустимые» нормы. Чаще всего это случается по причине «забывчивости» участников. Напоминание ведущих о том, что деловая игра условна, может снять нежелательные последствия конфликта. Управление конфликтами – их стимулирование и нейтрализация в силу необходимости – одна из сложных и трудно решаемых задач, стоящих перед организаторами и ведущими.

Зачем она нужна рефлексия в деловой игре? Любое обучение как присвоение выработанных способов человеческой деятельности вызывает определенное качественное изменение в психике. При организации обучения как копирования готовых образцов формируется репродуктивное мышление, а с ним и пассивная позиция обучаемого.

Рассмотрим всплеск рефлексии, которая позволяет развивать навыки межличностного общения.

На первых двух этапах игры рефлексия проходит в скрытом виде (поэтапной рефлексии не предусмотрено структурой игры). Чаще всего рефлексия проводится в конце как завершающий этап. Следовательно, организаторам и ведущим игры следует направлять рефлексию играющих на самоорганизацию и коллективный поиск решений, на самоуправление групповым взаимодействием, а по мере необходимости осуществлять психологическую коррекцию, сглаживая остропроблемный ход игровых взаимодействий.

Литература

1. Гайдаш А.И. Преподаватель как часть культуры физической подготовки как область знаний в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы III Междунар. научно-практ. конф. Воронеж, 2020.

2. Гайдаш А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2021.

3. Гайдаш А.И., Пожидаев С.В. Достижение ценностно-ориентированного направления в учебно-воспитательном процессе //

Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

4. Касьянов С.В., Земляной А.И., Тащиян А.А. Влияние психологического состояния на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2023. № 2(95).

© Проскурин С.М., Антоненко А.А. 2024

УДК 796:61

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

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

Лапшин И.Е.
Доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

Изучая тему, необходимо отметить, что понятие «работоспособность» включает в себя физиологическую особенность спортсмена выдерживать определенное количество нагрузок, с учетом временного показателя, а также выявить уровень аэробных и анаэробных составляющих. Работоспособность – это задатки человека, в частности спортсмена, исполнять в существующих параметрах поставленные задачи с учетом особенностей условий их выполнения.

Состояние организма, а тем более уровень работоспособности, спортсмена определяется жизненно важными параметрами, которые в силу своей возможности оцениваются комплексно, с учетом способностей и определенного рода возможностей организма человека.

При исследовании вопроса жизненно важных показателей, как неотъемлемой части укрепления физического и физиологического здоровья, выделяется закономерность развития медико-физиологические циклы.

Анализ изученных направлений оценки жизненных функций, направленных на увеличение работоспособности спортсмена, раскрывает многоэтапность и многосложность проблемы, которая характеризуется спецификой достигаемого результата при поддержании организма человека. Согласно статистическим данным за последние 10 лет уровень возникновения нарушений жизненно важных показателей увеличился, соответственно функциональные элементы развития и становления физических возможностей сократился, данная тенденция характеризуется двумя сложившимися последствиями и причинами возникновения:

– рост показателей возникновения разного рода заболеваний, возникших на фоне локального нарушения важных функций организма, полученные в результате травм спортсмена;

– снижением уровня потребности людей заниматься спортом, что предшествует спаду работоспособности, как спортсменов, так и людей в целом.

Аппарат жизненно важных параметров определяется как совокупность характеризующих признаков, предопределяющих общее положения состояния организма человека, что увеличивает или снижает уровень работоспособности спортсмена. Категория разделения жизненно важных параметров устанавливает первоочередные показатели: состояния здоровья, а также возможность восстановления, как отдельного показателя, так и целого организма.

Степень восстановления показателей позволяет оценить состояния человека, а также в конкретный момент оказать первую помощь, путем локального воздействия [5].

Согласно анализу литературы, к основным жизненно важным показателям системы, которая способствует укреплению

работоспособности считается, температура тела, характеризующая жизненно важные составляющие, которая соотносится в соответствии с особенностями человека и непосредственно температурой окружающей среду, что позволяет произвести теплорегуляцию. Пределы регуляции, а также определение баланса температуры в силу характера значимости, давно определен и имеет абсолютный и относительный характер. Исторически закреплена норма температуры тела при комфортной t окружающей среды (20°С–23°С) составляет 36,6°С. Однако анализ исследований свидетельствует о разногласиях и расхождениях мнений определения параметров t°С, существует мнение, что определяющей нормой считается температура 37,0°С, при этом также учитывается терморегуляция и теплообмен окружающей среды. Терморегуляция, как абсолютный показатель, контролирует температуру и позволяет оценить оптимальность удержания температуры в привычном ее состоянии для организма, однако, выделяется система, которая относительно определенных факторов изменяет норму температуры:

1) фактор возрастного ценза человека позволяет установить состояния функций организма и обеспечить жизнеспособность, согласно показателям, температура младенцев представляет (36,4°С–37,0°С) такой диапазон связан с определением жизненно важных показателей, формирующейся иммунной системой. Диапазон температуры подростков и взрослых колеблется в пределах (35,9°С–37,6°С), температура пожилых людей составляет (35,7°С–37,4°С). Оценка возрастного критерия строится с учетом относительных показателей и нарушений терморегуляции организма;

2) фактор особенностей человека, тенденция оценки колебаний температуры в течение дня считается нормой, но при этом выделяются разные тенденции комбинаций увеличения и понижения температуры.

Вторым немаловажным показателем оценки жизненно важных показателей считается пульс, а именно частота сердечных сокращений,

которые представляют движение крови и реакция, возникающая в связи с поступающим движением сосудов. Пульс в системе своего изучения измеряется и регулируется в пределах частоты ударов. На основе данных показателей, положительный (норма) пульс оценивается в двух состояниях организма человека: в покое и в активном состоянии.

Третьим жизненно важным показателем принято считать дыхание как систему обеспечения обмена метаболизмов. При оценки дыхательной системы происходит онтогенез компонентов структуры системы дыхания:

– объем легких, т. е. допустимая возможность поступающего воздуха;

– частота дыхания – временной промежуток, возникающий между выдохом и последующим вдохом;

– легочная вентиляция, обеспечивающая возможность прохождения поступающего кислорода и выделение из организма углекислого газа.

Заключительным элементом жизненно важных показателей является давление, при этом изучается как внутричерепное и артериальное давление. В свою очередь, давление есть система взаимообусловленных компонентов, заключающих в силе, скорости кровообращения.

Определение уровня работоспособности происходит, не только за счет исследования влияния жизненно важных показателей, но также за счет тщательно изученной тактики видовых составляющих спортивной деятельности. Так анализируя формы развития работоспоспособности у спортсменов, выделяем конкретный комплекс, направленный: на изучение теоретической части и установление проблематики снижения уровня активности; введение в тренировочный процесс методов и способов увеличение или стабилизацию нагрузок, способствующие, разработке выносливости, силы и быстроты, как квалифицирующих составляющих работоспособности [3; 4].

Система функционального состояния работоспособности имеет компонент широко-определяемых критериев, способствующих разграничению на отождествляемые косвенные и прямые признаки.

Относительно прямых критериев, существует теория, предписывающая развитию физиологических и тренировочных процессов, обеспечивающие в первую очередь состояние организма спортсмена, во вторую – технику и тактику проведения тренировочного процесса; в третью – профессионализм тренера [1; 2].

Косвенным признакам функциональной работоспособности предшествуют прямые, тем самым дополняя их и позволяя выявить тенденции, способствующие функциональному производству, направленному на непосредственное воздействие на:

– психико-физические особенности спортсмена, характеризующие эмоциональное состояние при проведении тренировок, соревнований и жизнедеятельности в целом, определяющие уровень работоспособности;

– биохимические предрасположенности спортсмена к высоким нагрузкам, позволяющие полностью изменить функции организма в процессе работы и выявить синтезирующие предрасположенности к увеличению функционального состояния организма на работоспособность спортсмена.

Анализ существующих критериев характеризуется главным физиологическим признаком, способствующим развитие на постоянной основе; профессионально-спортивной деятельностью, позволяющей улучшить формы; профилактикой изменений жизненно важных параметров в организме, стабилизацией и увеличением уровня сдержанности к высоким нагрузкам и достижением наивысших результатов в спортивной деятельности.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, отметим, что влияние функционального состояния организма на работоспособность

спортсмена обеспечивается существующими критериями: оценки жизненно важных параметров организма человека (температура, давление, пульс) данные параметры позволяют характеризовать уровень работоспособности с учетом физиологических особенностей человека к большим нагрузкам; определением и разграничением на прямые и косвенные признаки работоспособности, позволяющие тщательно оценить предрасположенность организма спортсмена к работоспособности с учетом видом спорта.

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в спорте. М., 2018.

2. Воробьев К.П. Клинико-физиологический анализ категорий функционального состояния организма в интенсивной терапии // Вестник интенсивной терапии. 2021. № 2.

3. Егоров Б.Б. Повышение работоспособности путем всеобщего комплекса изучения // Научные основы физической культуры и спорта. Саратов, 2019.

4. Тащиян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1.

5. Тащиян А.А., Созаева А.С. Инклюзивно-адаптивная двигательная деятельность как средство психофизического совершенствования лиц с ограниченными возможностями здоровья / Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов XXVI Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2023.

© Тащиян А.А., Лапшин И.Е., 2024

УДК 796:351.74

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Троян Е.И.
Профессор кафедры физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел
Тюменского института повышений квалификации сотрудников МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Физическая подготовка сотрудников полиции является непрерывным и многоуровневым процессом, включающим в себя этапы формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы на несопротивляющимся ассистенте и формирование технических и тактических умений применения физической силы в различных ситуациях служебной деятельности.

Этап обучения сотрудников полиции выполнению боевых приемов борьбы на несопротивляющемся ассистенте достаточно полно обеспечен дидактическими средствами обучения: учебниками, учебно-методическими пособиями, учебно-наглядными пособиями. В пособиях подробно описываются как сами приемы, так и традиционные методы формирования навыков их выполнения. Активность научного сообщества по учебно-методическому обеспечению данного этапа физической подготовки в настоящее время сохраняется. Во многом эта активность обусловлена наличием хорошо разработанной теоретической базы, в свою очередь, основанной на известных принципах и закономерностях теории и методики физической культуры и спорта высших достижений.

Этап обучения сотрудников полиции применению физической силы в различных ситуациях служебной деятельности является логически обоснованным продолжением первого этапа их физической подготовки. Однако в настоящее время, несмотря на возросшую заинтересованность исследователей к проблемам ситуационной физической подготовки сотрудников полиции, отмечается слабое учебно-методическое обеспечение данного учебно-тренировочного процесса. Во многом это обусловлено не разработанностью теоретических основ и положений, позволяющих моделировать педагогические технологии ситуационного обучения.

На данном этапе обучения сотрудники полиции обучаются применению разученных ранее боевых приемов борьбы в ситуациях своей профессиональной деятельности. Причем данные ситуации принципиально рассматриваются с двух позиций: профессиональные – универсальные ситуации, характерные для сотрудников всех должностных категорий и специализированные – характерных для сотрудников, конкретных должностных категорий. К таким категориям относятся сотрудники патрульно-постовой службы полиции, сотрудники дорожно-патрульной службы ГИБДД, сотрудники охранно-конвойных подразделений полиции, участковые уполномоченные полиции. У каждой из перечисленных категорий есть свои особенности применения физической силы в ситуациях служебной деятельности. Например, сотрудникам дорожно-патрульной службы необходимо владеть навыками эффективного и безопасного извлечения правонарушителя из автомобиля, а также навыками самозащиты при нападении в салоне автомобиля. Участковые уполномоченные должны уметь применять приемы самозащиты и задержания в условиях ограниченного пространства квартиры или лестничного марша. К профессиональным, универсальным ситуациям применения физической силы относятся ситуации самозащиты от нападения, встречающиеся в повседневной деятельности сотрудника полиции, независимо от его должностной категории. Также в качестве профессиональных, рассматриваются типичные ситуации самозащиты

и задержания, с которыми могут столкнуться сотрудники, задействованные на мероприятиях по охране общественного порядка. К данным мероприятиям, как известно, могут быть привлечены сотрудники различных должностных категорий.

Сочетание двух взаимодополняющих направлений второго этапа физической подготовки сотрудников полиции: профессионального и специализированного позволяет определить данный этап как «Профессионально-специализированная физическая подготовка сотрудников полиции».

Для организации и проведения профессионально-специализированной физической подготовки сотрудников полиции необходимо разрабатывать учебно-методическое обеспечение данного педагогического процесса, которое в свою очередь должно основываться на использовании эффективных и во многом инновационных методик, методов, средств и форм обучения ситуационному применению физической силы, объединенных в педагогическую систему. Для разработки методов, методик, критериев, условий и систематизации элементов педагогической системы необходимо выявить теоретические основы функционирования и развития профессионально-специализированного обучения.

Организация разработки системы профессионально-специализированного обучения является сложным методологическим процессом. Основные этапы этого процесса основаны на положениях методологии образования подробно представленных в научных трудах А.М. Новикова [2]. В соответствии с данными положениями теоретические основы педагогической системы структурируются в концепции системы и далее в ходе проектирования системы они отражены в модели системы.

Концепция системы структурно состоит из нескольких функционально связанных друг с другом элементов. Среди них наибольшее методологическое значение для проектирования

педагогической системы имеют: общие положения системы, понятийный аппарат, теоретико-методологические основания, педагогические условия функционирования системы и критерии ее эффективности, ядро системы [4].

Теоретико-методологические основания являются исходной процедурой формирования остальных элементов системы, так как именно они определяют критерии формирования элементов системы для ее дальнейшего проектирования. К теоретико-методологическим основаниям относятся методологические подходы, отдельные теории, научные предположения, принципы и закономерности функционирования и развития проектируемой педагогической системы, в данном случае – системы профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы.

Наиболее общим основанием функционирования и развития системы профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы являются три известных закона диалектики: закон единства и борьбы противоположности; закон перехода количественных изменений в качественные и обратно; закон отрицания отрицания [1].

Закон единства и борьбы противоположностей поясняет источник становления рассматриваемой педагогической системы как открытой, нелинейной, способной к самоорганизации. Система постоянно балансирует между двумя ее противоположными состояниями: функциональным и нефункциональным. В первом состоянии система способна достигать образовательные цели. Во втором состоянии система испытывает на себе сильное влияние внешних факторов, осложняющих ее функциональные возможности. В данном случае система не способна к достижению образовательных целей. Таким сбивающим фактором, например, была недавняя пандемия. В период пандемии возникла острая необходимость в разработке и использовании дистанционных образовательных технологий.

Закон перехода количественных изменений в качественные поясняет механизм функционирования и развития системы. Под воздействием сбивающих факторов, осложняющих функционирование педагогической системы с целью сохранения ее способности к достижению образовательной цели начинают происходить изменения в элементах системы: уточняется целесообразность и эффективность традиционных приемов, методов, средств и организационных форм обучения; привлекаются новые приемы и новые методы, формы обучения. Увеличение количественных изменений в элементах системе приводит и качественному изменению самой системы.

Закон отрицания отрицания поясняет направление развития рассматриваемой педагогической системы по направлению от общей – профессиональной направленности обучения к частному – специализированному направлению, представленному в виде вариативных педагогических технологий. Законы диалектики конкретизируются в методологических подходах к проектированию системы профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы.

Системный подход рассматривает профессионально-специализированное обучение сотрудников полиции применению физической силы как системную многоуровневую деятельность. Также элементы данной деятельности системно соединены между собой и нацелены на достижение образовательной цели.

Синергетический подход рассматривает педагогическую систему обучения сотрудников полиции как самоорганизующуюся и саморазвивающуюся систему [3].

Принцип гомеостатичности раскрывает стремление педагогической системы к достижению своей образовательной цели и сохранения тем самым равновесия, выражающегося в соответствии результатов обучения образовательной цели. В состоянии равновесия педагогическая система является функциональной, т. к. она способна выполнять свои образовательные функции.

Принцип иерархичности раскрывает необходимость структурирования элементов системы и установления между ними прочных и функциональных связей. Педагогическая система самоорганизовывается в процессе изменения и совершенствования ее элементов и степени интенсивности их взаимодействия.

Принцип незамкнутости раскрывает требование к необходимости постоянного взаимодействия рассматриваемой педагогической системы с внешней средой, внешними факторами, осложняющими ее функционирование. Только открытая система способна саморазвитию.

Принцип нелинейности указывает на необходимость структурирования учебного материала таким образом, чтобы разученные боевые приемы борьбы использовались в последующих учебных темах физической подготовки в различных вариантах использования. Таким образом, обеспечиваются основные требования к формированию навыка двигательного действия: большой объем повторений и вариативность исполнения.

Принцип неустойчивости поясняет необходимость постоянного балансирования педагогической системы в течке бифуркации между состояниями способности к достижению образовательной цели и потери этой способности.

Принцип дополнительности используется в проектировании системы и поясняет взаимное дополнение единого образовательного процесса двумя компонентами: профессиональным и специализированным.

Другим значимым для проектирования педагогической системы профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы является контекстный подход. Контекстный подход обосновывает необходимость трансформации профессионального учебного компонента в специализированный. На практических занятиях по физической подготовке моделируются ситуации применения физической силы, учитывающие практическую деятельность сотрудников полиции. При этом, данные ситуации постоянно актуализируются.

Понимание теоретико-методологических оснований профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы позволяет определить ведущие принципы и закономерности функционирования и развития рассматриваемой педагогической системы. К данным принципам относятся принципы: динамическая вариативность педагогических технологий, единство профессионального и специализированного в физической подготовке сотрудников полиции. На основе данных принципов и закономерностей происходит формирование элементов модели системы: приемов и ситуаций, методов обучения, форм проведения занятий, условий осуществления образовательного процесса и критериев ее эффективности. Рассмотренные теоретико-методологические основы составляют ядро педагогической системы профессионально-специализированного обучения сотрудников полиции применению физической силы и являются неизменными. Неизменность теоретико-методологических основ позволяет педагогической системе постоянно меняться и самосовершенствоваться.

Литература

1. Казеннов А.С. Диалектика как высший метод познания. СПб., 2011.
2. Новиков А.М. Методология образования. М., 2006.
3. Попченко Е.С. Предпосылки и становление синергетической методологии в организации образовательной деятельности // Проблемы современного образования. 2023. № 2.
4. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. М., 2006.

© Троян Е.И., 2024

УДК 796:351.74

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Шевелев Д.Л.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета
МВД России

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

Антоненко А.Э.
Преподаватель кафедры общеправовых дисциплин
Волгодонского филиала
Ростовского юридического института МВД России

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел занимает одну из ключевых стадий подготовки сотрудников полиций. Для оптимального способа увеличения профессиональной подготовки сотрудников постоянно ведутся научно-исследовательские работы, целью которых является корректировка учебных программ путем проводимых исследований по выявлению недостатков.

В рамках профессионального обучения сотрудники постоянно прибегают к физической подготовке, основными задачами которой являются развитие физической силы, выносливости, гибкости сотрудников.

Основными задачами физической подготовки является формирование и содержание на надлежащем уровне профессиональных

навыков, оптимальное состояние, физическое состояние, а также формирование двигательных навыков и умение правомерному применению сил [1].

В поисках эффективных упражнений, которые совмещали бы в себе развитие и поддержание в оптимальном состоянии всех физических качеств сотрудника полиции, и был выделен гиревой спорт как наиболее многофункциональный вид спорта. Именно по этой причине правоохранительных органах уже несколько десятилетий использую гири для развития физических качеств сотрудников. Сочетание гиревых упражнений со служебно-прикладными позволяет в достаточной степени решать все задачи физической подготовки.

Гиревой спорт играет немаловажную роль в развитии физических качеств у учащихся в образовательной организаций МВД России. Этот вид спорта изначально практиковался в армии для повышения физической подготовки у военнослужащих. Внедрение гиревого спорта в систему физической подготовки положительно сказывается на общем физическом состоянии курсантов и слушателей.

Гиревой спорт помогает курсантам и слушателям повысить физическую выносливость, развить силу и гибкость вкупе с улучшением психологического здоровья. Он помогает в формировании у курсантов и слушателей дисциплины, в некоторых аспектах помогает развить командную работу, а также учит сотрудников достигать поставленных целей [2].

В подготовке курсантов и слушателей гиревой спорт также используются как средство для обучения боевым приемам и тактическим навыкам. Использование гирь способствует развитию силовых качеств, которые необходимы для выполнения служебных задач.

В системе подготовки курсантов и слушателей можно выделить наиболее эффективные упражнения, которые помогут учащимся добиться нужного уровня физического состояния.

1. Махи гирей в зависимости от того, в каком стиле выполняется упражнение, способствуют укреплению плечевого пояса и спины, а также развивают силу ягодичных мышц.

2. Приседания и выпады с гирями являются подходящим упражнением для развития у учащихся мышечной силы и выносливости нижней части тела.

3. Рывок гири способствует развитию силы и выносливости мышц предплечья, кора, квадрицепса и икроножных мышц.

4. Толчок гири позволяет проработать мышцы спины, кора, квадрицепса, икроножных мышц, а так силу и выносливость предплечий и плеч [5].

Проводились также наблюдения за состоянием курсантов и слушателей после внедрения гиревого спорта. Педагогические наблюдения с 2017 по 2020 г. позволили установить, что курсанты и слушатели, которые занимались в секции гиревого спорта, отличались повышенной силовой выносливостью и физической силой в сравнении с другими курсантами и слушателями. Однако уступали технически квалифицированным дзюдоистам и спортсменам, специализирующимся в рукопашном бою, имеющим I разряд и выше. Но стоит отметить, что в части функциональной подготовки курсант-гиревик не уступают, а в некоторых аспектах даже показывают более высокие результаты по сравнению с борцами и другими курсантами и слушателями [2; 3].

Особого внимания заслуживают показания курсантов и слушателей, которые отмечают изменение в своем физическом состоянии после начала занятия гиревым спортом. Учащиеся отмечают повышение выносливости и силовых показателей, что способствует для удачной сдачи нормативов по физической подготовке. Изменения, возникшие у учащихся, обусловлены тем, что гири является цикличным видом спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимальное количество раз за установленное время. Эти фактор влияет на мышечную выносливость мышц руки и ног, а также на силовые показатели указанных мышц.

Стоит отметить, что занятия гиревым спортом позволяют развить у сотрудника узконаправленные физические характеристики. К таковым можно отнести укрепления связок, увеличение взрывной силы рук и ног, увеличение силовой выносливости мышц, увеличение координационных навыков [4].

Большинство сотрудников даже после окончания образовательных организаций МВД России продолжают заниматься гиревым спортом, т. к. вкупе с небольшими габаритами самих гирь они позволяют поддерживать свою физическую подготовку на подобающем уровне, для выполнения служебных задач.

В ходе выполненной научно-исследовательской работы можно установить, что интеграция гиревого спорта в систему подготовки сотрудников ОВД способствует формированию и поддержке у сотрудников физической подготовки для выполнения служебных задач.

Литература

1. Гайдаш А.И., Кувалдина Е.В. Сочетание аэробной и анаэробной нагрузки во время занятий по физической культуре в образовательных организациях МВД России // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: материалы VII Национальной научно-практ. конф. Невинномысск, 2018.
2. Гайдаш А.И. Плодотворное влияние соперничества на развитие физических качеств // Социально-гуманитарные и естественно-технические науки и вызовы современности: сб. материалов Междунар. научно-практ. конф. Ставрополь, 2017.
3. Лапшин И.Е., Тащиян А.А. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.
4. Сарычев А.В., Демченко Н.В., Архипцев И.Н. Применение гиревого спорта в физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных учреждениях высшего образования МВД России. Тамбов, 2021.
5. Филиппович В.А., Глубокий В.А. Служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел с использованием средств гиревого спорта // Научный компонент. 2022. № 3(15).

© Шевелев Д.Л., Арушанян С.С., Антоненко А.Э., 2024

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник научных трудов по материалам
Всероссийской научно-практической конференции

22 марта 2024 года

Редактор *Н.А. Тапашева*
Корректор *Н.А. Тапашева*
Технический редактор *Н.А. Тапашева*
Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатая*

Издатель: федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации».
Адрес: 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.
Тел.: 8 (863) 224-58-15. Сайт: https://рюи.мвд.рф
Подписано к использованию 26.06.2024.
Тираж 10 экз.

ISBN 978-5-89288-525-6

