ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
«МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции

г. Иркутск, 26 октября 2023 г.

ИРКУТСК

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Сборник материалов
XXV международной научно-практической конференции

26 октября 2023 г.

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2023

План-график 2023, п. 51

УДК 796.06:378
ББК 75.1

Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств [Электронный ресурс]: сборник статей междунар. науч.-практич. конф. (Иркутск, 26 октября 2023 г.) / отв. ред. С. М. Струганов. – Электрон. дан. (5,50 Мб.) – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2023. – 1 электрон. опт. диск. – Систем. требования: процессор с частотой 1,3 ГГц (Intel, AMD); оперативная память 256 МБ, свободное место на винчестере 335 МБ; Windows (XP, Vista, 7 и т. п.); дисковод, мышь.

ISBN 978-5-9538-0104-1

В сборнике представлены статьи участников международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», проходившей 26 октября 2023 г. в Восточно-Сибирском институте МВД России.

В работе конференции приняли участие специалисты в области физической и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и других силовых структур России, а также преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта России и Республик Беларусь, Кыргыстан, Казахстан, Таджикистан, Китайской Народной Республики.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи, с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796.06:378
ББК 75.1

Редакционная коллегия:
Струганов С. М. — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки; **Галимова А. Г.** — кандидат педагогических наук, доцент, заместительначальника кафедры физической подготовки; **Каримов А. А.** — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки; **Ворожцов А. М.** — кандидат социологических наук, доцент, заместитель начальника кафедры огневой подготовки.

© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2023
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-9538-0104-1

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I.
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Азаров Д.Н., Юсова Е.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ... 19

Апальков А.В., Горбатенко А.В., Польшакова Н.В.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ 22

Бакин А.В., Горелов С.А., Бондарь А.Я.
РОЛЬ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ..... 26

Бобровик А.П., Борисов А.А., Никулин Л.В.
ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СЛУЖЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ..... 33

Васина О.А., Кузнецов С.В.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УСЛОВИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В НАКЛОНАХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ГТО И НОРМАМИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 37

Васняева А.А.
ПРОДЛЕНИЕ СЛУЖЕБНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ У СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 42

Васянина Н.Е.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 45

Вертинский К.Д.
ВЫРАБОТКА МОРАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СРЕДИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ 53

Волков А.Н., Кузнецов С.В.
ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ 56

Гайдук С.А., К.Р.Комоцкий
АНАЛИЗ УСЛОВИЙ И СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ СОТРУДНИКАМИ ОВД ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 58

Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д.
ПОЛИПАРАДИГМАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 64

Глубокий В.А.
СОДЕРЖАНИЕ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ 69

Горенков П.А.
О ВЛИЯНИИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ 73

Двойникова Е.С., Глухоедов Н.И.
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ 78

Донской А.Н., Шахваледов М.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 81

Дорноступ И.Б., Шалагинов В.Д., Курепкина А.А.
ФАРТЛЕК, КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ
АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ..... 85

Еганов А.В., Рзаев Д.О.
НАПРАВЛЕННОСТЬ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ
РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ
КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ СКОРОСТИ,
ПРОЯВЛЯЮЩЕЙСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ-ШТУРМАНОВ 90

Иващенко Н.Ю., Ким В.О.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ..... 94

Иващенко Ю.В.
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И
СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ
ПРИЕМАМ БОРЬБЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 99

Кацапов М.С.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ,
КАК ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА РАЗМИНКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ 103

Ковальченко А.А.
ИСТОРИЧЕСКИЙ И СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТОВ СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ 106

Кокорева Е.В., Грибкова К.О.
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СЛУЖЕБНОМУ ТРОЕБОРЬЮ 109

Колбышев П.Р.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОГО
ВИДА СПОРТА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
СО СТРЕЛЬБОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....113

Коник А.А., Болтенкова Ю.В.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЯМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРАНСПОРТЕ 116

Лазаревич М.В.
РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СЛУШАТЕЛЯМИ
ПРОХОДЯЩИМИ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ,
В ПЕРИОД ПЕРВОГО МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 120

Лигута В.Ф.
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ
МВД РОССИИ В ЛЕТНЕЕ КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ 124

Лопатин И.И., Лазарев А.А.
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ 131

Любаков А.А., Катунин В.В., Веселов А.А.
ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКА СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ
К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В УСЛОВИЯХ
НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ 134

Мамонтова В.С.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 137

Марченко Е.М., Тарханов А.А., Барановский А.В.
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ЦЕЛЯХ
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 142

Марченко И.Н., Милованов С.В., Баженов А.Е.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ, С ПОМОЩЬЮ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....147

Мингулов И.Р., Ячменев С.П.
ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....150

Оруджев А.М., Ушенин А.И.
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 154

Панов Е.В., Андрияненко Д.Е.
ЗНАЧИМОСТЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 159

Панова О.С., Струганов С.М., Кан Л.В.
МЕРЫ АДМИСТРАИВНОГО ПРИНУЖДЕНИЯ КАК СПОСОБ ОБСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД 161

Петров Д.М.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ.....168

Серебрянникова В.А.
О ПРАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ.....173

Славинский Н.В., Амирханян Э.Р.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....177

Славко А.Л., Кукало Е.В.
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 181

Струганов С.М., Баркалов С.Н., Бакин А.В.
ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
БОРЬБЫ У КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ОВД В ПРОЦЕССЕ
ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ 185

Ушенин А.И., Оруджев А.М.
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ
НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ 190

Филимонов Д.Г., Ананкин Д.А.
ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 194

Филиппович В.А., Машковцев А.А.
К ВОПРОСУ О СПЕЦИФИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ
ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРОХОДИВШИХ
ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ 197

Цзян Т., Цзян Ю.
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД 201

Цянь Ч.
ИЗУЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ И МЕТОДОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНТЕГРАЦИИ НАВЫКОВ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 209

Ченчиковский А.Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 220

Шайдулин М.Р.
О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОВД РФ В ЦЕЛЯХ
ОБУЧЕНИЯ СВОДНЫХ ОТРЯДОВ ПОЛИЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ 225

Шахваледов М.Н., Донской А.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ГОТОВНОСТИ
У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ДЛЯ СЛУЖБЫ
В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 229

Ячменев С.П., Мингулов И.Р.
ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КАК ОСНОВНАЯ И НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ МВД РОССИИ 232

РАЗДЕЛ II.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Андрианов А.С.
ОШИБКИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА И СПОСОБЫ
ИХ УСТРАНЕНИЯ 237

Бабичев С. А.
ПОДГОТОВКА ОВД К ДЕЙСТВИЯМ ПО ОТРАЖЕНИЮ
НАПАДЕНИЯ НА ОБЪЕКТЫ ОВД И ИНЫЕ ВАЖНЫЕ
И ОСОБО ВАЖНЫЕ ОБЪЕКТЫ 239

Балуев А.С., Осинова Д.Н.
К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В
СОЕДИНЁННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ
И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 245

Бордачев А.Ю.
ТАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ 248

Ворожцов А.М., Ермолович Д.В., Пискун С.Л.
ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОАНАЛИЗА СТРЕЛЬБЫ ПО ИТОГАМ АНКЕТИРОВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ, ПРОХОДЯЩИХ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ 251

Глубокий В.А., Кирилов К.А., Малеев П.А.
ПОКАЗАТЕЛИ ОГНЕВОЙ ВЫУЧКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ 254

Горелов С.А., Егошин И.В., Украинский С.В.
ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 259

Гричанов А.С., Звягинцев С.А.
К ПРОБЛЕМЕ АМОТИВАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ 263

Гричанов А.С.
К ВОПРОСУ ОПАСНОСТИ ИНФОРМАЦИОННОГО ТЕРРОРИЗМА В РЕАЛИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА 266

Давлетов В.И.
ЗНАЧЕНИЕ ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ И СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ..... 269

Звягинцев С.А.
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВСЕСТОРОННЕГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ..... 275

Калашников К.В., Локтев Д.С.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ, ВООРУЖЕННЫХ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ 278

Калинин Д.В.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И ДЕЙСТВУЮЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....281

Калинин С.В.
СУЩНОСТЬ И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ, В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ РЕГИОНЕ.....285

Кобленков А.Ю., Тюшевская В.Е.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕНЕНИЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.....289

Левченко А.А.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОНТЕКСТНОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 293

Мельник К.А.
ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД В ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА 295

Мокрый Ю.В.
НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКО-СТРЕЛЬБОВОГО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ.....300

Петров П.С.
СТРЕЛКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ 305

Прекина Т.А.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
К ВЕДЕНИЮ БЛИЖНЕГО ОГНЕВОГО КОНТАКТА 308

Проскурин И.М., Мелешкина С.А.
О ВАЖНОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ДЕЙСТВИЯМ В
УСЛОВИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ,
СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.....312

Проскурин И.М.
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ 314

Репин В.А., Баранникова А.М., Мелех Е.А.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА STG-44 И АК-47 317

Репин В.А., Карпова В.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОВД К ПРИМЕНЕНИЮ ОРУЖИЯ 321

Фисенко Д.А.
ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 324

Хайбуллов А.Р., Шубин С.П.
ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВЕДКИ ОРГАНАМИ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ 327

Черменёв Д.А., Бордачёв А.Ю.
ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМА В РОССИИ 331

Чиновников А.И., Калина Е.Ю.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ СТРЕЛЬБ
ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 334

Шубин С.П.
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....338

РАЗДЕЛ III.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адушева Т.Г.
ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....342

Арнст Н.В., Шалин В.В.
ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОДНЯТИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.....345

Ахматгатин А.А., Верташов П.Г., Кельдасов Т.Д.
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ 349

Белова В.А., Орловская Д.С.
РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 352

Вилисов Д.В.
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВОЕННОГО ВУЗА 356

Гальцев С.А., Зацепин С.В., Гаськов А.В.
ЮРИЙ БОРОДАВКО: БИОГРАФИЯ, МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК,
СЛОЖНОСТИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 362

Галямина И.А.
ЗНАЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КАК ОСОБОЙ РАЗНОВИДНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 367

Жаброва Т.А., Новикова Е.С.
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ.....370

Желтов А.А., Кириллов И.М.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ 375

Ильницкая Т.А., Топыгова В.В.
РОЛЬ И МЕСТО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....379

Калашникова Р.В., Орсоева В.А.
ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ
НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 383

Клетнева А.И., Масалимова В.Р., Насонов И.П.
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.....387

Козлов Р.С., Козлова Д.Р.
МОДЕЛИ МОНЕТИЗАЦИИ В КИБЕРСПОРТЕ 394

Комнатная Э.А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ 397

Э.Э. Кугно, А.В. Огрыза, В.С. Струганов
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....401

Кудрявцев М.Д., Ежов С.Ю.
СОВЕРШЕНСТОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ПОМОЩЬЮ
УЛУЧШЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.....406

Кузнецова З.В., Фасхутдинова Э.Р.
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБЩЕСТВЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....410

Кузнецов М.Б., Андреева Е.Д.
К ВОПРОСУ О РОЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 416

Купавцев Т.С.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РУКОВОДИТЕЛЯ СТРЕЛЬБ 421

Куркина Л.В.
РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 426

Куроплин С.С.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ 431

Мартиросова Т.А., Антусенок В.Е.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ:
АЗБУКА БАСКЕТБОЛА, ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ, БРОСКИ МЯЧА
И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ 435

Мельников А.И., Саргсян М.Г.
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 439

Никифоров С.В., Кудрявцева В.В.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И
ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ К СПОРТИВНОМУ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 444

Остапенко А.А.
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ
СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ НА ОСНОВЕ
ПРОВЕДЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ-ТЕСТОВ 446

Поборончук Т.Н., Халимова Р.Р.
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ 450

Сарвартдинова Р.Г., Сокол И.Н.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
К КОНКУРСНОМУ ОТБОРУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР 455

Свечкарёв В.Г.
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХИДЖАМЫ
В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ.....458

Славинский Н.В., Скрипка Н.М.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....463

Сорокин А.А., Козлова А.В.
СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....466

Сорокин А.А., Никитина М.И.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ОБУЧАЮЩИХСЯ ИПСА ГПС МЧС РОССИИ ПОСЛЕ
ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19.....469

Талалаева Г.В.
ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К АККЛИМАТИЗАЦИИ –
АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА АБИТУРИЕНТОВ
В ВЕДОМСТВЕННЫЙ ВУЗ МЧС РОССИИ 473

Тащиян А.А., Верещака В.Р.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ (ПРИКЛАДНАЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕНДЕНЦИИ ЕЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СОВРЕМЕННЫМ
ПРОФЕССИЯМ И В ПЕРСПЕКТИВЕ 477

Тащиян А.А, Созаева А.С.
КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ СПОРТИВНОЙ
МОРАЛИ И ЭТИКИ FAIR PLAY 480

Тирских А.А., Кивокурцева М.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ЭКСТРЕМИЗМА
И ТЕРРОРИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ 484

Торопов В.А., Бородавко Л.Т.
МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ
РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ 487

Уджуху И.А., Идрисова Р.А.
ДИАГНОСТИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ 489

Удовицкая Л.У., Кириченко Д.Д.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА
И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.....493

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Кравцов А.В.
ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ 497

Федотова Г.В., Кириченко Д.Д.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ЖЕНСКУЮ ПОЛОВИНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВАДЕНИЙ 500

Фомин С.А.
ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ 504

Хагай В.С, Осипенко М.П.
ЖЕНЩИНЫ В БОКСЕ.
ВЛИЯНИЕ БОКСА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ 507

Чернышева Е.И., Копылов Ю.А.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....510

Якимова Л.А., Кузнецова В.Е.
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....515

Яткин И.В., Ерицян С.М.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 519

Сведения об авторах 524

РАЗДЕЛ I.
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Д.Н. Азаров, Е.В. Юсова

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка является важным элементом профессиональной подготовки молодых сотрудников полиции. Она помогает не только повысить физическую форму, но и развить, такие качества, как выносливость, сила, гибкость и координация движений. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты физической подготовки молодых сотрудников полиции [2].

Тренировка силы являются одним из важнейших аспектов физической подготовки молодых сотрудников полиции. В соответствии с Федеральным законом «О полиции» применять физическую силу необходимо в случаях задержания правонарушителей, поэтому силовые тренировки помогают развить мышечную силу. Важно помнить, что тренировки силы должны быть комбинированы с другими видами тренировок, такими как кардиотренировки, чтобы получить максимальную пользу.

Тренировки выносливости.

Выносливость является ключевым элементом физической подготовки молодых сотрудников полиции, она помогает сотрудникам полиции выполнять свои обязанности в течении длительного времени, не уставая. Тренировки выносливости должны включать в себя кардиотренировки такие как бег, езда на велосипеде и плавание.

Тренировки гибкости.

Гибкость является важным аспектом физической подготовки молодых сотрудников полиции, гибкость помогает уменьшить риск получения травм и повышает эффективность выполнения различных физических упражнений. Тренировки гибкости должны включать в себя растяжку и йогу.

Тренировки координации движения.

Координация движений является важным аспектом физической подготовки молодых сотрудников полиции, координация движений помогает развивать способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде и эффективно выполнять задачи.

Тренировка координации движений должны включать в себя упражнения, которые развивают координацию глаз и рук, а также координацию движений ног.

Техника выполнения упражнений.

Одним из ключевых аспектов физической подготовки молодых сотрудников полиции является правильная техника выполнения упражнений, неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам и уменьшить эффективность тренировок, перед началом тренировок необходимо ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений и следить за ее соблюдением.

Питание и отдых.

Помимо тренировок, правильное питание и отдых являются важными аспектами физической подготовки молодых сотрудников полиции. Правильное питание помогает поддерживать необходимый уровень энергии и восстанавливать мышцы после тренировок, необходимо употреблять белки, углеводы и жиры в правильных пропорциях. Отдых также является важным аспектом физической подготовки, поскольку помогает организму восстановиться после тренировок. Физическая подготовка является важным элементом профессиональной подготовки молодых сотрудников полиции. Она помогает не только повысить физическую форму, но и развить такие качества как выносливость, сила, гибкость и координация движений. Важно помнить, что правильное питание и отдых также являются важными аспектами физической подготовки.

Хотелось бы добавить, что помимо регулярных тренировок молодым сотрудникам полиции также полезно заниматься спортом в свободное время. Это помогает не только поддерживать физическую форму, но и улучшать общее здоровье, повышать настроение и снижать стресс.

Важно также отметить, что при проведении физических тренировок необходимо соблюдать меры предосторожности и не перегружать свой организм. При возникновении боли или дискомфорта необходимо немедленно прекратить тренировки и обратиться за медицинской помощью.

Наконец, важно отметить, что физическая подготовка не только улучшает физическую форму, но и помогает развивать дисциплину, настойчивость и уверенность в своих силах. Эти качества необходимы для успешной работы в полиции и в повседневной жизни.

Ещё одним важным аспектом физической подготовки молодых сотрудников полиции является ее постоянность. Регулярные тренировки и упражнения должны быть включены в расписание работы и строго соблюдаться. Только так модно достичь желаемых результатов и поддерживать физическую форму на нужном уровне.

Кроме того, можно рассмотреть важность проведение тренировок в команде. Тренировки в группе могут не только повысить мотивацию, но и помочь развить такие качества как командный дух и сотрудничество, которые также важны для успешной работы в полиции.

Наконец хотелось бы отметить, что физическая подготовка молодых сотрудников полиции должна быть комплексной и охватывать все аспекты физической формы, включая кардио нагрузки, силовые упражнения, растяжку и

координационные тренировки. Только так можно достичь максимальных результатов и быть готовым к выполнению своих служебных обязанностей на высоком уровне.

Напоследок хотелось бы подчеркнуть, что физическая подготовка молодых сотрудников полиции является одним из важных аспектов их профессиональной деятельности, она позволяет не только поддерживать здоровье и форму, но и повышать работоспособность, выносливость и уверенность в своих силах [3].

Однако для того, чтобы достичь максимальных результатов, необходимо соблюдать регулярность тренировок, учитывать индивидуальные особенности своего организма и соблюдать меры предосторожности. Кроме того, необходимо помнить о важности правильного питания и здорового образа жизни в целом.

И, конечно же физическая подготовка не должна заменять другие аспекты профессиональной подготовки молодых сотрудников полиции. Такие как правовое обучение, тактическая подготовка и другие. Однако, совместно с ними, физическая подготовка может помочь молодым сотрудникам полиции стать более успешными в своей работе и достигать поставленных целей.

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).

3. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

4. Баркалов С.Н. Особенности методики обучения болевым приемам стоя в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 35-40.

5. Горелов С.А., Струганов С.М. Формирование компетентности в профессиональном обучении // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической

подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : Материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 27–28 мая 2022 г.). Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. С. 160-165.

6. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.Н. Баркалов, Е.В. Флусов, С.М. Струганов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62-66.

7. 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 всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2023. С. 123-127.

А.В. Апальков, А.В. Горбатенко, Н.В. Польшакова

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Профессия полицейского требует достаточного уровня профессиональной подготовки, что обусловлено возложенными на сотрудника полиции задачами. Одной из составляющих профессиональной подготовки является физическая подготовка.

Деятельность сотрудника полиции сопряжена с постоянным взаимодействием с гражданами. Далеко не все из них настроены положительно: нередки ситуации возникновения конфликтов, оказания активного сопротивления. Для решения таких ситуаций сотрудник полиции должен обладать необходимым уровнем физической подготовки, благодаря которой он будет в состоянии задержать правонарушителя.

Таким образом, актуальность необходимого уровня физической подготовленности для сотрудника полиции не оставляет сомнений. В связи с этим при подготовке будущих сотрудников полиции достаточно много времени уделяется именно занятиям по физической подготовке: не менее 4 часов занятий в неделю по учебному расписанию и дополнительно ежедневно до 1 часа.

Стоит отметить, что в процессе учебных занятий по физической подготовке формируются не только физические качества, но и психическое

состояние личности заметно улучшается. Это позволит личности сотрудника справляться с трудностями, неблагоприятными факторами служебной деятельности, сохранить здоровье и работоспособность. Вкупе данные качества в будущем позволят сотруднику полиции наиболее эффективно решать возложенные на него задачи [1, 2].

Современный мир становится еще больше нестабильным. События последних лет вынудили нас подстраиваться под различные жизненные обстоятельства, например – массовая пандемия COVID-19. Эти события показали нам, что жизнь продолжается несмотря ни на что, хоть и немного в другом формате.

Далее, в феврале 2022 года Российская Федерация приступила к реализации специальной военной операции, что наложило неизгладимый отпечаток на повседневную жизнь людей, проживающих на приграничных с Украиной территорией, в том числе и жителей Белгорода и Белгородской области.

В частности, происходящие события повлекли определенные ограничения в образовательной деятельности: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина был переведен на дистанционный формат обучения. Освоению теоретических дисциплин такой формат совсем не помеха, а вот с дисциплинами практического характера возникают определенного рода трудности.

Физическая подготовка, как учебная дисциплина, проходит через теоретический, а также практический этапы. Наибольший приоритет при этом отдается именно формированию практических навыков выполнения боевых приемов борьбы и совершенствованию физических качеств. Боевые приемы борьбы рассматриваются как отдельные темы: приемы борьбы лежа, броски, освобождение от захватов и обхватов, сковывание наручниками, защита от ударов и др.

Проведение практических занятий по физической подготовке в условиях дистанционного обучения имеет свою специфику. В Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина образовательная деятельность осуществляется посредством электронной информационно-образовательной среды – ЭИОС. Данная система позволяет эффективно проводить учебные занятия в удаленном режиме с использованием современным информационных и телекоммуникационных средств и с применением новейших педагогических технологий [3, 6].

В дистанционном формате обучения преподавателю необходимо применять педагогические технологии обучения для того, чтобы находить индивидуальный подход к каждому обучающемуся для повышения качества обучения и формирования необходимых двигательных навыков.

Общеизвестно, что подавляющее большинство информации об окружающем мире человек получается через органы зрения, т.е. данный вид

восприятия наиболее развит. В этом и состоит главное достоинство дистанционного обучения: обеспечение доступности и наглядности.

У преподавателей появляется возможность трансляции учебных фильмов по различной тематике. Усиленное внимание к теоретическому материалу позволяет закрепить знания по профилактике травматизма, оказанию доврачебной помощи, основам самостоятельной физической подготовки.

Дистанционное обучение способствует укреплению самодисциплины, в том числе и в плане развития собственных физических качеств. Исследователями данной тематики неоднократно высказывалось мнение о том, что развитие силовых и скоростных показателей в дистанционных условиях обучения невозможно. [4]. В.А. Синянский, Б.А. Назаренко и С.В. Кравцов в своей научной работе показывают, что в дистанционных условиях затруднено понимание биомеханики выполнения боевых приемов борьбы и практического их выполнения. С данным утверждением мы согласны лишь отчасти. Применение мультимедийных технологий в электронной информационно-образовательной среде позволяет буквально «разложить» механику реализации боевых приемов борьбы на отдельные действия. В ходе воспроизведения учебных фильмов преподаватель может делать паузы для дополнительного теоретического разъяснения моментов, требующих к себе особого внимания. При этом практическая отработка боевых приемов борьбы действительно значительно осложняется для тех обучающихся, которые проживают самостоятельно.

Тем не менее, дистанционный формат обучения позволяет использовать новые возможности. Так, не составляет труда организовывать онлайн встречи слушателей, курсантов с практическими сотрудниками полиции посредством использования средств видеоконференцсвязи. Такие встречи будут являться источником полезной информации для обучающихся, поскольку у них появится возможность перенять реальный опыт деятельности сотрудников полиции, оценить роль физической подготовки в деятельности сотрудника полиции, а также задать интересующие вопросы. Формат общения вопрос-ответ максимально приблизит обучающихся к условиям реального общения.

Дистанционное обучение также позволяет обучающимся совершенствовать физические качества без каких-либо ограничений по времени и месту. Обучающиеся самостоятельно выбирают необходимое место и время, будь то спортивный стадион или близлежащая лесная территория. Роль преподавателя здесь сводится к формированию положительной мотивации обучающихся к самосовершенствованию [2, 5]. Способом контроля за процессом совершенствования физических качеств может стать требование предъявления фрагментов видео. В случае с выполнением нормативов на силу и быстроту (бег на 100 м, силовое комплексное упражнение, подтягивание на перекладине и др.) проблем с видео фиксацией не будет, а вот выполнение нормативов на выносливость (бег на 1000 м и 3000 м) зафиксировать на видео

достаточно сложно, контроль за результатом выполнения норматива целиком возлагается на обучающегося.

Также исследователями предлагается довольно интересный способ контроля за выполнением беговых упражнений является использование монитора сердечного ритма. Данный монитор реализован в виде различных приложений, поддерживающих операционные системы Android, IOS, что делает данное приложение общедоступным. Такое программное обеспечение является эффективным методом контроля, поскольку предоставляет объективные данные.

Так, выходя на тренировку, обучающиеся будут фиксировать свои результаты сдачи контрольных нормативов с помощью данного приложения и передавать полученные сведения преподавателю. Сведения, которые курсанты могут самостоятельно фиксировать пульс в покое и после нагрузки, выполнять самостоятельные тестирования по заданию преподавателя. В совокупности эти данные позволят оценить качество проведенной работы.

Предоставляемую обучающимися информацию преподаватель может оформлять в табличной форме и выставлять в электронную информационно-образовательную среду для мониторинга обучающимися своего уровня физической подготовленности, а также для поддержания соревновательного духа. Кроме того, систематизация полученной информации позволит преподавателям оценивать объективность предоставляемых обучающимися данных.

Подводя итог вышесказанному, физическая подготовка в дистанционном формате с применением технологий электронной информационно-образовательной среды позволяет повысить теоретические знания, улучшить физические качества обучающихся. Возможности ЭИОС позволяют обеспечить максимальную наглядность материала по теме занятия, что многократно увеличивается теоретическая информированность обучающихся, но практическое выполнение необходимо контролировать преподавателям с использованием видео фиксации.

В целях поддержания уровня физической подготовленности слушателей и курсантов образовательных организаций системы МВД России необходимо производить контрольные срезы результатов сдачи нормативов и боевых приемов борьбы обучающихся, что вполне позволяют делать общедоступное программное обеспечение, поддерживаемое мобильными устройствами. Вместе с тем, необходимо переработать программу обучения боевым приемам борьбы в части, касающейся непосредственной отработки приемов.

Список использованной литературы

1. Баркалов С.Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России:

конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4(29). С. 38-47.

2. Березнев А.В., Паршин С.В., Апальков А.В., Першин А.Ю. О проблемах внедрения мероприятий по формированию валеологической компетентности в образовательный процесс вузов МВД России // Перспективы науки. Тамбов : Межрегиональная общественная организация «Фонд развития науки и культуры», 2021. № 11(146). С. 211-214.

3. Першин А.Ю. Апальков А.В., Боровенский А.А. Специфика проведения занятий по физической подготовке с использованием ЭИОС в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 185-187.

4. Синянский В.А. Назаренко Б.А., Кравцов С.В. Физическая подготовка образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения // Полицейская деятельность. 2021. №2. С. 41-51.

5. Требования к оценке в соответствии с целями деятельности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. С. 42-52.

6. Ястребов А.А., Струганов С.М. Организация самостоятельной работы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях пандемии // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (Нижний Новгород, 23 марта 2021 г.). Нижний Новгород: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. С. 217-219.

А.В. Бакин, С.А. Горелов, А.Я. Бондарь

РОЛЬ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Изучение боевых приемов борьбы играет большую роль в процессе обучения специалиста правоохранительных органов. Это позволяет улучшить физическую подготовку и повысить эффективность действий при выполнении служебных обязанностей. Кроме того, их подробное изучение способствует развитию таких качеств как выносливость, быстрота реакции, сила и гибкость. Следует отметить, что преобладание определенного рода знаний в данной

сфере помогает повысить самооценку и уверенность в своих силах, что необходимо в сложных и экстремальных ситуациях, возникающих при выполнении служебных обязанностей.

Также стоит отметить, что вышеперечисленное является неотъемлемой частью обучения сотрудников правоохранительных органов, так как это помогает им эффективно справляться с преступниками и защищать общество от возможных угроз.

Но необходимо помнить, что использование боевых приемов борьбы допустимо только в крайних случаях, когда это необходимо для защиты жизни и здоровья сотрудника правоохранительных органов и других граждан.

Изучение данных приемов, является неотъемлемой частью обучения специалистов правоохранительных органов, и помогает им эффективно выполнять свои служебные обязанности. Однако, необходимо помнить о том, что их использование должно быть обоснованным и пропорциональным ситуации [1].

Джо Льюис в своей книге «Каратэ для самозащиты» изучая роль боевых приемов борьбы в обучении правоохранительных органов отмечает, что изучение боевых приемов борьбы позволяет специалистам правоохранительных органов научиться, не только защищаться, но и атаковать в случае необходимости. Также он подчеркивал, что для эффективного применения приемов борьбы необходимо развивать не только физическую, но и психологическую подготовку.

Рой Харрисон в своей работе «Боевые искусства для правоохранительных органов» также указывает, что изучение боевых приемов борьбы является неотъемлемой частью обучения специалистов правоохранительных органов, т.к. это помогает повысить уверенность в своих силах и способствует эффективному выполнению служебных обязанностей в экстремальных ситуациях.

Анализ литературных источников показал, что изучение роли боевых приемов борьбы в процессе обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России являются в настоящее время одной из актуальных тем исследований. Авторы отмечают, что боевых приемов борьбы способствует повышению физической подготовленности, развивает навыки самозащиты и уверенность в своих силах во время противоборства с правонарушителями. Однако они также подчеркивают, что их использование должно быть оправданным и соответствовать правовому законодательству Российской Федерации [6, с. 76].

Одним из приоритетных направлений системы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов является повышение их профессионально-прикладного мастерства. Однако при этом необходимо учитывать специфику выполняемых ими задач и риски, связанные с использованием боевых приемов борьбы в реальных ситуациях.

Для эффективного решения этой задачи, в системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов необходимо использовать различные служебно-прикладные виды спорта, направленные на формирование и поддержание психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Однако чтобы занятия по изучению и отработке боевых приемов борьбы были максимально эффективными, необходимо проводить их в соответствующих условиях. Это может быть специально подготовленная яма с песком и опилками или спортивный зал с использованием ударных тренажеров, макетов оружия и другого специального оборудования. Кроме того, для подготовки к реальным ситуациям, занятия должны проводиться не только на ровной площадке, но и на местности, моделирующей различные условия (например, дом, улица, вагон поезда и т.д.), в которых может потребоваться применение боевых приемов борьбы [4, с. 81].

Таким образом, чтобы обеспечить максимальную эффективность системы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, необходимо разнообразить используемые виды спорта и создать условия для отработки практических навыков, соответствующих специфике выполняемых задач [2, с. 128].

Одним из ключевых факторов, влияющих на успешную работу сотрудника правоохранительных органов, является его готовность к выполнению служебных обязанностей. Важными компонентами такой готовности являются морально-этическая, психологическая, тактико-специальная подготовка и знание боевых приемов борьбы [7, с. 168].

В условиях современной России, когда криминальная обстановка не всегда спокойна, сотрудникам полиции необходимо знать боевые приемы, которые могут применяться в различных ситуациях, связанных с борьбой с преступностью. Такие приемы включают в себя, например, методы захвата и удержания подозреваемых, методы преодоления сопротивления и доставления нарушителей в служебное помещение полиции.

Как отмечают исследователи, такие знания и умения являются важными для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудников правоохранительных органов. Они позволяют сотрудникам полиции быстро и эффективно реагировать на сложные ситуации и обеспечивать безопасность населения [5, с. 8].

Таким образом, знание боевых приемов борьбы является необходимым компонентом подготовки сотрудников полиции и помогает им успешно выполнять свои служебные обязанности в условиях современной криминальной обстановки.

Важно отметить, что не все сотрудники правоохранительных органов обладают необходимыми навыками для эффективного действия в экстремальных ситуациях, в том числе те, кто получил образование в системе

МВД России. В связи с этим необходимо тщательно проанализировать и определить эффективность образовательных мер, которые направлены на формирование профессиональных навыков у курсантов и слушателей. Особое внимание должно быть уделено дисциплине «Специальная физическая подготовка», в рамках которой обучающиеся должны усваивать тактические способы действий и формировать навыки правомерного применения оружия, специальных средств и физической силы. Занятия по специальной физической подготовке должны быть направлены на развитие физической выносливости, силовых качеств и двигательных навыков, а также на тренировку технико-тактических действий в условиях, когда необходимо применение физической силы для преодоления противодействия со стороны преступника и обеспечения собственной безопасности.

По сути, боевые приемы борьбы – это набор методов самозащиты и методов применения силы в отношении нарушителя, который складывается из опыта спортивных соревнований и прикладных единоборств.

При проведении тренировок необходимо создавать реалистичные сценарии, которые отражают реальные условия силового противодействия. Важно, чтобы обучающиеся привыкли к таким условиям и научились адаптироваться к ним. В частности, можно создавать ситуации, когда курсант не ожидает атаки со стороны нарушителя. Это помогает усвоить тактические приемы, которые применяются как на соревнованиях, так и в реальной жизни. Также важно тренировать различные способы атаки, так как поведение нарушителя невозможно предсказать, и необходимо быть готовым к любым ситуациям.

В ситуациях реальной жизни полицейским приходится иметь дело не только с правонарушителем, который может представлять угрозу его жизни, но и с другими факторами, которые могут препятствовать достижению положительного результата (например, усталость, эмоциональное напряжение). Такие факторы могут негативно сказываться на психическом состоянии сотрудника, что затрудняет выполнение его служебных обязанностей. Поэтому при проведении тренировок необходимо учитывать данные факторы и создавать моделирующие ситуации, которые максимально приближены к реальным условиям. Это поможет курсантам, слушателям и сотрудникам полиции адаптироваться к подобным условиям и укрепить свою психоэмоциональную устойчивость, а также быстро, эффективно и без промедления принимать правильные решения при противоборстве с правонарушителями.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел регламентируется рядом нормативных правовых актов, основным из которых является Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», закрепляющий общие положения, принципы деятельности, правовое положение и права сотрудников полиции. Подготовка сотрудников к применению физической силы осуществляется в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г.

№ 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление № 450). Данный документ определяет порядок организации физической подготовки, ее цели, задачи и содержание [8, с. 185].

Анализ указанного выше нормативного правового акта позволяет нам сделать вывод о том, что требования, предъявляемые к обучающимся боевым приемам борьбы, нуждаются в доработке. Так, согласно Наставлению № 450 перед выполнением приема, направленного на пресечение противоправного поведения либо преодоление противодействия, сотрудник должен вывести правонарушителя из равновесия. Для этого необходимо произвести акцентированный удар в определенную область тела противника, далее толчком либо рывком вывести его из равновесия и выполнить сковывание рук болевым приемом. По нашему мнению, данная позиция не совсем применима в повседневной жизни. В такой ситуации необходимо производить именно бросок, поскольку выполнение этого приема полностью обеспечивает достижение цели – выведение правонарушителя из равновесия с последующим контролем над ним.

Перед тем как говорить о применении расслабляющего удара, необходимо понимать, какова его цель. Наша точка зрения состоит в том, что он служит для отвлечения внимания противника на сам акт удара, что затрудняет его переключение на другие приемы. Однако в Наставлении № 450 не определено, что такое расслабляющий удар и как его применять.

Согласно пунктам 57.1 и 57.7 Наставления № 450, сотрудник полиции перед использованием приемов «ограничение свободы передвижения загибом руки за спину толчком» или «ограничение свободы передвижения дожимом кисти (под ручку)» должен нанести расслабляющий удар левой голенью в область коленного сгиба правонарушителя или локтем левой руки в спину. Первый способ может быть эффективным, поскольку противник потеряет равновесие и переключит свое внимание на удар в коленный сгиб. Однако нанесение удара локтем в спину вызывает вопросы. Какой цели это служит? Это не способствует расслаблению противника или отвлечению его внимания, скорее наоборот – это может вызвать противодействие. Мы считаем, что достаточно нанести удар в коленный сгиб, чтобы противник потерял равновесие, что позволит безопасно применить последующий прием.

Когда сотрудник полиции выполняет прием «ограничение свободы передвижения загибом руки за спину нырком», он должен нанести расслабляющий удар в соответствии с п. 57.2 Наставления № 450. Этот удар может быть нанесен правой голенью или коленом во внутреннюю часть правого бедра, но важно попасть в ту область тела, где правонарушитель не будет полностью переключать свое внимание на удар. Для этого необходимо знать, как находиться относительно противника и точно ударить по нужной области [3, с. 29].

Наставление № 450 содержит информацию о том, в какие области тела можно наносить удары ногой, но не описывает удар голенью по внутренней поверхности бедра. Согласно нашему мнению, для качественного выполнения приема целесообразно нанести расслабляющий удар, который не отвлечет противника полностью, а позволит сотруднику полиции успешно выполнить прием. В данном случае может быть использован удар в промежность, который способен расслабить и отвлечь противника на физическую боль.

В соответствии с п. 57.3 Наставления № 450 при выполнении приема «ограничение свободы передвижения загибом руки за спину рывком», помимо рассмотренного ранее удара в область внутренней поверхности бедра, можно наносить удар правым локтем в грудь противника. Однако возникает вопрос о целесообразности данного действия. Существуют другие области тела, в которые можно наносить удары рукой, включая голову (боковая поверхность или подбородок), шею, «солнечное сплетение», печень и селезенку (п.п. 56.2-56.13 Наставления № 450). Очевидно, что удар в грудь может привести к еще большему сопротивлению со стороны правонарушителя. Если ранее предусматривалась возможность нанесения удара в «солнечное сплетение», то согласно правилам выполнения приема удар локтем должен быть нанесен именно в данную область, поскольку это поможет вывести противника из возможного состояния сопротивления и качественно выполнить последующий прием.

Инструкции для выполнения техники «ограничение свободы передвижения загибом руки за спину замком» включают использование расслабляющего удара правой ногой вниз по животу противника (в соответствии с п. 57.4 Наставления № 450). Если ударить чуть ниже, то можно нанести боль в паховую область, что временно остановит противника и позволит выполнить прием. Однако, в соответствии с Наставлением № 450, удары в эту область запрещены, хотя и возможны в соответствии с другими пунктами данного нормативного акта. Нанесение удара вниз по животу не повлияет на состояние противника, но может привести к усилению его агрессивности.

Согласно п. 57.6 Наставления № 450, для выполнения техники «ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье» сотрудник полиции должен нанести расслабляющий удар ладонью левой руки в лицо противника. Удар можно нанести как кулаком, так и ладонью, но для достижения наилучшего результата рекомендуется ударить противника кулаком в боковую часть лица или подбородок. Размер площади контакта между ладонью и кулаком различен, поэтому давление, оказываемое на поверхность лица, будет разным. Удар кулаком сосредотачивает давление только на косточки кулака, что оказывает более сильное воздействие при том же начальном импульсе движения руки. Следовательно, удар кулаком отвлекает противника лучше, чем удар ладонью, и оказывает большее болевое воздействие.

Для более эффективного задержания правонарушителя или преступника сотрудник полиции должен использовать не только физическую силу, но и средства сковывания, такие как наручники, ремни, хомуты и веревки. В наставлении № 450 рассматриваются различные приемы для ограничения свободы передвижения противника, которые могут причинять ему болевые ощущения. Однако, чтобы быть уверенным в безопасности задержания, сотрудник полиции должен обязательно сковать противника после применения приема. При этом необходимо дополнить наставление № 450 требованием обязательного сковывания противника не только загибом руки за спину, но и средством сковывания с последующим загибом рук за спину. Расслабляющий удар перед выполнением приемов также рекомендуется наносить в те области тела, которые могут привести к болевым ощущениям и более качественному выполнению приема.

Как следует из данного текста, в Наставлении № 450 установлены правила, которые должен соблюдать сотрудник полиции при применении силовых приемов для задержания правонарушителя. Однако, не все эти приемы должны приводить к болевым ощущениям у противника, их цель – ограничение его свободы передвижения и задержание. Также важно обеспечить безопасность, как самого сотрудника, так и правонарушителя, поэтому после применения приема необходимо его сковывание, чтобы исключить возможность дальнейшего противодействия. В связи с этим следует дополнить Наставление № 450 требованием обязательного сковывания противника после применения любого приема, а не только при использовании загиба руки за спину.

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).

2. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3(60). С. 126-129.

3. Баркалов С.Н. Качество подготовки обучающихся к практической деятельности и пути повышения уровня их физической подготовленности (по результатам обобщения служебных отзывов руководителей территориальных органов на выпускников института) // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 31 марта 2022 г.) / Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 26-31.

4. Баркалов С.Н. Некоторые особенности моделирования ситуаций ограничения свободы передвижения ассистента в ходе занятий по физической

подготовке с сотрудниками полиции России // Наука-2020. 2020. № 5(41). С. 77-83.

5. Баркалов С.Н. Правила и способы обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителя сотрудниками полиции и особенности их подготовки к действиям в ситуациях проведения наружного досмотра, сковывания или связывания задержанного // Автономия личности. 2021. № 1(24). С. 5-11.

6. Губжоков А.Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный учёный. 2017. Т. 1. № 1. С. 75-78.

7. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2(59). С. 167-170.

8. Чехранов Ю.В., Горелов С.А. Формирование у курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России компетенций по силовому пресечению правонарушений // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 1(77). С. 183-186.

А.П. Бобровик, А.А. Борисов, Л.В. Никулин

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СЛУЖЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей принимаемых на службу специалистов, остро ставит вопрос подготовки и переподготовки кадров на новую более высокую ступень развития [1, с.43].

Проблема общефизической подготовки сотрудников силовых ведомств в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах, методических пособиях и рекомендациях касающихся их физической подготовленности и здоровья [2, с. 282].

С целью решения данной проблемы авторами были изучены особенности занятий физической подготовкой сотрудниками силовых ведомств и их служебной деятельности [3, с. 30]. Регулярные занятия физической подготовкой требуют от сотрудников силовых ведомств определенного количества времени и дисциплины. Наиболее всего для этого подходят такие виды физической активности как пробежка по свежему воздуху, плавание, упражнения на силовых тренажерах, лыжные прогулки, велоезда [4, с. 35]. Сотрудники, привыкшие к этому еще в школьные годы, легко продолжают заниматься даже

тогда, когда их повседневная жизнь наполняется многочисленными служебными обязанностями.

Как показывает практический опыт авторов исследования, целеустремленность на занятиях по физической подготовке и вдумчивость при выполнении физических упражнений способствуют более эффективному овладению тем или иным навыком. Мы рекомендуем при этом находить положительный момент и затем уже на нем строить свои дальнейшие действия. Необходимо знать, что важно не простое выполнение физических упражнений, а осознанное, построенное на внимании к своему организму. Выполняя те или иные физические упражнения и действия, сотрудники силовых ведомств должны понимать, зачем они выполняют то или иное из них, что происходит при этом и как они сами могут влиять на этот процесс.

Самая большая проблема для сотрудников силовых ведомств, как выявил обзор специальной литературы, проведенный нами – это сохранение собственного здоровья. Немаловажным фактором при этом является, как мы считаем, является продолжительность активной жизни. Она зависит от трех основных аспектов:

первый – наследственность, т.е. говоря научным термином «генотипа». Другими словами, длительность жизни сотрудника силового ведомства возможно предопределить длительностью активной жизни его предков;

второй – способность переносить стресс: чем мощнее воздействие стресса на сотрудника силового ведомства, чем оно продолжительнее, чем сильнее эти факторы взаимодействуют между собой, тем выше вероятность проявления негативных последствий;

третий – наличие любимой работы, несомненно. приносящей положительные эмоции, ощущения, чувства.

Как известно, физическая подготовка является неотъемлемой частью служебной деятельности, а также профессионального обучения и воспитания. О ее значении и положительном влиянии говорят многие авторы. Общеизвестно, что занятия физическими упражнениями воздействуют на организм сотрудников и вообще любого человека лучше любых и сильнее любых других лекарств. Правильно подобранный комплекс физических упражнений и действий в значительной степени долго поддерживает подвижность суставов, а ведь именно в ограничении подвижности суставов заключается основная причина старения, поскольку при движениях разрабатываются суставы, укрепляются мышечный и связочный аппараты.

Мы рекомендуем заниматься физической подготовкой сотрудникам силовых ведомств (исключая плановые занятия в системе служебной подготовки) в любое свободное время, т.к. малоподвижный образ жизни приводит к множеству неблагоприятных сдвигов в здоровье. Выполнять физические упражнения силового характера авторы работы считают лучше всего в первой половине дня, пока мускулатура шейного отдела, плечевого пояса и мышцы спины еще не утомлены выполнением служебных обязанностей

либо процессом поддержания головы и туловища в прямолинейном положении. Выполнять же циклические локомоции (бег, плавание, велопрогулки, лыжные передвижения и т.д.) лучше всего в послеобеденное время и до ужина в пределах от 16.00 до 19.00. Связано это с тем, что после приема пищи, т.е. ужина, кровь и все, что связано с метаболическим обменом в организме сотрудника будет усиленно функционировать в органах пищеварения.

Если сотрудник силового ведомства очень устал, или ему грозят неприятности, или у него сильный стресс, или возникла конфликтная ситуация первое, что у него происходит, – это задержка дыхания. И есть наблюдения, что все инфаркты, инсульты, последствия тяжелых стрессов – все начинается с того, что сдавливается дыхание. Движение крови при этом резко прерывается, а потом, возобновляясь, кровоток значительным образом воздействует на все органы и системы организма. Поэтому при стрессе главное быстро успокоится, восстановить дыхание, так как дыхание связывает психологические и физиологические процессы[5, с. 36]. Дыхание – это самое простое и самое эффективное средство для противодействия стрессу. Сотрудник силового ведомства, как и любой другой человек все равно ведь дышит. Важно только отнестись к процессу дыхания очень осознанно, внимательно, изучить методические приемы правильного дыхания и применять их в своей повседневной жизни [6, с. 234].

Авторы работы провели исследования некоторых методик улучшения и поддержания функционального состояния организма при помощи дыхательных упражнений. Нами было выявлено, что дыхательные упражнения благоприятно влияют еще и на кровообращение в области малого таза, что в свою очередь значительно способствует поддержанию и укреплению здоровья. Важно учитывать и следить за тем, чтобы в области малого таза не застаивалась кровь. Мы предлагаем физические упражнения, которые достаточно просты в применении, которые необходимо лишь ввести в привычку и выполнять ежедневно: утром и вечером, лежа в постели, выполнять дыхание с участием мышц живота. На вдохе – выпятить живот, на выдохе – втянуть так, чтобы он «прилип» к позвоночнику. Данные дыхательные упражнения мы рекомендуем выпонять сотрудникам силовых структур столько раз, сколько им исполнилось календарных лет, но не менее тридцати раз.

Сотрудникам силовых ведомств в своей повседневной служебно-профессиональной деятельности не учитывают то, что их организм больше устает не от физического, а от эмоционального перенапряжения, поэтому в процессе занятий не следует его перегружать не адекватными физическими нагрузками и стрессами.

В заключении необходимо сделать вывод о том, что здоровье каждого сотрудника силового ведомства во многом зависит только от него самого, однако, некоторые из них за свою служебную деятельность так и не пробовали проверить это на практике.

Список использованной литературы

1. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 43-48.

2. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213). С. 282-287.

3. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 30-34.

4. 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 международной научно-методической конференции. Уфа: УГНТУ, 2023. С. 33-35.

5. Бобровик А.П., Васняева А.А., Сидоров А.Ю. Инновационные методы повышения работоспособности у военнослужащих военной полиции (на примере использования диафрагмального дыхания) // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы международной научно-методической конференции. Уфа: УГНТУ, 2023. С. 36-38.

6. Бобровик А.П. Совершенствование процесса обучения сотрудников силовых ведомств стрельбе из 9-мм Пистолета Макарова с использованием методики задержки дыхания // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2020. № 2(39). С. 234-235.

7. Баркалов С.Н. Организационно-методические особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 6-12.

8. Догузов Р.Р., Баркалов С.Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 106-111.

9. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина,

[и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

О.А. Васина, С.В. Кузнецов

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УСЛОВИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В НАКЛОНАХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ГТО И НОРМАМИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел [1] цель физической подготовки сотрудников органов внутренних дел достигается посредством решения ряда задач, в том числе задачами развития и поддержания профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач [1, п. 3.1].

Одним из компонентом профессионально-важных качеств сотрудников выступает уровень развития силы.

Номенклатура контрольных упражнений для определения уровня силы сотрудников, требования к их выполнению, шкалы оценки результатов их выполнения в баллах и минимальное количество баллов к оценке ее уровня, устанавливаются нормативными правовыми актами МВД России [1, 2].

При этом, важно представлять себе, что в теоретико-методологическом аспекте разработок критериев физической подготовленности сотрудников, их дифференциации для установления оценочных нормативов, опирающихся на показатели профессиональной успешности нет! Это связано, прежде всего, с тем, что она опосредована большим количеством условий и факторов. Такая гносеологическая ситуация и предопределяет невозможность в должной мере создания адекватных нормативных требований для сотрудников различных категорий. Собственно эта проблема не нашла своего приемлемого решения не только в органах внутренних дел, но и в вооруженных силах [3].

Кроме этого, не менее остро стоит проблема составления батареи тестов из разнохарактерных контрольных упражнений. В настоящее время механизм отбора контрольных упражнений в проверочные комплексы для сотрудников различных категорий не может претендовать на полную объективность [4].

Проблема оценки профессиональной физической подготовленности сотрудников полиции, низкая валидность и надежность используемых тестов признается специалистами и за рубежом [5].

1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации [6] был введен в действие комплекс ГТО [6]. Этот комплекс выступает базисом прикладно-ориентированных программных и нормативных основ российской национальной системы физического воспитания населения и государственных требований к уровню его физической [8, ст. 2.1].

В п. 4 указа Президента установлено, что реализация мероприятий по внедрению комплекса ГТО осуществляется федеральными органами исполнительной власти. В этом контексте нам представляется, что именно требования комплекса ГТО и должны быть положены в качестве нормативной основы для оценки общей физической подготовленности и сотрудников МВД России.

Поэтому важно установить насколько требования комплекса ГТО соотносятся по требованиям к физической подготовленности сотрудников МВД России.

В этой работе отражаются результаты пилотажного эксперимента по оценке сравнительной трудности выполнения упражнений девушками в наклонах из положения лежа.

В соответствии с требованиями комплекса ГТО – это упражнение называется «поднимание туловища из положения лежа на спине» [9]. Оно выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей) и возвратом в исходное положение» (см. Рисунок 1, а).

а **б**

Рисунок 1. Поднимание туловища и наклоны из положения лежа

В соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации это упражнение называется: «Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (см. Рисунок 1, б). В соответствии с описанием [1, ст. 16] оно выполняется следующим образом: из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы) наклонится вперед до касания локтями коленей, вернуться в

исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения.

Таким образом, эти упражнения различаются не только по названию (хотя в ГТО оно названо, почему-то не в соответствии с гимнастической терминологией?), но и по технике выполнения эти упражнения. Требования к выполнению упражнения для сотрудников органов внутренних дел по межмышечной координации сложнее, так как мышцы брюшного пресса сокращаются в так называемом ауксотоническом режиме, т.е. верхняя часть мышцы в изотоническом, а нижняя в изометрическом режиме. По условиям норм ГТО эта мышца по всей длине работает в изотоническом режиме. Что самоочевидно проще.

Собственно, это различие отразилось и в требованиях к количеству повторений (**Ошибка! Источник ссылки не найден.**).

Таблица 1

Нормативы испытаний (тестов)

Требования	**Количество повторений (значок / оценка)**		
	Золотой / 5	**Серебряный / 4**	**Бронзовый / 3**
ГТО (18-19 лет)	45	37	31
МВД России	40	30	20

В ходе эксперимента нами были выдвинуты две гипотезы. Нулевая гипотеза (H_0): трудность выполнения упражнения в каждой из категорий требований не отличается от равномерного; другими словами, при кажущемся различии в количестве повторений статистического значения – эта разница в количестве испытуемых, попавших в каждую из категорий, не имеет.

Альтернативная гипотеза (H_1): выполнение требований упражнений по трудности различаются.

В эксперименте приняли участие 36 девушек, обучающихся в Нижегородской академии МВД России в возрасте 18-19 лет.

В ходе эксперимента мы получили следующие эмпирические данные (табл. 2). В ней отражено количество испытуемых, выполнивших и не выполнивших нормы ГТО или требования контрольного упражнения для оценки силы сотрудников МВД России. Выполнение норм ГТО оценивалось по категориям значка – золотой, серебряный, бронзовый –, а контрольного упражнения сотрудников в 5-ти бальной шкале оценок. Соответственно в каждую из этих категория попало определенное количество испытуемых.

Таблица 2

Количество наклонов в упражнениях

Требования	**Количество испытуемых**			
	Золотой / 5	**Серебрянный / 4**	**Бронзовый / 3**	**Не выполнили / 2**
ГТО	12	16	6	2
МВД России	15	7	8	6

Оценку значимости различий в количестве испытуемых, попавших в каждую из категорий, мы рассчитывали по критерию $\chi 2$ – критерий Пирсона. Величины эмпирических частот $\chi 2$ приведены ниже (см. **Ошибка! Источник ссылки не найден.**).

Таблица 3

Эмпирические значения $\chi 2$

Категория	**Эмпирическое значение $\chi 2$**
Золотой / 5	0,33
Серебряный / 4	3,52
Бронзовый / 3	0,28
Не выполнили / 2	2,0

Критическая (теоретическая) величина критерия $\chi 2$ на уровне значимости $p \leq 0{,}05$ равна 3,84. То есть если эмпирическая величина критерия меньше этого значения, то разница в частоте измеряемого признака (в нашем случае – количество повторений) статистически не существенна.

Таким образом, мы видим, что величина эмпирического значения критерия Пирсона для всех категорий требований упражнений не превышает критической величины. Поэтому альтернативная гипотеза H_1 отвергается и принимается нулевая гипотеза (H_0): выполнение требований упражнений друг от друга значимо не отличаются, т.е. трудность этих упражнений одинакова.

Отсюда можно предположить, что упражнения комплекса ГТО релевантны целям оценки общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, при этом обладают необходимой валидностью и надежностью.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 13.07.2023).

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 10.01.2022). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 13.07.2023).

3. Нормативные технологии физической подготовки военнослужащих / В.Д. Гетьман, Р.М. Кадыров, А.В. Караван, И.И. Михаил // Профессионально-прикладная физическая подготовка. 2015. № 9. С. 25–28.

4. Ананкин Д.А. Тесты и нормативы общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М., 2020. 23 с.

5. Marins, E., Rombaldi A., Del Vecchio, F. Occupational Physical Fitness Tests for Police Officers – A Narrative Review // ResearchGate. 2018. July.

6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 // URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201403250001 (дата обращения: 13.07.2023).

7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 // URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/ View/0001201406160015 (дата обращения: 14.07.2023).

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/? (дата обращения: 14.07.2023).

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине // URL: https://www.gto.ru/#gto-method (дата обращения: 13.07.2023). Текст : электронный.

А.А. Васняева

ПРОДЛЕНИЕ СЛУЖЕБНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ У СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В настоящее время многие сотрудники силовых ведомств начинают понимать, что здоровый образ жизни – это планомерное, ежедневное использование в служебно-профессиональной деятельности средств и методов физической подготовки для поддержания естественных, задуманных природой процессов в организме. При этом некоторые из них помогают избавиться от какой-либо одной проблемы, другие являются комплексными. Обычно сотрудник обращает внимание на состояние своего здоровья слишком поздно, чтобы использовать средства и методы профилактики для поддержания своего служебного долголетия. Наиболее эффективные из них, по мнению автора работы, раскрываются в данном исследовании.

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей принимаемых на службу специалистов, остро ставит вопрос подготовки и переподготовки кадров на новую более высокую ступень развития [1, с. 43].

Проблема общефизической подготовки сотрудников силовых ведомств в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах, методических пособиях и рекомендациях [2, с. 282].

Несомненно, сейчас не хватает интереса к новым открытиям и опытным фактам профилактики. Существует немало примеров, где продолжительность жизни отдельного человека составляет более ста лет. Естественно возникает вопрос: «Почему же этот человек прожил такое количество лет?». Он двигался, плавал, косил траву, ходил в лес, пахал, ездил на лошади и т.д. Обзор литературных источников, проведенный автором данного исследования, по данной тематике выявил, что многие сотрудники силовых ведомств к 40 годам набирают лишний вес, мало двигаются, у них наблюдается стенокардия, происходят инфаркты и инсульты. Будет интересен такой факт. Великий ученый И.П. Павлов, лауреат Нобелевской премии, умер в возрасте 87 лет, и не от старости (у него почти не наблюдались признаки склероза и т.п.), а от приступа сильнейшей пневмонии. И.П. Павлов был чемпионом Петербурга по велоспорту и городкам, прекрасно передвигался на лыжах. Его пример убедительно доказывает, что необходимо больше двигаться. И, как показывает практика, для сотрудников силовых ведомств будут полезны такие виды физической активности, как игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.), бег на свежем воздухе, лыжные и вело-прогулки, а также плавание [3, с. 247]. Некоторые сотрудники силовых ведомств ведут малоподвижный образ жизни, что не улучшает состояния их здоровья. Конечно же, курение и алкоголь, продукты с консервантами играют здесь также печальную роль. Многие исследования в области физического состояния сотрудников старших возрастных групп указывают на тот факт, что для поддержания работоспособности на высоком уровне им будет полезно хотя бы час в день

ходить пешком, покататься на велосипеде (приобрести себе велотренажер, если есть условия для этого), сходить в парк. Это все очень важно для укрепления здоровья.

Существует еще одна существенная, как считает автор работы, проблема с которой сталкиваются сотрудники силовых ведомств почти ежедневно – большое количество инфекционных заболеваний. Рекомендации здесь простые: без крайней необходимости, особенно сотрудникам с пониженным иммунитетом, стараться не посещать многолюдные места и не приветствовать пожатием руки людей, с которыми вы незнакомы. Если же в силу служебной необходимости это невозможно, то строго соблюдать меры личной гигиены. Повышают иммунитет хорошая белковая пища, бег, плавание и водные процедуры, лыжные и велопрогулки. Конечно, очень важно чтобы сотрудники силовых ведомств, главным образом, изучили особенности своего организма. Умеренность в приеме пищи, выполнении физической нагрузки, да и как в любом виде человеческой деятельности, – это самое правильное и здоровье сберегающее направление. И еще солнце. Под его воздействием кожа вырабатывает витамин «Д», который удерживает кальций в организме сотрудников. Нет кальция – развивается рахит, разваливаются зубы, деформируются кости, позвонки и т.д. Частично заменить солнечную энергию может ультрафиолетовое облучение. Установлено, что если даже один раз в неделю 4-5минут прокварцевать организм, то он получает огромный импульс здоровья. Это особенно актуально в северных регионах, где проходят службу сотрудники силовых ведомств.

Можно смело констатировать, что эволюция сформировала человека как «человека движущегося». Однако особенности служебно-профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств указывают на то, что некоторым из них зачастую приходится выполнять свои обязанности в малоподвижном, как правило, сидячем положении. Это далеко не лучшим образом влияет на работоспособность, здоровье и их служебное долголетие [4, с. 30]. Как известно, позвоночный столб – это изогнутая определенным образом цепочка позвонков с амортизаторами между ними (межпозвоночные диски). В ней имеется четыре естественных, то есть задуманных природой изгиба. Изгибы кпереди (лордозы) – шейный и поясничный. Изгибы кзади (кифозы) – грудной и копчиковый. Позвоночный столб несет на себе нагрузку головы, плечевого пояса, выдерживая большую гравитационную нагрузку. Двойная изогнутость придает позвоночному столбу прочность, а мышцы помогают находиться в правильном положении. И если эта конструкция исправна, это означает, что внутренние органы располагаются каждый на своем месте и имеют оптимальные условия для функционирования. Нервные импульсы в этом случае беспрепятственно проходят к внутренним органам через канал позвоночного столба, что позволяет им нормально работать. Подводя итог вышесказанному можно сделать вывод о том, что от состояния позвоночного столба зависит здоровье всего организма сотрудников силовых ведомств, а

благодаря физическим упражнениям можно укрепить мышцы, чтобы они стали сильными, подвижными и движения способствовали тому, чтобы нагрузка на позвоночный столб была минимальной. При выполнении физических упражнений, у сотрудников силовых ведомств мышцы спины, кости, и связки будут взаимодействовать гармонично, значит и весь организм тоже уравновешен, что в свою очередь будет способствовать повышению работоспособности и продлению служебного долголетия [5, с. 33]. Автор работы считает, что использование сотрудниками силовых ведомств, в своей повседневной жизни, выше изложенных рекомендаций повысят их работоспособность, помогут противостоять неблагоприятным факторам служебно-профессиональной деятельности, а также укрепить здоровье и продлить служебное долголетие.

Список использованных источников

1. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 43-48.

2. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213). С. 282-287.

3. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Физические упражнения как эффективное средство профилактики гиподинамии в процессе служебно-профессиональной деятельности военнослужащих военной полиции // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 247-251.

4. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 30-34.

5. 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

международной научно-методической конференции. Уфа: УГНТУ, 2023. С. 33-35.

6. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3(60). С. 126-129.

7. Баркалов С.Н. Организационно-методические особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 6-12.

8. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

Н.Е. Васянина

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка в органах внутренних дел являет собой составную часть системы ведомственного, профессионального образования, а также подготовку сотрудников силовых структур. Физическая подготовка современной полиции – процесс, направленный на всестороннее развитие качеств, позволяющий предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшении снижения работоспособности, ускорении восстановления затраченной нервной и мышечной энергии. Немаловажно понимать то, что общее физическое состояние сотрудников является важнейшим элементом в развитии личности как молодых, только начинающих сотрудников, так и находящихся на службе долгие годы.

Развитие физических качеств - это внешний результат физической культуры. Существует не менее важный внутренний - психологический результат, который в практике еще не полностью осознан. При подготовке сотрудников органов внутренних дел, а также в процессе их трудовой деятельности физическая культура и спорт рассматриваются как одно из главных средств их воспитания, сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое здоровье. Поэтому влияние физической и психологической подготовки на становление личности сотрудника имеет высокую значимость [1].

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности, здоровья. Известно, что работа сотрудников органов внутренних дел сопряжена с постоянным физическим, интеллектуальным, нравственным напряжением. Рискуя своим здоровьем и жизнью, сотрудники получают травмы, ранения, но помимо этого, испытывают сильный стресс, который тоже влияет на здоровье, выражаясь в нарушении психо-эмоционального баланса, повышении уязвимости, проявлении моральной неустойчивости и психической нестабильности. Поэтому очень важно учиться управлять своими эмоциями, сохранять самообладание, иначе все напряжения и утомления негативно скажутся на эффективности профессиональной деятельности. Возникает необходимость поиска эффективных методов физической и психологической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга, сохранения здоровья и повышения качества жизни.

В сентябре 2015 года в ходе встречи на высшем уровне по устойчивому развитию, состоявшейся в Центральных учреждениях Организации объединенных наций в Нью-Йорке, 193 государства – члены ООН официально приняли новую программу в области устойчивого развития, озаглавленную «Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» [2]. В рамках реализации проекта ЦУР были приняты 17 целей, третьей из которых является – обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте. Проект направлен на улучшение благосостояния и защиту нашей планеты, улучшение качества жизни на земле, здоровья, улучшению перспектив для всех людей во всем мире.

В стремительно развивающейся реальности необходимо учитывать, что обеспечение здорового образа жизни сотрудников правоохранительных органов является важной составляющей устойчивого развития.

Повышение уровня сотрудников в сфере физического и эмоционального развития должны иметь инновационные подходы. В современном мире где стресс и напряжение всегда присутствуют современные организации и компании обращают свое внимание на благотворное влияние йоги и внедряют ее в рабочую среду. Йога приобрела очень большую популярность, такое понятие как корпоративная йога можно встретить почти в каждой организации. Йога для сотрудников становится не только популярным трендом, но и эффективным инструментом в повышении производительности, качества работы и улучшения психологического и физического состояния работников. Несмотря на то, что йога действительно происходит из Индии и уходит корнями в философскую систему индуизма, она доказала свою непревзойденную способность к адаптации: люди занимаются йогой на каждом

континенте, независимо от культурной среды, к которой они относятся [3]. Как показывает статистика: за последние 10 лет интерес к йоге значительно возрос. В мире более 300 миллионов человек занимается йогой из них более 1,5 миллиона проживающих на территории России, Казахстана и стран постсоветского пространства.

Это показывает, что занятия йогой действительно могут принести немало положительных изменений в организм и жизнь человека. В этой связи внедрение такого вида физической нагрузки как йога в физическую подготовку сотрудников правоохранительных органов является актуальной, как для молодых сотрудников, так и для сотрудников физическое состояние которых требует восстановления, реабилитации и укрепления. Йога популярна потому, что практиковать может любой желающий, вне зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовки.

Йога, как элемент физической подготовки сотрудников и слушателей органов внутренних дел, неоспоримо повысили бы уровень интеллектуальной, физической, моральной подготовки наших кадров.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. В переводе с санскрита Йога означает «единение», «соединение». Эта древняя практика нацелена на совершенствование осознания человека [4]. На первых этапах йога совершенствует тело. В дальнейшем выполняя йоговские упражнения (асаны) легко удается управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигать состояние равновесия, самообладания, а также приобрести навыки сохранять свое здоровье и нормировать внутреннюю силу. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность жизнью и повышать ее качество.

Благодаря йоге сотрудники правоохранительных органов могут изменить свое мышление, функции памяти, скорость принятия решений и эмоциональных реакций. Ниже приведем несколько причин по которым йога может быть полезна для сотрудников органов внутренних дел:

1. Снятие напряжения и стресса.

Как известно стресс – это состояние, которое характеризуется умственным, физическим и эмоциональным напряжением, ответная реакция организма человека на перенапряжение и негативные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становиться слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания [5]. Работа сотрудников конечно же является напряженной, стрессовой и требует решения сложных задач, как в физическом,

так и в психологическом аспекте. Структурированные упражнения в йоге помогут расслабиться и снять накопившееся напряжение, улучшить общее состояние психического и эмоционального благополучия, самосознание, снизить тревожность и избавиться от страхов.

2. Улучшение физического состояния.

Йога включает в себя разнообразные упражнения (асаны), которые помогают улучшить фигуру, осанку, снизить вес, укрепить мышечный корсет, повысить гибкость тела, выносливость и улучшить координацию движений. Существуют упражнения (асаны) для снятия напряжения с позвоночника, устраняя боль в спине и шее, позволяя справляться с защемлением нервных окончаний, при долговременной работы с компьютером, при постоянном пребывании в сидячем положении, а также особенно важно для сотрудников органов внутренних дел, которые часто сталкиваются с физическими вызовами в своей работе.

3. Улучшение концентрации и сосредоточения.

Медитация и дыхательные упражнения, которые часто включаются в практику йоги, помогают улучшить способность концентрироваться, вернуться в ресурсное состояние, перебороть стресс и сосредоточиться на текущей задаче. Медитация – это практика, которая направляет наше внимание на то, что происходит внутри нас, что позволяет прийти к осознанности и достижению психически ясного состояния. Эта техника предполагает концентрацию внимания на настоящем моменте и осознанию своих мыслей и чувств, а также расслаблении мышц тела. Это может быть полезно для сотрудников органов внутренних дел при выполнении сложных операций или принятии решений в стрессовых условиях, а также для успокоения ума.

4. Моральные принципы.

Одним из принципов йоги является морально этические принципы, которые по своей сути универсальны: «правдивость», «справедливость», «честность», «контроль», «сострадание», «скромность», «сильная воля», «чистота души и тела» и др. Для сотрудника органов внутренних дел морально этические нормы также стоят в приоритете, так как ежедневно приходится коммуницировать с разными людьми. Духовное развитие помогает сотрудникам находить смысл и ценность в своей работе, а также осознавать важность влияния своего служения на общество, что может быть мощным источником мотивации в работе [6].

5. Улучшение коммуникации и взаимодействия.

Йога учит людей быть более уравновешенными, понимающими, внимательными и осознанными, что в свою очередь способствует улучшению коммуникации, укреплению отношений и взаимодействия с коллегами и гражданами. Одним из важных аспектов успешного общения является умение слушать и понимать других людей. Когда вы действительно слушаете своего

собеседника, проявляете интерес, эмпатию и задаете вопросы, вы выражаете уважение к его мнению и чувствам. Это может помочь установить доверительные отношения и в итоге повысить эффективность межличностных отношений в коллективе и с гражданами.

6. Улучшение здоровья.

Регулярная практика йоги способствует улучшению общего физического здоровья, наполняет человека энергией. Она помогает снизить уровень артериального давления, нормализует работу сердца и сосудов, улучшает кровообращение, позволяет снизить риск тромбообразования, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и обмена веществ, а также при регулярных занятиях способствует укреплению суставов, предотвращению таких заболеваний, как артрит, артроз и остопороз. Асаны способствуют сокращению-растяжению мыщц, что стимулирует ток лимфы, с которой организм избавляется от продуктов жизнедеятельности клеток и токсинов и повышении иммунитета. Все это очень важно для сотрудников, работающих в условиях повышенного риска и воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.

В целом внедряя йогу для сотрудников правоохранительной деятельности, мы можем получить наряду с физическим и духовное развитие, которое является важным аспектом жизни человека, способствует развитию личностных качеств, эмоциональной стабильности и профессиональному росту, что, в конечном счете, позитивно влияет на их служебную деятельность и общественное восприятие.

Изучение основ йоги и практика на работе, для сотрудников, которые больше времени проводят за компьютером и ведут малоподвижный образ жизни

может быть отличным способом улучшить физическое и эмоциональное состояние. Вот несколько простых упражнений, которые можно выполнять на рабочем месте:

1. Йога сидя:

- Сидя на стуле возьмите прямую позицию, поставьте руки на колени. Вдохните, поднимите руки вверх, вытянувшись, опуская плечи вниз и выдохните, опустив руки вниз. Повторите 5-10 раз.
- Сидя на стуле, вытяните вверх позвоночник, выровняйте спину, вытянувшись вверх, опуская плечи вниз. Поочередно делайте повороты корпуса со вдохом влево и с выдохом вправо. Повторите 5-10 раз.
- Сядьте ровно, вытянувшись вверх, плечи опущены вниз. Сделайте вдох и с выдохом раскройте грудную клетку, направьте руки назад за спину, после чего округлите спину, подбородок тянется к груди. Повторите 5-10 раз.
- Сидя на стуле, сложите руки на груди. Напрягите мышцы живота и спину, а затем медленно отпустите их. Повторите 5-10 раз.

2. Йога стоя:

- Встаньте. Медленно потянитесь руками вверх сделайте вдох, и с выдохом опускайте голову, плечи грудь, позвоночник вниз, руки свободно висят. Расслабьте голову и шею. Потом медленно поднимаемся, позвонок за позвонком раскручивая корпус, выпрямляемся соединяем лопатки, выпрямляем плечи. Повторите 5-10 раз.
- Соедините руки в замок и вытяните вверх над головой. Сделайте вдох совершите наклоны вправо и с выдохом влево. Повторите 5-10 раз.
- Встаньте возле своего рабочего стола, поставьте руки на край стола, наклонитесь вниз, на уровень 90 градусов, копчик тянется назад, а макушка вперед, почувствуйте вытяжение позвоночника, медленно поднимайтесь. Повторите 5-10 раз.

3. Глубокое дыхание: в сидячем положении, закройте глаза и вдохните глубоко через нос, затем медленно выдохните через рот, сфокусируйтесь на своем дыхании и позвольте себе расслабиться.

4. Медитация: возьмите несколько минут на медитацию в течение своего рабочего дня. Найдите тихое место, где можно сидеть в удобной позе или просто закрыть глаза и позволить своим мыслям успокоиться.

Известно, что большую часть времени сотрудники органов внутренних дел проводят на работе. В результате времени на себя уже практически не остается, что приводит к тому, что сотрудники перестают заботится о себе и о своем здоровье. Постепенное внедрение данной физической активности в занятия по физической подготовке сотрудников является в первую очередь достижением улучшения самочувствия, развитие внутренней силы и духа, минимизация стресса и снижение тревожности, а также поможет организму избавиться от вирусов и бороться с хроническими заболеваниями, часто встречающимися среди сотрудников органов внутренних дел. Помимо упражнений, которые можно выполнять на рабочем месте, не отвлекаясь от работы, йога предусматривает занятия на ковриках, где возможно проработать все тело. Упражнения можно разделить на расслабляющие, укрепляющие, силовые.

Ниже приведем примеры 10 базовых упражнений для начинающих в йоге, таких как:

Рис. 1. Широкая стойка с наклоном.

Рис. 2. Поза дерева.

Рис. 3. Поза горы.

Рис. 4. Поза кобры.

Рис. 5. Поза ребенка.

Рис. 6. Поза Воина 2.

Рис. 7. Поза Воина 3.

Рис. 8. Поза треугольника.

Рис. 5. Поза кошка-корова.

Постепенное внедрение йоги помогут сотрудникам справиться с вышеперечисленными проблемами со здоровьем. Современные сотрудники в своей профессиональной деятельности имеют все условия для физического и духовного развития, обучения способам и приемам сохранения устойчивого физического и морального состояния, которые можно развивать за счет служебного времени регулярно в объеме 100 часов в год, строить занятия на плановой основе из расчета не менее двух раз в неделю по 1 часу служебного времени [7].

В заключении хотелось бы сказать, благодаря внедрению широкого арсенала упражнений (асан) йоги можно разнообразить привычную трудовую деятельность сотрудников правоохранительных органов, развивать потребность в здоровом образе жизни, повысить концентрацию ума и здоровье в целом.

Список использованных источников

1. Зайцева А.О. Йога как средство повышения профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел МВД России // E-Scio. 2019. № 6(33). С. 633-639.
2. ООН «Цели устойчивого развития» 2015 г. URL: https://unece.org/ru/osnovnye-resursy-po-cur (дата обращения: 24.09.2023).
3. Штерн Э. One simple thing: почему йога работает? Новый взгляд на науку йоги / Перевод: М. Коробова. М.: издательство «Эксмо», 2020. 290 с.
4. Лой Со. Йога с нуля. Основные асаны. СПб.: издательство «Вектор», 2009. 160 с.
5. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие. Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. 112 с.
6. Польза йоги для организма. URL: https://pilates-yoga.ru/polza-jogi-dlya-organizma/ (дата обращения: 24.09.2023).
7. О мерах по дальнейшему улучшению физической и стрелковой подготовки, массовой физкультурно-спортивной работы в органах внутренних дел и учебных заведениях МВД Республики Казахстан : приказ Министра внутренних дел Республики Казахстан от 26 апреля 2011 г. №186.
8. Баркалов С.Н. Организационно-методические особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 6-12.

К.Д. Вертинский

ВЫРАБОТКА МОРАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СРЕДИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Современное состояние общества, характеризующееся повышенной социальной напряженностью и угрозой террористических актов, требует от военных подразделений, включая МВД, высокой степени боевой готовности и профессионализма. В таких условиях требуется не только знание теории и практики боевых действий, но и способность курсантов МВД грамотно реагировать на стрессовые ситуации, а также проявлять моральную устойчивость в любых условиях. Поэтому, для повышения боевой эффективности сотрудников МВД необходимо уделять большое внимание выработке морально-психологической подготовки при выполнении боевых приемов борьбы.

Выработка морально-психологической подготовки является одним из важнейших аспектов подготовки курсантов МВД к выполнению боевых приемов борьбы. Это связано с тем, что выполнение боевых приемов борьбы требует от человека не только физической выносливости и технических навыков, но и психологической стойкости, уверенности в своих силах и готовности к принятию решительных действий в критических ситуациях [1].

Морально-психологическая подготовка курсантов МВД включает в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие таких качеств, как смелость, уверенность, решительность, самообладание, эмоциональная устойчивость и дисциплина. Она должна быть проведена в условиях максимального приближения к реальным боевым ситуациям, чтобы курсанты могли привыкнуть к стрессовым условиям и научиться сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции.

Одним из методов выработки морально-психологической подготовки является проведение тренировок в условиях, максимально приближенных к реальным боевым ситуациям. На таких тренировках курсанты изучают не только технику выполнения боевых приемов, но и методы управления стрессом, контроля эмоций и принятия решений в условиях неопределенности и неожиданности.

Важным элементом выработки морально-психологической подготовки является также работа с курсантами над их личностным развитием и формированием ценностных ориентаций. В этом контексте необходимо активно привлекать психологов и педагогов, которые могут помочь курсантам в развитии таких качеств, как смелость, ответственность, уважение к закону и дисциплине.

Другим важным элементом морально-психологической подготовки курсантов МВД является создание условий для развития коллективного духа и командной работы. Ведь выполнение боевых приемов борьбы требует тесного взаимодействия и координации действий между участниками команды. Для этого необходимо проводить совместные тренировки и учения, создавать

ситуации, в которых курсанты могут научиться доверять друг другу и действовать в едином порыве [3].

Одним из возможных путей решения проблемы выработки морально-психологической подготовки при выполнении боевых приемов борьбы среди курсантов МВД является интенсивное использование современных методов и технологий в обучении. Например, для симуляции реальных боевых ситуаций можно использовать виртуальные тренажеры и компьютерные программы, которые позволяют создать условия максимального приближения к реальным боевым действиям.

Кроме того, необходимо обеспечивать регулярную и систематическую морально-психологическую подготовку курсантов, в том числе проводить мероприятия по формированию их личностных качеств, ценностных ориентаций и командного духа. Для этого можно использовать различные педагогические и психологические методики, включая тренинги по развитию лидерских качеств, психологические тренинги по управлению стрессом и эмоциями, тренинги по командной работе и другие [2].

Важным фактором эффективной морально-психологической подготовки является также сотрудничество между МВД и другими ведомствами и организациями, которые могут оказать поддержку в проведении обучения и тренингов. К примеру, эксперты из специализированных образовательных и тренинговых центров могут проводить мастер-классы и семинары по вопросам выработки морально-психологической подготовки курсантов МВД.

Также в ходе исследования нами были выявлены определенные проблемы, связанные с выработкой морально психологической подготовки при выполнении боевых приемов борьбы среди курсантов МВД:

1. Недостаточная морально-психологическая подготовка курсантов МВД в области борьбы и выполнения боевых приемов.
2. Отсутствие системы тренировок, которая бы учитывала индивидуальные особенности каждого курсанта.
3. Недостаточное внимание курсантам, испытывающим психологические трудности в процессе подготовки.

На основании выявленных проблем, нами предлагаются следующие пути решения:

1. Создание специальных курсов и тренингов для развития навыков борьбы и выполнения боевых приемов. Эти курсы должны включать не только физические упражнения, но и психологические техники, направленные на развитие уверенности и решительности у курсантов.
2. Разработка индивидуальных программ подготовки для каждого курсанта, учитывающих его физические и психологические особенности. Это позволит обеспечить максимально эффективную подготовку каждого курсанта, что существенно повысит итоговый уровень подготовки всего класса.
3. Создание специальных отделов психологической помощи для курсантов, испытывающих трудности в процессе подготовки. Эти отделы должны быть оснащены специальными инструментами и технологиями,

которые помогут курсантам преодолеть психологические барьеры и достичь желаемых результатов.

В целом, для успешной выработки морально-психологической подготовки у курсантов МВД необходимо комплексное и системное решение проблемы, включающее в себя как развитие физических навыков, так и развитие психологической устойчивости и уверенности в себе. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого курсанта и оказывать им поддержку и помощь в случае необходимости.

Таким образом, выработка морально-психологической подготовки при выполнении боевых приемов борьбы среди курсантов МВД является важной задачей, которая требует от МВД и других заинтересованных структур усилий в области обучения и тренировок

Список использованных источников

1. Клейменов Е.А., Дунин В.С., Чепиков Е.В. Профессиональная подготовка сотрудников полиции в коллективных представлениях курсантов и слушателей образовательной организации системы МВД России // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 4 (89). С. 140-145.
2. Куванов В.А., Коростылев Е.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 2-7.
3. Лигута В.Ф., Кшевин В.С., Сторожук А.В. Сравнительный анализ ценностных ориентаций слушателей Дальневосточного юридического института МВД России разных лет обучения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов (16 мая 2020 г.). Красноярск, 2020. С. 71-74.
4. Баркалов С.Н. Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 31-34.
5. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 56-64.
6. Романова Е.Ю., Баркалов С.Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1(46). С. 108-113.
7. 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). С. 150-155.

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ

В июне 2023 года всем специалистам в области физической подготовки сотрудников органов внутренних дел был представлен для обсуждения проект Порядка организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – проект Порядка) приходящий на смену действующему Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление) [1]. Несомненно, этот документ со всеми минусами и плюсами достоин внимания. В своей статье мы поставили себе задачу рассмотреть всего лишь один раздел системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции – использование средств ограничения подвижности, а в частности – наручников.

Так в действующем Наставлении для обучения сотрудников рекомендуется 4 способа надевания наручников (п. 62.2-62.4 и 62.7) [1], это надевание наручников стоя (в одиночку и вдвоем) и стоя на коленях у стены, а также в положении лёжа. В проекте Порядке их стало ***тринадцать*** (п. 93.2-93.14) [2]!

Мы не будем проводить анализ технической составляющей этих способов или рассуждать о целесообразности увеличения или уменьшения их количества. Наша позиция заключается в следующем. Сколько бы способов надевания наручников не придумывалось, а принципы и правила сковывания руки во всех способах останутся одинаковыми. Так, не зависимо от того в какой ситуации или в каком положении надеваются наручники – у стены, на полу, на капоте машины, на столе, у столба, на подоконнике (можно придумывать сколько угодно!) – всегда они надеваются сверху, всегда кисть руки ассистента повернута наружу, никогда наручники не надеваются на сопротивляющегося ассистента и т.д. А вот для отработки надевания наручников в различных положениях и существуют темы тактической подготовки, где можно моделировать различные ситуации служебной деятельности и отрабатывать, в том числе и надевание наручников в нестандартных положениях.

В связи с предстоящим для всех нас переходом на обучение по требованиям обновленного Наставления, хотелось бы в очередной раз обратить внимание именно на правила и принципы этих действий, т.е. на тактику надевания наручников. Ведь, несмотря на свою простоту и кажущуюся безопасность (в отличии, например от защиты от ударов ножом) действия по надеванию наручников признаются потенциально опасными.

Первое, основное, правило. Несомненно, что ситуация в момент надевания наручников для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности. Для задерживаемого лица – это реально последний шанс вырваться на свободу. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно как-то удерживать сопротивляющегося человека, и вместе с этим осуществлять какие-то действия – осматривать, надевать наручники, связывать. Не требует доказательства, что манипулирование наручниками может быть осуществимо только когда свободна хотя бы одна своя рука. Ведь не только вести борьбу с сопротивляющимся противником, но и держать его одной рукой практически невозможно. В одиночку обездвижить и пресечь сопротивление одной рукой можно только в положении лежа, прижимая туловище задержанного к опоре своим туловищем, да и то если сотрудник существенно сильнее физически. Поэтому для надевания наручников благоприятными факторами являются: численный перевес сотрудников; высокий уровень взаимодействия между ними; соответствие стандартного положения, в которое приведено задерживаемое лицо, к степени его потенциальной опасности, обстоятельствам и обстановке задержания; важно наличие дополнительных средств, таких как например мощного фонаря (освещения со стороны патрульной автомашины), мегафона и т.п. В связи с этим, акцент при изучении тактических основ надевания наручников необходимо ставить на то, что в случаях ожесточенного противодействия правонарушителя, очевидно превосходящего по силам сотрудника полиции, наипервейшим условием является пресечение этого противодействия физически двумя (тремя) сотрудниками полиции.

Второе правило. Надевание может быть безопасным только при добровольном сотрудничестве самого правонарушителя (что крайне редко), или в так называемом подконтрольном положении. Мы дали ему следующее определение: *это такое положение сотрудника и правонарушителя, которое позволяет сотруднику, сохраняя личную безопасность, контролировать любые действия (движения) правонарушителя, удобно сковывать руки наручниками, а в случае угрозы – быстро уйти на безопасное расстояние для приведения в боевую готовность специальных средств или табельного оружия.* Как пример, в действующем Наставлении, как для надевания наручников, так и для проведения наружного досмотра стоя у стены определено, что правонарушитель должен упираться о стену только руками, т.е. иметь исключительно две точки опоры. Смысл в том, что третья точка опоры со 100% вероятностью даст возможность достаточно легко оттолкнуться от стены и напасть на сотрудника. Две точки опоры (вместе с другими требованиями – расстояние до стены, ширина ног и т.п.) затрудняют это действие.

Третье правило. Безусловно, условием, исключающим возможность нанесения ударов даже скованными наручниками руками, является надевание их на руки, заведенными за спину правонарушителя. В виде исключения при ранении или невозможности по другим причинам завести руки назад, длительном сопровождении правонарушителя, возможно надевать наручники в положении рук спереди. Однако и в этом случае его кисти должны быть

повернуты наружу. При наличии брючного ремня имеет смысл продеть цепь наручников через ремень. Еще надежнее зафиксировать пальцы фиксатором или же связать.

Четвертое правило. Если сковыванию мешает одежда, то перед началом с места надевания наручников ее необходимо убрать. Дело в том, что одежда из-под зажима наручников, надетых поверх нее, вытаскивается достаточно легко, вследствие чего плотность охвата руки значительно уменьшается. Кроме этого, подвижная дуга может защемить тонкую ткань, например рубашки, и наручник затянуть не удастся.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать основные принципиальные требования к способу надевания наручников вне зависимости от положения или места, в которых эта процедура осуществляется: он (способ) должен был безопасный, быстрый, простой, удобный, и после надевания, обуславливал исключение всякой возможности доступа к замочным скважинам.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/(дата обращения: 10.07.2023).

2. Письмо ГУРЛС МВД России от 20.06.2023 г. № 21/17/12037 «О согласовании проекта приказа МВД России».

С.А. Гайдук, К.Р. Комоцкий

АНАЛИЗ УСЛОВИЙ И СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ СОТРУДНИКАМИ ОВД ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является основным направлением в профессиональной подготовке военнослужащих и сотрудников силовых ведомств. Без знаний, навыков и умений, приобретаемых на занятиях ППФП, невозможно выполнение служебно-боевых, оперативно-служебных задач сотрудниками.

При выборе средств ППФП необходимо учитывать специфику профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) (сотрудников уголовного розыска, милиции (полиции) общественной безопасности, работников уголовно-исполнительной системы, сотрудников спецподразделений, сотрудников камерального профиля и др.).

Отличительной чертой ППФП сотрудников ОВД разных специализаций является преимущественное использование в учебном, учебно-тренировочном

процессе приемов самообороны (ПС), самбо, рукопашного боя (РБ), которые являются основными средствами ППФП военнослужащих, сотрудников ОВД, курсантов вузов МВД; их знание и совершенствование – профессиональный долг людей носящих форму [1-7 и др.].

Занятия по самбо направлены «…на формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, на воспитание смелости, решительности, инициативности и находчивости» [1, с. 27]. У многих категорий военнослужащих «…одним из компонентов успешной профессиональной деятельности является их готовность к ведению РБ» [2, с. 3]. С.М. Ашкинази рассматривает РБ как: вид боевой деятельности военнослужащих и личного состава других силовых ведомств; тематический раздел боевой подготовки и ППФП сотрудников силовых структур; военно-прикладной вид спорта [2, 3], который даже в учебных условиях, представляет собой деятельность сотрудников силовых ведомств в вариативно-конфликтной ситуации, непосредственно связанной с риском для жизни.

Самбо и РБ положительно влияют на разностороннее развитие личности, развивает физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость), формирует волевые (смелость и решительность, настойчивость и целеустремленность, уверенность в собственных силах, выдержку и самообладание, инициативу и находчивость, самостоятельность), т. е. те качества, которые необходимы человеку, умеющему защитить себя и граждан от преступных посягательств [4, 5].

Так, Г.М. Дворником выявлено, что причиной неудачного применения ПС сотрудниками ОВД в 86,1% случаев является низкий уровень их технико-тактической и психологической подготовленности к действиям в экстремальных условиях [6].

Резюмируя вышесказанное, в целях повышения связи ППФП курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь с условиями практической деятельности сотрудников МВД проведено в 2019 году анкетирование, в рамках которого были опрошены сотрудники практических подразделений ОВД (n=165), средний стаж службы которых составляет 11,23±5,02 лет, из которых 98,80% составляли мужчины, 1,20% – женщины.

В качестве наиболее весомых сбивающих факторов при применении приемов самбо (рис. 1) сотрудники практических подразделений ОВД определили преимущество правонарушителей в абсолютных силовых способностях (47,5%), невозможность эффективно оказать болевое воздействие с целью пресечения сопротивления (21,2%).

Рис. 1. Влияние сбивающих факторов на эффективное применение приемов самбо сотрудниками ОВД при осуществлении правоохранительной деятельности.

Полученные результаты (табл. 1) свидетельствуют о высоком значении приемов самбо для обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в ходе исполнения ими своих служебных обязанностей. Так, 91,5% респондентов отметили, что в их служебной деятельности возникала необходимость в применении приемов самбо, 46,6% опрошенных подвергались нападению за период службы в ОВД, из них 4,0% − вооруженному или групповому. Большинство респондентов (80,6%) отмечают, что в их практике или известном им опыте коллег возникали ситуации, когда правонарушители применяли в отношении них удары руками, несущие реальную опасность для здоровья. 61,0% респондентов оказывались в ситуациях, когда им не удавалось взять надежный захват для применения приемов самбо.

Таблица 1

Результаты анкетирования сотрудников ОВД

№	Вопрос	Варианты ответов		
		Да	Нет	Другое
1	Подвергались ли Вы нападению в период службы в ОВД?	46,6 %	53,4 %	–
2	Следует ли обучать курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь способам продолжения атаки при задержании допуская, что первое атакующее действие (болевой прием задержания) может не получиться?	96,4 %	3,6 %	–
3	Нужно ли обучать курсантов тактике применения приемов задержания в случае оказания им неповиновения, выражающегося в отказе правонарушителя самостоятельно передвигаться или хватающегося за посторонние предметы?	95,8 %	3,6 %	0,6 %
4	Приходилось ли Вам при исполнении служебных обязанностей применять физическую силу?	91,5 %	8,5 %	–
5	Нужно ли обучать курсантов способам силового задержания в условиях, когда задерживаемый активно вырывается/не дает расцепить руки, находящиеся в захвате?	97,0 %	3,0 %	–
6	Случалось ли с Вами, что в ходе оказания Вам неповиновения (сопротивления) при задержании Вы теряли или не могли взять надежный захват для применения приема задержания?	69,0 %	31,0 %	–
7	Отражает ли демонстрация приемов самбо по сигналу (при контроле навыков курсантов) их способность применить это техническое действие в реальных условиях?	35,9 %	55,8 %	8,3 %
8	Сталкивались ли Вы в вашей практике с ситуацией, когда задерживаемый ложился на пол и отказывался самостоятельно передвигаться?	80,0 %	20,0 %	–
9	Является ли сбивающим (усложняющим) фактором при применении приемов самбо разница в весовых (силовых) показателях в пользу правонарушителя?	73,9 %	26,1 %	–
10	Является ли сбивающим (усложняющим) фактором при применении приемов самбо чрезмерная гибкость задерживаемого в плечевом суставе, в связи с чем не представляется возможным сформировать болевой контроль над задерживаемым в положении «загибом руки за спину»?	58,2 %	38,2 %	3,6 %
11	Является ли эффективным применение болевых приемов задержания на лицах, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?	74,5 %	19,4 %	6,1 %
12	Случались ли в Вашей практике или известном Вам опыте коллег ситуации, когда правонарушитель применял в отношении сотрудника ОВД удары руками, несущие реальную опасность его здоровью?	80,6 %	18,2 %	1,2 %

В части повышения эффективности подготовки курсантов к применению приемов самбо в будущей профессиональной деятельности необходимо обучать курсантов способам комбинирования приемов самбо в случаях, когда первый прием эффективно выполнить не удалось (99,0%), а также отрабатывать приемы самбо с сопротивлением ассистента (42,0%).

В результате анкетирования были получены данные о значимости различных классификационных групп приемов самбо для эффективного обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при осуществлении правоохранительной деятельности (табл. 2). Так, наибольшую значимость в данном аспекте респонденты видят в приемах задержания (болевые приемы борьбы) – 76,4%. наименьшая значимость приходится на защитные действия от бросков – 46,1%. Исходя из полученных показателей следует, что для эффективного обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, а также эффективного применения ими физической силы в отношении правонарушителей требуется владение большим количеством приемов самбо [7].

Таблица 2

Значимость приемов самбо для обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при осуществлении правоохранительной деятельности

№	Приемы самбо	Значимость
1	Приемы задержания	76,4 %
2	Способы продолжения атаки в случае, если не удается выполнить «классический вариант» болевого приема	74,5 %
3	Проведение наружного досмотра	72,7 %
4	Способы задержания физически более сильного правонарушителя	72,1 %
5	Способы задержания сопротивляющихся лиц в состоянии алкогольного/наркотического опьянения	70,9 %
6	Защитные действия от ударов руками	69,1 %
7	Защитные действия от ударов ногами	68,5 %
8	Сковывание наручниками	66,7 %
9	Техника ударов руками	63,0 %
10	Защитные действия от захватов, обхватов	58,8 %
11	Удушающие приемы	57,0 %
12	Способы задержания в особых условиях	56,4 %
12	Защитные действия от ударов ножом	56,4 %
13	Техника борьбы лежа	55,8 %
14	Техника ударов ногами	54,5 %
15	Применение палки резиновой	52,7 %
16	Броски (задняя подножка, ч/з бедро и др.)	50,9 %
17	Защитные действия от бросков	46,1 %

Таким образом, одним из основных разделов профессиональной подготовки сотрудников ОВД является ППФП, основными средствами которого являются ПС, самбо и РБ. Подчеркнем необходимость изучения комбинаций ПС и их комплексного применения при моделировании ситуаций профессиональной деятельности, позволяющих целенаправленно формировать и совершенствовать волевые и физические качества сотрудников

правоохранительных органов. Полученные результаты анкетирования свидетельствуют о высокой значимости приемов самбо в обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД при исполнении возложенных на них служебных обязанностей. В связи с этим представляется целесообразным повышение связи обучения курсантов приемам самбо на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с условиями их применения в служебной деятельности посредством разработки упражнений и учебных заданий, направленных на отработку способов комбинирования приемов самбо, отработку приемов в условиях обусловленного сопротивления партнера (различающегося по весоростовым показателям) с использованием факторов внезапности, дефицита времени, альтернативной неопределенности и др., отработку приемов самбо в схватках по заданию.

Список использованных источников

1. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел : учеб.-метод. пособие. М. : ЦС ВФСО «Динамо», 1990. 68 с.

2. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / Под ред. В.Л. Марищука. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. 210 с.

2. Ашкинази С.М. Рукопашный бой // Теоретико-методологические аспекты и технологии спортивно-боевых единоборств: материалы науч.-метод. конф. Регионального центра боевых искусств им. Г.В. Михайлова. СПб. : Гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. С. 35–46.

3. Гайдук С.А., Марищук Л.В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография. Минск : МГВРК, 2007. 200 с.

4. Гайдук С.А., Башлакова Г.И. Комплексирование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании : монография. Минск : БГУФК, 2020. 164 с.

5. Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. М. Дворник ; Бел. гос. ин-т физ. культуры. Минск, 1987. 19 с.

6. Комоцкий К.Р., Шахлай А.М. Формирование прикладных навыков применения боевых приемов у курсантов учреждений высшего образования органов внутренних дел Республики Беларусь // Мир спорта. 2019. № 3. С. 61-67.

А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев

ПОЛИПАРАДИГМАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Национальная политика Российской Федерации охватывает все сферы жизнедеятельности человека. Одной из главных сфер является институт образования. В настоящее время вопрос о модернизации образовательной системы остаётся крайне актуальным и неоднократно выступает главной темой дискуссий среди исследователей. Уровень образования и его соответствие современным нормам российского общества определяет формирование устойчивого социального и духовного развития России.

Задачи по повышению эффективности системы образования стоят также перед образовательными организациями МВД России. В рамках данной статьи данный вопрос будет исследован в отношении физической подготовки, как одной из основополагающих дисциплин, осваиваемых курсантами и слушателями. О значении физической подготовки будущих специалистов полиции неоднократно упоминалось В.Л. Колокольцевым, отмечая важность освоения практических навыков и умения их применить в процессе служебной деятельности. На данный момент в области образования сформировалась тенденция поиска новой парадигмы физического воспитания в образовательных организациях МВД России. Обусловлено это несколькими факторами: ускоренная цифровизация сфер деятельности, смена политических стратегий, а также постоянная корректировка образовательных детерминант [1]. Перечисленные факторы предопределили необходимость преобразования парадигмальности современного образования.

В.Н. Егоров, наряду с М.С. Леонтьевым отмечают, что образовательные парадигмы – это самостоятельные образовательные технологии, рассматриваемые по различным направлениям [2]. Образовательные парадигмы подразделяются на следующие четыре группы:

1. исчерпавшие себя;
2. бесперспективные;
3. действующие;
4. будущего.

Из представленного перечня большее внимание уделяется всего двум группам: действующие и будущие парадигмы [3]. К действующим парадигмам принято относить естественно-научную, деятельностную, антропологическую, личностно-ориентированную, проектную и культурологическую. Относительно парадигм будущего - компетентностную, синергетическую и гуманистическую.

Фундаментом для формирования парадигмы физического воспитания выступают популяризированные в обществе ценности и основные идеи мышления. Стоит отметить, что для современного общества образовательные парадигмы должны соответствовать инновационным преобразованиям. Образовательная программа по физической подготовке ежегодно составляется через призму модернизации общества с учётом поставленной цели дисциплины

и установленных задач, направленных на повышение уровня физических качеств и совершенствования физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел.

Полипарадигмальный подход происходит от термина «полипарадигмальность». Полипарадигмальность или мультипарадигмальность подразумевает под собой рассмотрение сложившихся установок или идей с разных точек зрения. При этом полипарадигмальность исключает определение единой социальной теории, оставляя за собой реализацию принципа многообразности и разносторонности. Стоит также отметить, что полипарадигмальный подход базируется также на принципах сочетания и взаимодополнения имеющихся или разработанных направлений и установок. В настоящее время приветствуется замена единой парадигмы несколькими парадигмальными направлениями, в результате чего обычная установка приобретает несколько иных форм [4].

Так, парадигмы физической подготовки – это разработанные направления развития, освоения и распространения научных и практических установок в различных формах в сфере физического воспитания. Сущность парадигмы физической подготовки заключается в следующем:

1. совершенствование физических качеств;
2. формирование двигательных навыков;
3. освоение техники боевых приемов борьбы и их применения;
4. повышение устойчивости организма к особым условиям;
5. повышение работоспособности организма (или здоровьесбережение).

Аспекты парадигмы физической подготовки сотрудника полиции разграничиваются в зависимости от предметно-содержательной основы и дифференцируются на базовые, профессиональные и адаптивные формы.

С точки зрения полипарадигмального подхода, физическая подготовка курсантов и слушателей состоит из трёх базовых элемента [5]:

1. образовательный (совершенствование физических навыков и умений, приобретение специальных знаний, позволяющих правомерно применить полученные знания);

1. оздоровительный (укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к негативным условиям);

2. воспитательный (формирование моральных и волевых качеств, необходимых при решении задач в процессе служебной деятельности).

По мнению А.А. Яшина, особое внимание обращается парадигме здоровьесбережения из всех парадигмальных теоретико-практических направлений физической подготовки [6]. Точка зрения автора основывается на данных статистики, согласно которой отмечается рост заболеваемости сотрудников органов внутренних дел, а также указывается на несоответствие уровня физической подготовленности. По результатам нозологических мониторингов, исследователи обращают внимание на то, что среди

сотрудников стали распространены болезни опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения, психические расстройства и ожирение.

Исходя из смысла значения термина «парадигма» следует, что это своего рода устоявшаяся модель поведения или общепринятая установка [6]. Так, например, в отношении к физическому воспитанию парадигмой можно считать мнение о том, что контрастный душ повышает устойчивость иммунитета к вирусным заболеваниям и повышает устойчивость организма. В то же время полипарадигмальный подход определяет возможность обращения сразу к нескольким парадигмам. Например, помимо контрастного душа, положительное воздействие на организм человека влияет утренняя зарядка, систематические тренировки, а также длительные пешие прогулки на свежем воздухе. Некоторые парадигмы бывают спорными – например, в мире спорта существует мнение о том, что кардио тренировки должны быть 2-3 раза в неделю, а силовые тренировки необходимо выполнять через день. Однако, некоторые исследователи считают, что к самостоятельной физической подготовке необходимо применять комплексный подход и каждый раз менять основную программу, тем самым постоянно «удивляя организм» новыми упражнениями.

Несмотря на уже накопленный в настоящее время теоретический и эмпирический опыт в сфере физического воспитания сотрудников органов внутренних дел, исследователи все также обращают внимание на необходимость в разработке новых методов и способов повышения эффективности физической подготовки курсантов (слушателей). Дело в том, что обучаясь в образовательных организациях МВД России, курсанты (слушатели) живут по тщательно спланировано распорядку дня и, помимо систематических занятий по физической подготовке, ими уделяется время на самостоятельную подготовку, в рамках которой они совершенствуют полученные знания. Зная о том, что в конце учебного семестра будут вынуждены сдавать нормативы по физической подготовке, они уже заранее готовятся к их сдаче, уделяя внимание тому, в чем не уверены или в чем отмечают недостаточный уровень физических навыков. Строгая дисциплина и систематичность занятий с постоянной оценкой итоговых результатов позволяет поддерживать физическую форму на высоком уровне. Отрицательная динамика отмечается в тот момент, когда обучающиеся заканчивают обучение и выходят на службу в правоохранительные органы. Большая служебная нагрузка, ненормированный рабочий день и отсутствие выходных дней нарушает устоявшийся распорядок дня и постепенно самодисциплина исчезает. Большинство действующих сотрудников органов внутренних дел не считают значимым уделять время физической подготовке и запускают свою физическую форму, впоследствии чего уровень подготовленности падает.

Таким образом, решение проблемы формирования физического воспитания и самовоспитания курсантов и слушателей входит в число приоритетных задач общества и государства. Одним из решений проблемы

видится необходимость в совокупной реализации доминантных парадигм физической подготовки и интегрирования методологических принципов комплексного, системного и типологического подходов. Все это обуславливает актуальность теоретического и практического обоснования полипарадигмального подхода в физическом воспитании курсантов (слушателей), как стратегического инструмента исследований в области физической подготовки, формирования фундаментальных научных установок здоровьесбережения и создания инновационных оздоровительных технологий.

На основе всего вышесказанного, следует подвести итог о том, что полипарадигмальный подход в основе физической подготовки курсантов (слушателей) предопределяет положительный эффект, но требует научно обоснованной концепции и реализации в образовательных организациях МВД России.

Подобная концепция выражается в необходимости направленного воздействия на функции сенсорных систем, которые принимают активное участие в управлении движениями курсантов при подготовке их к профессиональной деятельности.

Следует отметить, что наряду с традиционными общепедагогическими средствами и методами, которые обеспечивают наглядность в процессе обучения двигательными действиями используются специализированные средства и способы, которые направлено воздействует на функции сенсорных систем, дающих информацию о выполняющем действии, о его параметрах и полученных результатах. Здесь важно отметить в оптимизации процесса становления и отлаживание действий играют взаимосвязанные воздействия на функции различных сенсорных систем, не только внешних (зрительный, слуховой, тактильный), но и внутренних, без которых невозможна саморегуляция движений (проприорецепторов мышечных групп, связок, суставов, а также рецепторов вестибулярного аппарата).

Возможности эффективно осуществлять подобные воздействия достаточно велики. В тоже время в современной методике физического воспитания довольно полно они реализуются благодаря использования технических средств сенсорного лидирования и срочной коррекции различных движений по ходу выполнения (свето и звуковых лидеров, приборов, экстренно информирующих о выполнении заданных параметров различных движений или отклонения от них, а также различного рода тренажерных устройств, позволяющих «прочувствовать» движения в заданной форме на основе кинестетических ощущений.

Важно отметить, что при определенных условиях эффективен и такой своеобразный способ «прочувствования» двигательный действий, как регламентированное выполнение их сразу же после первоначального разучивания с ограничением время от времени зрительного самоконтроля (с глазной повязкой или в специальных очках, ограничивающих периферическое зрение, если конечно, это безопасно и не нарушает правильности движений.

Подобный подход, как будто противоречит идеи наглядности в ее обычно понимании, однако, как уже отмечалось, при квалифицированном использовании он дает возможность предъявить повышенные требования к функции проприорецепторов, что может способствовать тем самым «прояснению» мышечного чувства (первоначально «темного», по выражению И.М. Сеченова) и совершенствованию сенсомоторных механизмов саморегуляции движений. Однако, следует заметить, что это не более чем одни из оправданных способов в целой социокультурности методов направленного воздействия на функции сенсорных систем, благодаря слаженному функционированию которых проявляются в процессе становления двигательных умений и навыков, комплексные точно специализированные ощущения движений в условиях их выполнения («чувство планки» при прыжках в высоту, «чувство снаряда» при выполнении гимнастических упражнений, «чувства снега» при передвижении по лыжах, чувство «воды» во время плавания и т.п. Все эти факторы являются средством научной теории, которая воплощена в системе понятий, выражающих существенные черты действительности. Они представляют исходную концептуальную схему и модель постановки проблем и их решения. Подобный факт представляет и себя как уточнение и изменения, а также преобразовательных функциональных систем.

По мнению, П.К. Анохина «Системой можно назвать только такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимосодействия компонентов на получение фиксированного полезного результата» [7]. Отобранные компоненты в функциональной дидактической системе должны иметь такое взаимодействие и взаимоотношение, согласно представлению о функциональной системе, которое принимает характер взаимосодействия для достижения результата определяемого целью. Конечный результат достигается через промежуточные результаты, позволяет осуществлять процесс корректирования, который может носить характер саморегуляции.

Список использованных источников

1. Воспитание: современные парадигмы: монография / А.К. Быков [и др.]; под общ. ред. З.А. Багишаева и А.К. Быкова. М.: Московский Север (Щербинская типография), 2006. 159 с.

2. Егоров В.Н., Леонтьева М.С., Яшин А.А. Полипарадигмальный подход как стратегический инструмент исследования в области физического воспитания // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 4-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poliparadigmalnyy-podhod-kak-strategicheskiy-instrument-issledovaniya-v-oblasti-fizicheskogo-vospitaniya (дата обращения: 07.09.2023).

3. Егоров В.Н. Концептуальные положения полипарадигмальности физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 33-38.

4. Матухин Д.Л. Основные направления развития профессионального образования в контексте идей новой образовательной парадигмы // Вестник ТГПУ. 2012. №5. С. 110-115.

5. Галимова А.Г.Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

6. Савотина Н.А. Понятие «парадигма» и его статус в педагогике // Педагогика. 2012. № 10. С. 3-10.

7. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы: Избр. тр. / П.К. Анохин. М.: Наука, 1978. 400 с.

8. Баркалов С.Н. Концептуальные особенности обучения дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2020. С. 15-17.

В.А. Глубокий

СОДЕРЖАНИЕ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

В настоящее время физическая подготовка не утратила своего значения, а приобрела еще большую актуальность [1]. Это связано с тем, что может возникнуть необходимость выполнять не только служебные задачи, но и боевые. Сотрудники полиции в настоящее время могут быть откомандированы в составе сводного отряда в зону проведения специальной военной операции (СВО). Служба полицейского также может быть сопряжена с ношением средств индивидуальной бронезащиты. Вес бронежилета 6Б45, входящего в единый общевойсковой комплект «Ратник», в базовой комплектации составляет 8 кг. Вес бронежилета 5 класса в полной комплектации может составить 12-20 кг. К этому весу следует прибавить вес АК74 со снаряженным магазином, который составляет 3,6 кг, несколько магазинов с патронами, шлем тактический 1,5 кг и прочее снаряжение. В связи с этим необходимо наличие высокого уровня развития силы мышц спины, ног, живота. Кроме того, требуется достаточный уровень развития силовой выносливости. О средствах и методах развития, поддержания на необходимом уровне силовых способностей у сотрудников органов внутренних дел написано в следующих публикациях [2, 3].

Сотрудник, чья служба связана с ношением бронежилета, должен укреплять следующие группы мышц:

1. Спина. Ношение бронежилета может создавать дополнительную нагрузку на мышцы спины. Укрепление разгибателей позвоночника поможет предотвратить возможные болевые ощущения и травмы в этой области. Необходимо выполнять такие физические упражнения как гиперэкстензия, подтягивания, разные вариации становой тяги.

2. Плечи. Бронежилет также может создавать нагрузку на мышцы плеч. Необходимо укреплять дельтовидные мышцы, а также трапециевидные посредством упражнений, таких как подтягивания, разные вариации сгибаний и разгибаний рук в упорах, отведение и разведение рук с гантелями.

3. Ноги. Ношение средств индивидуальной бронезащиты требует хорошего развития мышц ног, что будет способствовать сбережению коленных суставов и стабильности в ногах. Следует укреплять квадрицепсы (упражнения – приседания, выпады), икроножные мышцы (подъемы на носки), а также ягодичные мышцы (жим ногами).

4. Мышцы кора. Сильные мышцы кора (кор представляет собой цилиндр: передняя стенка (поперечная мышца живота), задняя стенка (многораздельные мышцы спины), верхнее основание (диафрагма), нижнее основание (мышцы тазового дна)) помогут поддерживать правильную осанку и защитить позвоночник от возникновения протрузий, грыж, избежать дисфункций в суставах).. В тренировку следует включать упражнения, такие как планка, приседания, сгибание и разгибание туловища.

5. Руки и предплечья. Вес защитного снаряжения может оказывать отрицательное влияние на силу и выносливость мышц рук и предплечий. Развивать следует мышцы рук посредством подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа или на брусьях, следует выполнять упражнения с гантелями, гирями и резиновыми амортизаторами.

Силовые упражнения сотрудник полиции может выполнять в рамках общеукрепляющей кондиционной тренировки. Важно только не забывать о разнообразии тренировок и правильной технике выполнения физических упражнений. Кроме тренировок с отягощениями, также эффективными могут быть функциональные тренировки с использованием собственного веса тела, высокоинтенсивные интервальные тренировки и кардиотренировки для улучшения общей выносливости. При выполнении физических упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности сотрудника. Кроме того, служба в особых условиях может потребовать от сотрудника полиции делать акцент на следующих аспектах физической подготовки:

1. Выносливость. Необходимо развивать кардио-сосудистую систему, укреплять легкие и сердце, а также улучшать общую выносливость организма через кардиотренировки, бег, плавание и другие аэробные упражнения.

2. Сила и выносливость мышц. Сотрудник полиции должен быть способен выполнять физические работы, нести и передвигать тяжести (оружие,

снаряжение, боеприпасы). Необходимо укреплять все группы мышц, особенно спину, ноги и плечи, через силовые тренировки, подтягивания, приседания, жимы и другие упражнения с отягощениями.

3. Гибкость и ловкость. Служба в особых условиях может требовать гибкости тела и ловкости в передвижениях. Упражнения, направленные на растяжку мышц и связок, подвижность суставов, гибкость позвоночника, являются неотъемлемой частью физической подготовки сотрудника полиции, а также сотруднику следует тренировать баланс и координацию движений.

4. Устойчивость к стрессу: Служба в особых условиях требует высокой психологической стойкости и умения контролировать стрессовые ситуации. Как часть физической подготовки, следует также заниматься релаксацией и ментальными тренировками. Средства – йога или медитация. Это необходимо чтобы научиться справляться с напряжением и сохранять ясность ума даже в сложных ситуациях.

В целом, сотрудник полиции для службы в особых условиях в зоне СВО должен развивать комплексную физическую подготовку, объединяющую выносливость, силу, гибкость и психологическую стойкость. Он должен быть готов к физическому напряжению и стрессовым ситуациям, которые могут возникнуть во время боевых действий.

Об актуальности и необходимости физической подготовки сотрудников полиции 30-55 лет также указано в наших публикациях [4]. Физическая подготовка важна для всех лиц мужского пола, проходящих службу в органах внутренних дел Российской Федерации до 60 лет включительно. Так, например, в телеграмм канале WAGNER GROUP® указано, что возраст кандидатов на службу в компанию составляет 22-50 лет. Сотрудником компании может стать и относительно здоровый гражданин Российской Федерации старше 50 лет, имеющий хорошие физические кондиции. В независимости от возраста, кандидат в сотрудники должен пробежать 1 км за 4 мин 30 с, выполнить подтягивания на высокой перекладине 13 раз.

Проведенные физкультурно-педагогические исследования [1, 2, 3, 4] подтверждают, что систематическая кондиционная тренировка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является неотъемлемым элементом их физической подготовки. Кондиционная тренировка способствует повышению общей работоспособности и выносливости сотрудников полиции, что позволяет им более эффективно выполнять служебные обязанности. Стабильная физическая форма, обеспечиваемая кондиционной тренировкой, является важным фактором, влияющим на успешное решение оперативных и сложных ситуаций, с которыми сотрудники полиции сталкиваются в своей профессиональной деятельности.

Считаем, что систематическая кондиционная тренировка способствует улучшению координации движений и гибкости. Эти качества являются ключевыми в быстрых и точных действиях сотрудников при проведении оперативных мероприятий.

Тренировка по поддержанию на необходимом уровне двигательных кондиций также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние сотрудников полиции, способствуя снижению уровня стресса и повышению их устойчивости к неблагоприятным факторам внешней и социальной среды, также необходимость систематической поддерживающей тренировки важна в контексте профилактики профессиональных заболеваний и травм, связанных с выполнением служебных обязанностей. Наряду с профилактикой заболеваний и травм, кондиционная тренировка также способствует укреплению иммунной системы, что имеет важное значение в условиях частого контакта с различными инфекционными агентами [4].

Отсутствие систематической кондиционной тренировки может привести к снижению физической выносливости и повышенному риску возникновения проблем со здоровьем у сотрудников полиции, что в свою очередь негативно сказывается на качестве их служебной деятельности. Выполнение поддерживающей тренировки способствует формированию культуры заботы о своем физическом состоянии, что способствует развитию профессиональной ответственности и самодисциплины у сотрудников органов внутренних дел.

Можно предположить, что систематическая кондиционная тренировка является важным инструментом для повышения эффективности работы сотрудников полиции и создает условия для выполнения их служебных обязанностей на высоком уровне. Таким образом, кондиционная тренировка сотрудника полиции – это вид двигательной активности, направленный на поддержание ранее достигнутого уровня физической подготовленности. Она включает в себя различные виды кардиотренировок (беговые прогулки, езда на велосипеде, плавание), силовые упражнения, а также упражнения на поддержание и улучшение гибкости и мобильности тела. Кондиционные тренировки могут проводиться как индивидуально, самостоятельно или в составе группы.

Список использованных источников

1. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Средства физической подготовки сотрудников полиции, проходящих службу в особых условиях // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XXVII Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2023. С. 86-90.

2. Глубокий В.А., Струганов С.М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 105-109.

3. Филиппович В.А., Глубокий В.А. Упражнения с гирями как средство физической подготовки курсантов образовательной организации Министерства

внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198) С. 351-355.

4. Юсупова О.А., Глубокий В.А. Теоретическое обоснование содержания тренировок оздоровительной направленности для сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198) С. 404-409.

5. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.Н. Баркалов, Е.В. Флусов, С.М. Струганов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62-66.

6. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

7. Баркалов С.Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(79). С. 102-105.

8. 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 всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2023. С. 123-127.

П.А. Горенков

О ВЛИЯНИИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Процесс подготовки выпускника силового вуза, связан с неким объемом усвоенных знаний и с его готовностью выполнять профессиональную деятельность.

В связи с увеличением сложности и разнообразия задач, которые ставятся перед выпускниками, растет и требование к уровню их психологической, физической и умственной подготовки. Курсанты силовых вузов должны иметь

устойчивую основу в виде полученных знаний и навыков, которая позволит им эффективно выполнять свой долг по защите Родины на всех направлениях.

Отцы-командиры оказывают великое воздействие в формировании характера, обучении и становлении будущих специалистов. Работа профессорско-преподавательского состава офицеров направлена на формирование у выпускников силовых вузов моральных и интеллектуальных качеств, способности быстро адаптироваться к реалиям военной жизни и наиболее эффективному выполнению функциональных обязанностей.

Ныне преподавательский костяк силового вуза должен состоять из действующих офицеров, имеющих достаточный практический опыт работы, которые продолжат обучать курсантов необходимому ремеслу, передавая традиции и сохраняя преемственность тем самым показывая личный пример.

В период своего обучения в сознании курсанта формируется свой образ, в будущей профессии который он соотносит с образцом. Образцом же выступает концептуальная модель, образ офицера, профессионала, который служит помыслом желаемого результата, ориентиром в профессии.

Основными характерными чертами образца офицера являются:

- готовность к выполнению своих профессиональных обязанностей перед страной;
- высокий уровень патриотизма, осознанного чувства ответственности, не поддаваясь воздействию внешних факторов трезво оценивать происходящую ситуацию и принимать грамотные и верные решения;
- высокий уровень профессионализма как в целом, так и в профильной области;
- умелое руководство личным составом, проявлять мужество, смелость и гуманность;
- уметь обращаться с образцами вооружения и техники;
- обладать высоким уровнем физической подготовки;
- быть требовательным и добиваться от личного состава осознания необходимости постоянного совершенствования своих способностей, навыков и знаний.

В.А. Губин в своей работе обосновывает влияние личного примера офицера на воспитание военнослужащих. Многие люди склонны к подражанию и наибольшую педагогическую ценность имеет сознательное подражание нежели бессознательное. Результатом в исследовании стали следующие показатели [1]:

- 23,21% военнослужащих всегда берут пример со своих командиров;
- 33,04% практически всегда берут пример;
- 39,29% иногда берут пример;
- 4,46% никогда не берут пример.

Из общего количества опрошенных 24,11% считают, что личный пример офицера носит отрицательный (негативный) характер.

Именно преподаватель занимает ведущее место в процессе обучения курсанта, он ежедневно оказывает воздействие своим поведением на курсантов. Большинство обучающихся в силовых вузах при обосновании своих действий и поступков опираются на поведение офицеров-преподавателей [2].

Во время обучения курсанты изучают естественные, технические, общественные и гуманитарные науки. А также учебные программы предусматривают изучение специальных практических дисциплин, которые потребуют хорошей физической подготовки. Поэтому на протяжении всего периода обучения будут проводится занятия по дисциплине «Физическая подготовка».

На занятиях по физической подготовке роль педагога имеет особое значение как при плановых занятиях, так и при самостоятельной физической подготовке курсанта, под чутким контролем происходит формирование фундаментальных умений для разных практических дисциплин. Преподаватель дает правильное представление об упражнениях и технике безопасности, наглядно показывая выполнение упражнения личным примером.

Пример связан с наглядным представлением и конкретизацией идеала человека. Он представляет собой дальнюю перспективу стремлений воспитанника быть похожим (положительный вариант) на идеальный образ или преодолевать в себе негативные особенности (отрицательный вариант) [3]. Это означает что курсант воспринимает офицера преподавателя как пример для подражания и идеал, к которому будет стремится. Одним из методов воспитания курсанта и формирования определенных качеств является пример. Данный метод находит положительный отклик преподавателей поскольку является более эффективным нежели теоретические объяснения.

Занятия физическим развитием развивает еще и интеллектуальную сторону деятельности курсанта: внимание, наблюдательность, находчивость и скорость умственных процессов, когнитивные способности [3].

Психологической основой влияния личного примера офицера на воспитание курсантов является подражание. Оно способствует накоплению социального и нравственного опыта, то есть происходит социализация личности. Подражание – вид научения, осознанное или неосознанное следование примеру, образцу действия, манере поведения, общения и т.д. На нем основано использование примера как способа обучения и воспитания [4, с. 115].

Не маловажную роль в так же играет мотивация курсанта. В работе О.В. Багрянцева рассмотрена проблема не сформированности мотивации у абитуриентов поступающих в вуз МВД мотивации к самостоятельному занятию спортом. Причинами такого отношения являются [5]:

- незнание особенностей собственного развития;
- не соблюдение здорового образа жизни;
- отсутствие целенаправленного воспитания.

Система физической подготовки курсантов должна быть построена таким образом, что бы сформировать физическую готовность будущих сотрудников к успешному выполнению служебных задач. Основой для достижения этой цели является формирование офицерами-преподавателями у курсанта мотивационно-ценностного отношения к занятиям по физической подготовки.

Было проведено исследование, в котором принимали участие 75 курсантов. Согласно результатам этого исследования выявлены (табл. 1) психолого-педагогические условия обучения наиболее значимые для формирования личной мотивации занятия спортом и физическими упражнениями [6].

Таблица 1

Оценка психолого-педагогических условий обучения наиболее значимым для формирования личной мотивации к занятиям спортом и физическим упражнениям

№ п/п	Психолого-педагогические условия обучения	Оценка значимости условий %				
		высокая	выше среднего	средняя	ниже среднего	низкая
1	Преподаватель оказывает поддержку во время занятий (хвалит, внушает уверенность, помогает при возникновении трудностей)	56	22	14	5	3
2	Преподаватель проявляет требовательность, добивается результатов	30	39	18	10	3
3	Преподаватель подробно объясняет задачи и технику выполнения упражнений	65	14	17	4	-
4	Преподаватель находит возможность индивидуально поработать с обучающимися во время занятия	26	30	23	4	17
5	Преподаватель объясняет практическое значение выполняемых упражнений (в каких профессиональных и жизненных ситуациях они полезны)	69	15	8	5	3
6	Есть возможность выбиратьвиды деятельности на занятиях	59	9	8	9	15
7	На занятиях активно используются игровые, соревновательные виды деятельности	47	26	29	4	-
8	Преподаватель учитывает индивидуальные особенности студентов при выборе видов деятельности и сложности заданий	48	22	24	3	3
9	Обеспечены соответствующие материально- технические условия для занятий	78	17	5	-	-

Таким образом, ключевой фигурой в качественном физическом развитии курсанта является преподаватель, имеющий практический опыт и наглядно демонстрирующий личным примером все упражнения и приемы. Нельзя отрицать, что дисциплина физическая подготовка имеет прямую связь с другими практическими дисциплинами так как приобретение достаточных силовых, скоростных и ловкостных качеств курсантами происходит в первую очередь на занятиях по физической подготовке. В связи с этим на плечи преподавателей по физической подготовке ложится большая ответственность за привитие курсантам правильного представления о выполнении упражнения, сути и конечной консеквенции в других практических дисциплинах.

Список используемых источников

1. Губин В.А., Егоров Д.А. Личный пример офицера как педагогическое условие и метод воспитания военнослужащих // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3(46). С. 81-85.
2. Егоров Д.А. Личный пример преподавателя военного вуза в воспитании будущих офицеров // Академический вестник войск национальной гвардии Российской Федерации. 2018. № 1. С. 34-37.
3. Савченко А.В., Очкин Н.И., Секерин А.В. Взаимосвязьзанятий физической культурой с развитием интеллекта и условий формирования положительных черт личности будущего офицера // Научный вестник Вольского военного института материального обеспечения: военно-научный журнал. 2021. № 2(58). С. 142-146.
4. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М., 2001. 76 с.
5. Багрянцев О.В. Формирование валеологической культуры будущих офицеров : автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : специальность 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. Саратов, 2008. 23 с.
6. Психолого-педагогические условия формирования мотивации курсантов образовательных организаций МВД России к занятиям по физическому воспитанию и физическому самосовершенствованию / Ю.В. Муханов, И.И. Лопатин, Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. Т. 8. № 3(28). С. 147-154.
7. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.Н. Баркалов, Е.В. Флусов, С.М. Струганов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62-66.
8. 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 всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2023. С. 123-127.

Е.С. Двойникова, Н.И. Глухоедов

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Современная криминальная ситуация в России подчеркивает необходимость повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы курсантов в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел (МВД). Видеоролики в Интернете, демонстрирующие физическое насилие и посягательства на жизнь сотрудников полиции, свидетельствуют о недостаточной готовности к противостоянию подобным ситуациям, что приводит к травмам и даже летальным исходам среди личного состава. Ключевыми факторами успешного применения физической силы и боевых приемов являются физическая подготовка, скоростные способности, умение выполнять защитные действия, контратаки и броски.

Однако существует пробел в описании средств и практических рекомендаций по повышению эффективности обучения боевым приемам. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка часто не отвечают требованиям быстрого овладения боевыми искусствами. Эффективная подготовка требует особого внимания как к общей физической подготовке, так и к специальной физической подготовке, а также к развитию скоростных качеств.

Опыт показывает, что наибольшего практического эффекта добиваются курсанты, занимавшиеся единоборствами, особенно самбо или боевым самбо. Систематические занятия боевыми искусствами способствуют всестороннему физическому развитию, воспитывают силу воли и физические качества, способствуют приобретению необходимых навыков [1].

Уровень физической подготовленности сотрудников милиции определяется нормативами, установленными Инструкцией по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Однако физическая подготовленность курсантов образовательных учреждений МВД не всегда соответствует требованиям эффективного овладения боевыми приемами борьбы.

Высокий уровень общей физической подготовленности служит фундаментом для успешного овладения боевыми приемами борьбы. Хорошо развитые физические качества помогают снизить риск получения травм во

время тренировок и дают преимущество сотрудникам полиции при задержании правонарушителей с применением силы.

Для эффективного применения боевых приемов необходимо соблюдение основных требований, включая сохранение равновесия, инициативу, выполнение приемов с быстротой, экономичность движений, применение приемов независимо от антропометрических различий, минимизацию риска травм и временное выведение противника из строя.

Существуют определенные проблемы, связанные с физической подготовкой и обучением сотрудников полиции применению физической силы и боевых приемов при задержании правонарушителей. Результаты социологического исследования показывают, что хотя большинство сотрудников полиции применяют физическую силу, существует несогласованность в применении различных техник и различия в оценке их эффективности. Кроме того, требования к физической подготовке сотрудников полиции не соответствуют стандартам спортивной подготовки, что может негативно сказаться на уровне подготовленности сотрудников.

Для повышения эффективности тренировок и физической подготовленности сотрудников полиции необходимо рассмотреть следующие меры:

1. Интеграция спортивных методов и подходов в профессионально-

прикладную физическую подготовку сотрудников полиции. Опираясь на научно обоснованные концепции развития устойчивых навыков боевой техники, уже успешно применяемые в различных видах единоборств, можно создать эффективную методику и организацию физической подготовки сотрудников полиции.

2. Увеличить количество часов, отведенных на освоение навыков

боевой техники в профессионально-прикладной физической подготовке. Нынешнее выделение 100 часов в год является недостаточным для достижения желаемого уровня мастерства. Важно учесть опыт спортивной подготовки, где на подготовку отводится значительно больше часов.

3. Пересмотрение подхода к оцениванию навыков обучающихся. Вместо того

чтобы просто концентрироваться на выполнении приемов, следует уделять внимание процессу обучения, анализу соревновательной деятельности и изучению методов повышения эффективности тренировочного процесса.

Был проведен социологический опрос 128 сотрудников полиции на предмет использования ими физической силы и боевых приемов при задержании правонарушителей. 81,0% полицейских сообщили о применении физической силы, при этом наиболее часто используемым приемом (61,0%) была фиксация суставов. Удары руками и ногами занимают второе место по частоте применения (39,7%), за ними следуют броски и захваты (22,4%). Большинство респондентов (41,4%) считают удары руками и ногами наиболее эффективными, в то время как только 14,6% отметили эффективность блокировок суставов.

На втором этапе был проведен анализ документов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников полиции. Сравнительный анализ выявил существенные различия между требованиями к физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России и профессионально-прикладной физической подготовкой сотрудников правоохранительных органов. Эти требования отличаются от федерального стандарта спортивной подготовки по смешанным единоборствам. Физическая подготовка сотрудников полиции составляет минимум 100 часов в год, в то время как на начальном этапе подготовки по спортивному стандарту отводится 312 часов в год, увеличиваясь до 416 часов в год после одного года тренировок. Специалисты считают, что 100 часов недостаточно для выработки устойчивых навыков, а самоподготовка на начальном этапе обучения неэффективна. Кроме того, принцип приоритетности соревновательной деятельности и второстепенная роль тренировок подчеркивает важность анализа соревновательной деятельности для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [2].

В наше время все большее число специалистов признает необходимость интеграции спортивных методов и подходов в профессионально-прикладную физическую подготовку сотрудников полиции. Такая интеграция позволяет строить методику и организацию тренировок на основе концепции спортивной подготовки. Единственной научно обоснованной и всесторонне проверенной концепцией формирования устойчивых навыков боевой техники является концепция, применяемая в различных видах единоборств. Формирование навыков техники боя в профессионально-прикладной физической подготовке не должно существенно отличаться от формирования навыков в спортивных единоборствах аналогичной направленности. Решающими факторами являются как количество часов, отводимых на освоение навыков техники боя, так и методы и средства обучения. Кроме того, на наш взгляд, необходимо изменить подход к оценке уровня мастерства обучаемых.

Список использованных источников

1. Пужаев В.В., Гребнев Д.Ю., Хромов В.А. Самбо как элемент профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 3. С. 244-246.

2. Цекунов С.О. Проблемы обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 358-361.

3. Цекунов С.О., Серебрянников В.А., Татарников С.А. Актуальные проблемы обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников ОВД : Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 435–438.

4. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Кшевин В.С. Физическая подготовка : учебное пособие. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2014. 292 с.

5. Багомедова Л.М., Двойникова Е.С. О развитии ветеранского спорта в Российской Федерации // В сборнике: XXIV Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Нижневартовск, 2022. С. 25-29.

6. Зиновьев А.С., Двойникова Е.С. Профессиональное становление и самореализация личности в современном обществе // Молодежная политика в условиях глобальных вызовов: спорт, физическая культура, образование, бизнес и цифровая экономика : Сборник научных трудов по материалам Межвузовской научно-практической конференции, посвящённой 75-летию кафедры «Физическая культура и спорт» СГТУ имени Гагарина Ю.А. Саратов, 2023. С. 218-221.

7. Двойникова Е.С., Вассалакиева В.И. Тело человека – залог успеха: миф или маркетинговый ход? // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения : Материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина. Ульяновск, 2022. С. 1144-1148.

8. Багомедова Л.М., Двойникова Е.С. Роль физической культуры в общественном здоровье // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2022. С. 35-39.

9. Романова Е.Ю., Баркалов С.Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1(46). С. 108-113.

10. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 56-64.

А.Н. Донской, М.Н. Шахваледов

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебные занятия по физической подготовке направленны на выполнение, как специальных задач, так и на решение тех задач, которые имеют целью воспитание курсантов и слушателей для службы в подразделениях специального назначения. Исходя из этого, роль физического воспитания ориентирована на всестороннее развитие личности, в основе которого лежит физическое совершенство.

Физическое совершенство – это сложный процесс, который находится в зависимости не только от эффективного использования средств и методов физической подготовки, но и от условий служебной деятельности, наличия учебно-материальной базы, а так же свободного времени для занятий физической культурой и спортом. Исходя из этого, всесторонние занятия физическими упражнениями являются социальной проблемой, как курсантов и слушателей, так и всего гражданского населения.

Сотрудники полиции, выполняя задачи по поддержанию правопорядка в нашей стране должны не забывать и о патриотическом воспитании российской молодежи. Многие представители молодого поколения после окончания школы, проникнув той ответственностью, которая стоит перед сотрудником полиции, имеют желание поступить в образовательные организации Министерства внутренних дел Российской Федерации для того, чтобы получив нужные знания и специальную подготовку уметь защищать гражданское население от нарушителей правопорядка [1].

Следует отметить, что физическое совершенство сотрудников полиции находится в зависимости от педагогической системы обучения и воспитания. В тоже время следует подчеркнуть, что его эффективным средством является физическая подготовка, так как в ходе целенаправленного использования различных комплексов упражнений, которые оказывают эффективное воздействие на повышение уровня физической подготовки сотрудников полиции и как конечный результат на повышение уровня их профессионального мастерства.

Анализ содержания физической подготовки подразделений специального назначения показал, что в теории и практике недостаточно имеется данных при совершении марш-бросков в составе подразделения, при выполнении приемов и действий в горно-лесистой местности и т.д.

При подготовке сотрудников для несения службы в частях специального назначения выявлены следующие замечания:

- не в полной мере отвечают требованиям оперативно-служебной деятельности, разработанные комплексы физических упражнений;
- не учитываются нагрузки, которые переносят сотрудники в ходе различных спецопераций;
- разработанные комплексы упражнений не в полной мере отражают современную тактику боевых действий.

При проведении спецопераций сотрудниками подразделений специального назначения лучшей моделью ближнего боя является комплексирование следующих разделов: преодоление препятствий, ускоренное передвижение, приёмы рукопашного боя и др. (О.А. Чудинова, 2003; Г.Г. Дмитриев, 2005; Е.Е. Стасишин, 2010 и др.)

Из вышеизложенного можно заключить, что вновь разработанные комплексные упражнения должны отвечать следующим требованиям:

- коллективные действия выполняются как правило перебежками по 25-30 м при совместной взаимопомощи;
- выполняться с боевым оружием и соответствующим снаряжением;
- с помощью товарищей и подручных средств преодолевать водные препятствия;
- с использованием имитационных средств проводить марш броски [2, 3].

Ссылаясь на вышеперечисленные требования, мы считаем необходимым разработать специальную полосу препятствий, на которой у сотрудников будут формироваться навыки ее преодоления:

- **фасад дома,** предназначен для тренировки техники пролезаний и перелезаний на нем;
- **место для выполнения приемов боя с оружием**, где происходит тренировка приёмов боя с пистолетом, автоматом и ножом;
- **горизонтальная лестница,** на этом препятствии выполняется техника передвижения в висе на руках;
- **забор,** на этом препятствии отрабатывается техника в преодолении забора силой или зацепом;
- **качающееся бревно,** на этом препятствии совершенствуется техника передвижения по качающемуся бревну;
- **участок препятствий с качающимися колесами,** на этом участке воспитываются такие качества, как внимание и наблюдательность, смелость и отвага;
- **стенка с проломами,** служит для отработки техники пролезания стен через проломы, при этом воспитываются такие физические качества, как ловкость и быстрота в действиях;
- **завал из бревен,** предназначен для разучивания техники его преодоления;
- **окоп с мишенями,** предназначен для обучения технике метания гранат на точность.

Специальная направленность подразделения специального назначения по физической подготовки имеет целью развитие и совершенствование физических качеств, формирование прикладных приемов и действий для умелого овладения боевой техникой и оружием и эффективному применению их при выполнении служебных задач.

С целью повышения эффективности служебной подготовки сотрудников в процессе экспериментального исследования, результаты которого подтвердили актуальность рассматриваемой проблемы и требуют ее дальнейшего совершенствования [4].

Педагогическая система организации учебного процесса по практическим дисциплинам основана на межпредметных связях и составляет комплекс компонентов такие как: целевой, функциональный, содержательный и

процессуальный, которые определяют цель и задачи профессиональной подготовленности сотрудников подразделения специального назначения.

Служебная и физическая подготовка имеют одинаковые цель, задачи, которые направлены на воспитание морально-волевых качеств, формирование прикладных приемов, действий. Но характерным различием этих форм служит показатель времени, то есть те минуты, которые могут решить исход задержания и пленения нарушителя, исход рукопашной схватки и огневого противоборства и т.д.

В заключении следует отметить, что обсудив аспекты профессиональной подготовки сотрудников подразделений спецназа, мы обосновали и разработали функциональную схему формирования готовности для эффективного решения ими служебно-боевых задач.

Список использованных источников

1. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО/сост.: В. А. Торопов, М. Л. Куликов, А. И. Ушенин. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2009. 36 с.

2. Любаков А.А. Формирование физической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к службе в подразделениях специального назначения : автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. СПб, 2015. 22 с.

3. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

4. Баркалов С.Н. Технолого-методические подходы к формированию способности сотрудников полиции осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений с использованием палки специальной // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Т. I. (Иркутск, 15–16 июня 2017 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 47-52.

5. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 56-64.

6. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности

сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 55-60.

7. Шулбаева М.В., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 1(62). С. 35-40.

И.Б. Дорноступ, В.Д. Шалагинов, А.А. Курепкина

ФАРТЛЕК, КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ

В процессе развития выносливости у курсантов необходимо создать благоприятные условия для эффективной работы систем кислородного обеспечения организма.

Одним из важных аспектов в методике развития выносливости является постепенный переход от развития аэробных возможностей организма, к развитию специальной выносливости при выполнении упражнений на субмаксимальной и максимальной мощности. Взаимосвязь общей и специальной выносливости непрерывно прослеживается на протяжении всего периода обучения.

К методам развития выносливости относят равномерный метод, переменный метод, интервальный метод, метод круговой тренировки, игровой метод и соревновательный метод.

Специалисты отмечают, что выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является подбор оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки [1, 5].

На основе анализа практического опыта в условиях Академии, для развития выносливости у курсантов на занятиях по физической подготовке, а также в процессе самостоятельной работы, утренней зарядки и спортивно-массовых мероприятий, наиболее применим длительный бег в форме фартлека. Эмоциональное состояние курсантов, место проведения занятий на свежем воздухе, вариативность и индивидуальный творческий подход, в комплексе определяют выбор данного метода.

Фартлек – шведское слово, означающее «скоростная игра». Именно в детских играх, играх детенышей животных заложены основные элементы данного метода тренировок. Фартлек, по мнению многих специалистов, является самым «философским» методом тренировки [2, 4].

Основоположником данного метода тренировки считается шведский тренер Госта Холмер, которому он обязан своим названием и ростом

популярности. В сороковые годы 20 века многие рекорды в беге на средние и длинные дистанции были побиты спортсменами Швеции [8].

Метод фартлек предлагает очень универсальную и уникальную форму тренировок, предназначенную для развития выносливости. Его могут использовать люди с любым уровнем физической подготовки и опытом тренировки, практически в любом месте. Многие опытные атлеты обращаются к фартлеку, как к новому вызову, который нарушает их обычную рутину. Эти занятия предлагают сложную тренировку, которая выталкивает бегунов за пределы зоны комфорта, сочетает в себе темп разминки, скоростную работу, спринт и заминку, в постоянной интервальной тренировке. Включает в себя изменение темпа во время бега, чередование медленных пробежек и быстрых, высокоинтенсивных сегментов на протяжении всей его продолжительности [6, 7].

Одна из важных особенностей фартлека заключается в том, что интервалы не должны быть постоянными. Частью удовольствия от этого типа обучения является его спонтанность. Спортсмен может бегать трусцой, медленно бегать, ходить или ускоряться, когда захочет. Это полностью зависит от самочувствия занимающегося, в том числе и определение интервалов.

Некоторые атлеты предпочитают использовать фонарные столбы в качестве контрольных точек, бегая между двумя или тремя, а затем бегая трусцой до следующей точки. Другие применяемые параметры включают в себя: бег трусцой под музыку, при этом сама песня служит индикатором того, когда следует увеличить или замедлить темп (замедление, когда вы слушаете куплет, и ускорение во время припева). Непредсказуемость и непоследовательность фартлека – одна из его основных привлекательных сторон. Единственным элементом постоянства является его цель, а именно игра со скоростью естественным образом, направленная на развитие выносливости.

Одним из психологических преимуществ фартлека является то, что он поможет изменить мышление. Чем больше вы тренируетесь со всеми скоростными вариациями фартлека, тем более устойчивым вы становитесь к тому, чтобы не сдаться во время забега. Фартлек определяется как «тренировка без стресса», которая может быть действительно игровой. Игривость тренировки позволяет возродить любовь к бегу и является отличным способом повысить мотивацию. Кроме того, фартлек полностью адаптируется к местоположению и сезонным периодам.

Еще одной особенностью фартлека является его способность предупредить травмы, вызванные интенсивным бегом. Это связано с тем, что тренировка фартлека дает возможность постепенно адаптироваться к более скоростному бегу. Кроме того, важно отметить, что, если вы никогда раньше не занимались фартлеком, вы должны начать медленно и постепенно, а затем наращивать нагрузку. В начальной стадии необходимо провести хорошую низкоинтенсивную тренировку для познания возможностей реакции организма на данную нагрузку.

Важным преимуществом тренировок данным методом является то, насколько легко их можно адаптировать к групповым занятиям.

В группе можно участвовать в гонках и соревноваться друг с другом, чтобы увидеть, кто может пробежать быстрее, кто может продвинуться дальше всех и, кто кого сможет опередить, и превратить это в своего рода мини-соревнование. Также можно регулировать интенсивность и длительность тренировки в зависимости от самочувствия всех участников в конкретный день. Возможно вместе работать над достижением конкретной цели и подбадривать друг друга, когда снижается инициатива.

Используя самые различные сочетания пульсовых режимов, можно создать практически бесчисленное множество вариантов. Пульсовой фартлек позволяет варьировать тренировочную нагрузку в занятии, исходя из текущего состояния спортсмена [8].

По результатам анализа данного метода в рамках педагогического эксперимента мы применили данный метод, следующим образом, в каждом учебном занятии по физической подготовке в основной части занятия для курсантов экспериментальной группы предусматривалось выполнение специального 30 минутного двигательного задания с использованием метода «фартлек».

Был разработана следующая последовательность применения данного метода:

1 блок «базовый»:

- из точки 1 по команде преподавателя одновременно, запустив трек на смарт-часах, начинали бег все курсанты экспериментальной группы в «медленном равномерном темпе» (ЧСС 120-130 уд/мин);
- от точки 2 до точки 3 (50 метров) каждый индивидуально делал ускорение в «среднем темпе», повышая ЧСС в пределах 150-160 уд/мин;
- от точки 3 до точки 4 в «медленном равномерном темпе»;
- от точки 4 до точки 5 (50 метров) – ускорение в «среднем темпе»;
- от точки 5 до точки 6 в «медленном равномерном темпе»;
- от точки 6 до точки 1 (50 метров) – ускорение в «среднем темпе».

2 блок «продвинутый»:

- из точки 1, запустив трек на смарт-часах, начинали бег все курсанты экспериментальной группы в «медленном равномерном темпе» 20 секунд (ЧСС 120-130 уд/мин), 20 секунд ускорение в среднем темпе (ЧСС 150-160 уд/мин), далее в «медленном равномерном темпе» 40 секунд (ЧСС 120-130 уд/мин), 40 секунд ускорение в среднем темпе (ЧСС 150-160 уд/мин), далее в «медленном равномерном темпе» 60 секунд (ЧСС 120-130 уд/мин), 60 секунд ускорение в среднем темпе (ЧСС 150-160 уд/мин).

3 блок «творческий»:

- из точки 1 по команде преподавателя одновременно, запустив трек на смарт-часах, начинали бег все курсанты экспериментальной группы. Каждый

курсант в наушниках выполнял задание индивидуально под свой любимый трек лист песен.

В двигательном задании ставилась задача куплет песни пробегать в «медленном равномерном темпе» (ЧСС 120-130 уд/мин), во время припева песни каждый индивидуально выполнял ускорение в среднем темпе (ЧСС 150-160 уд/мин).

Практическое применение данного метода на занятиях по физической подготовке для курсантов Академии, по результатам 3-месячного педагогического эксперимента показало свою эффективность в развитии выносливости (рис. 1) [3].

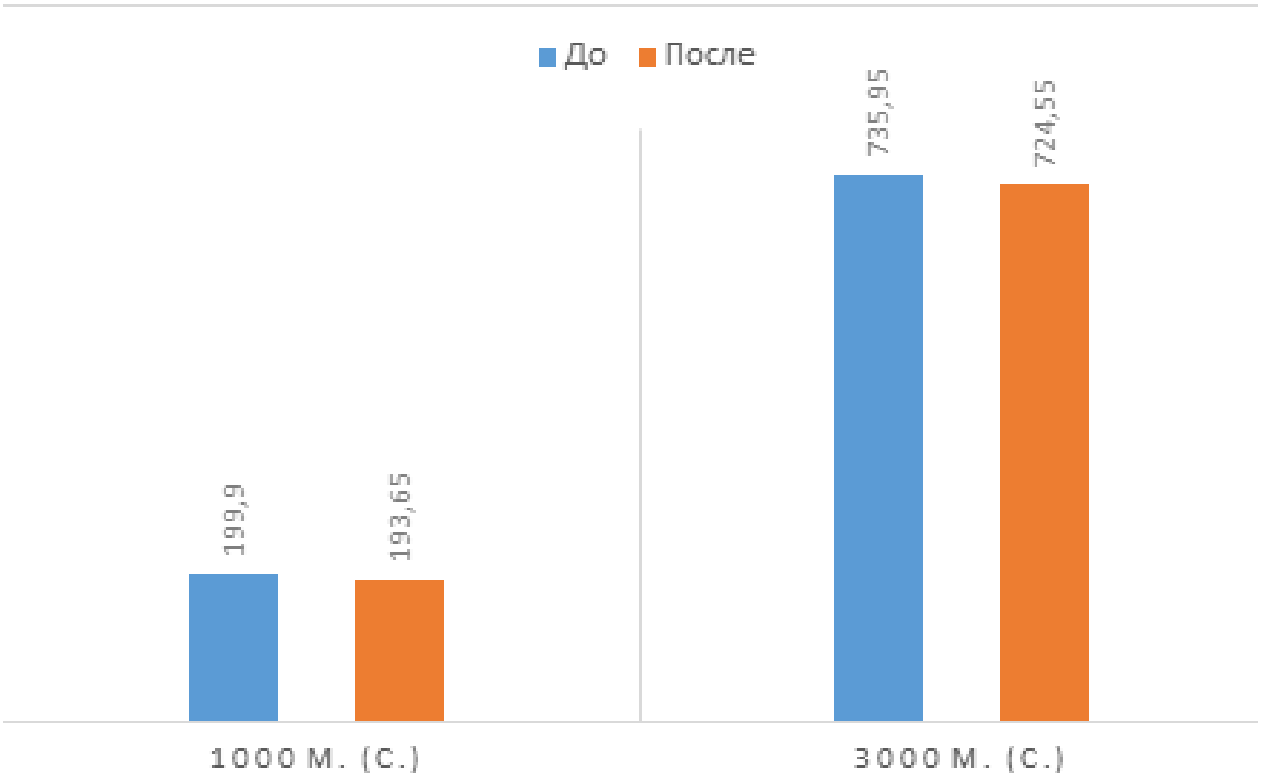


Рис. 1. Средне групповые показатели выносливости курсантов экспериментальной (ЭГ) до и после окончания педагогического эксперимента.

Список использованных источников

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. 2-е изд., пер. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2023. 224 с.

2. Глазырина И.А. Методика повышения скоростной выносливости бегунов на средние дистанции посредством использования в тренировочном процессе фартлека // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов V Всероссийской научно-практической

конференции (Саратов, 17–18 мая 2022 г.). Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. С. 66-70.

3. Дорноступ И.Б., Величко В.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МЧС России средствами и методами легкой атлетики / Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5-1. С. 546-555.

4. Казанцев Н.С., Музипова Т.Е. Эффективность метода тренировки «Фартлек» в условиях смешанного обучения // Преподавание физической культуры, безопасности жизнедеятельности и биологии в образовательных организациях с учетом реализации моделей смешанного обучения: Материалы международного форума (Екатеринбург, 14 декабря 2021 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. С. 145-150.

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.

6. Лубенец П.С., Галимова А.Г. Совершенствование аэробно-анаэробной выносливости курсантов образовательных учреждений МВД России посредством упражнения «Фартлек» // E-Scio. 2019. № 11(38). С. 452-456.

7. Перескокова В.С., Сапсай И.А., Банку Т.А. Развитие выносливости методом фартлек у студентов вузов // Физическая культура и спорт: современные проблемы и перспективы развития: Материалы Всеросийской научно-практической конференции (Уссурийск, 08 апреля 2022 г.). Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. С. 42-45.

8. Якимов А.М., Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта : практическое пособие. М.: Спорт, 2018. 100 с.

9. Догузов Р.Р., Баркалов С.Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 106-111.

10. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

А.В. Еганов, Д.О. Рзаев

НАПРАВЛЕННОСТЬ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ СКОРОСТИ ПРОЯВЛЯЮЩЕЙСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ-ШТУРМАНОВ

Проблема изучения профессиональной деятельности имеет важное и первостепенное значение для определения наиболее эффективных путей решения практических задач физической подготовки. Изучение, любой деятельности предполагают рассмотрение ее как сложного и динамически развивающегося явления. С точки зрения целей, задач, методов тренировки, исходя из конкретных требований программы подготовки, проведение педагогического анализа деятельности штурманов военно-воздушных сил имеет специфические особенности. Свои профессиональные функции штурман авиации выполняет в составе экипажа на воздушном судне, быстро маневрирующем в трехмерном пространстве. В связи с этим, профессиональная летная деятельность предъявляет высокие требования, в том числе, к уровню развития координационных способностей в условиях быстрого реагирования на изменяющуюся ситуацию, особенно, в условиях учебных полетов, а особенно во время боя [8, 9].

Необходимость признания инноваций во всех области науки и техники в профессиональной и спортивной деятельности вызвана составляющей естественного современного прогресса. Профессия военного авиационного штурмана – это летная специальность, относится к одному из сложных видов операторского труда человека, в которой двигательные действия и операции выполняются в экстремальных условиях [2].

Профессиональные координационные способности необходимы для формирования навыков в соответствии с требованиями, возникающими во время специфической экстремальной среде [3, 4, 9].

Профессионально-прикладная физической культура курсантов представляет собой персонифицированный комплекс компетенций к управлению развитием своих физических качеств. В.А. Овчинников, В.С. Якимович [6] профессионально-прикладную физическую культуру курсантов рассматривают как: «педагогическую систему формирования характеристик, определяемых, целью профессиональной подготовки полицейских».

Как отмечает В.А. Бодров [1, с. 145]: «к профессиональной пригодности летного состава относят сочетание качеств, важнейшими из которых являются: способность при любом усложнении полета сохранять, моторные навыки; быстрота переключения внимания; быстрота оценивания окружающей обстановки и ответа на нее своевременными, правильными и точными действиями; быстрота и легкость выработки и перестройки двигательных навыков; тонкая координация движений; быстрота и точность восприятия создавшейся в полете обстановки».

Для определения направленности инновационной методики развития пространственно-временной координационной способности скорости в

профессиональной подготовке курсантов требуется изучение ее структуры проявления и подготовленности. Инновационная методики развития координационных способностей способствует налаживанию конструктивного взаимодействия летчика и штурмана в целях внедрения в образовательную практику военных вузов страны. Под инновационными технологиями понимается новые методики преподавания и способы организации занятий, которые при том же времени занятий, дают больший эффект [5].

Формирование профессионально-важных качеств личности курсанта-штурмана в образовательной среде военного вуза – это целенаправленная, систематическая деятельность всего профессорско-преподавательского состава вуза, которая требует выработки тактики и стратегии в определении необходимого научного подхода в изучении педагогического феномена [2].

Скоростные способности связаны, в том числе, с проявлением координационных способностей [7].

Усовершенствование методики развития частного параметра пространственно-временной координационной способности скорости в профессиональной подготовке курсантов является одним из направлений исследования. Однако направленность инновационной методики развития пространственно-временной координационной способности скорости проявляющейся в профессиональной деятельности у курсантов-штурманов требует уточнения, дополнения имеющихся данных и проведения дальнейших исследований.

Цель: обосновать направленность педагогических воздействий развития пространственно-временной координационной способности скорости в профессиональной подготовке курсантов-штурманов.

Далее представим определение понятий, оперируемыми в данной работе. Пространственно-временная координационная способность скорость частный параметр двигательной координации. Под скоростными способностями В.Н. Платонов [7] понимает комплекс функциональных свойств, обеспечивающих быстроту реагирования и выполнение двигательных действий в минимальное время. Скорость, движения точки тела, определяется отношением пройденного пути к промежутку времени, в течение которого произошло это движение. В теории спортивной тренировки различает элементарные и комплексные виды проявления скоростных способностей.

Профессиональная подготовка – это процесс овладения компетенциями, позволяющими выполнять работу в определенной области деятельности.

Обследованы курсанты-штурманы ЧВВАКУШ с первого по пятый курс, в количестве 179 человек, возраст составлял в пределах 18-24 года. Двигательные способности оценивались методом самооценки по специальной анкете, с применением десятибалльной шкалы, выраженные в баллах. Полученные результаты были подвергнуты математико-статистической обработке по методу определения коэффициентов корреляции К. Пирсона параметра пространственно-временной координационной способности скорости с другими параметрами и показателями подготовленности.

Исследование значимости отдельных профессиональных способностей в деятельности у курсантов-штурманов координационной способности скорости с другими параметрами, характеризующими эти способности и их влияние на эффективность профессиональной подготовленности в целом как результата методики подготовки. В таблице 1 представлены результаты корреляционных зависимостей параметра пространственно-временной координационной способности скорости, проявляющиеся в профессиональной деятельности у курсантов-штурманов.

Таблица 1

Корреляционные зависимости параметра пространственно-временной координационной способности скорости, проявляющиеся в профессиональной деятельности у курсантов-штурманов

Параметры координации и показатели	r
1. Общая двигательная координация	0,53
2. Профессиональная двигательная координация	0,35
3. Время освоения новых профессиональных двигательных действий	0,50
4. Быстрота овладения двигательными действиями	0,53
5. Быстрота реакции на зрительную, слуховую, тактильную информацию	0,44
6. Быстрота реагирования на движение в меняющихся условиях деятельности	0,58
7. Приспособление к профессиональным движениям	0,45
8. Правильность выполнения профессионального двигательного действия	0,53
9. Интегральный уровень профессиональной двигательной координации	0,73
10. Уровень профессиональной подготовленности по 100 балльной шкале	0,14

Примечание: при n=179 r=0,14, P≤0,05; r=0,20, P≤0,01 r=0,25, P≤0,001; r – коэффициент корреляции К. Пирсона.

В исследовании параметра координационной способности скорости у будущих офицеров курсантов-штурманов были выявлены достоверные (P≤0,14–0,001) корреляционные зависимости между параметрами: общей и профессиональной двигательной координации; временем освоения новых двигательных действий; быстротой овладения двигательными действиями; быстротой реакции на зрительную, слуховую, тактильную информацию; быстротой реагирования на движение в меняющихся условиях профессиональной деятельности; приспособлением к профессиональным движениям; правильностью выполнения профессионального двигательного действия; интегральным уровнем профессиональной двигательной координации; уровнем профессиональной подготовленности.

Общая направленность инновационной методики развития пространственно-временной координационной способности скорости заключается в развитии этих частных параметров, с которой они имеют зависимости.

Как видно их полученных корреляций пространственно-временная координационная способность скорость имеет положительные связи также с

интегральным показателем профессиональной подготовленности курсантов. Следовательно, повышение уровня профессиональной подготовленности курсантов-штурманов будет способствовать развитие пространственно-временной координационной способности скорости. Методика, направленная на развитие пространственно-временной координационной способности скорости будет способствовать повышению уровня профессиональной подготовленности будущих офицеров курсантов-штурманов.

Заключение. Инновационная методика развития пространственно-временной координационной способности скорости проявляющейся в профессиональной деятельности у будущих офицеров курсантов-штурманов должна быть направлена на развитие частных параметров: общей и профессиональной двигательной координации.

Развитие пространственно-временной координационной способности скорости способствует: освоению новых двигательных действий; быстроте овладения двигательными действиями; быстроте реакции на зрительную, слуховую, тактильную информацию; быстроте реагирования на движение в меняющихся условиях профессиональной деятельности; приспособлению к профессиональным движениям; правильности выполнения профессионального двигательного действия, а также повышению интегрального показателя двигательной координации и уровня профессиональной подготовленности.

Список использованных источников

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.

2. Гнатышина Е.В. Селиверстов С.А. Теоретические аспекты формирования профессионально-важных качеств личности будущих штурманов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2020. № 5. С. 80-95.

3. Еганов А.В., Быков В.С., Струихин И.А. Влияние координационной способности точности на выполнение технических действий занимающихся спортивными видами единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 116-122.

4. Еганов А.В., Рзаев Д.О., Цветков С.В. Динамика проявления отдельных параметров двигательно-координационных способностей в профессиональной подготовке у курсантов военных образовательных учреждений // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Междунар. науч.-практ. конф. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 56-59.

5. Кузнецов М.Б., Хромова Е.П. К вопросу инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре и спорте // Совершенствование профессиональной и физической

подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Иркутск, 7 октября 2022 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 362-367.

6. Овчинников В.А., Якимович В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: Альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2(25). С. 137-142.

7. Платонов В.Н. Скоростные способности и основы методики их развития // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 4. С. 20-32.

8. Руководство по физической подготовке в военно-воздушных силах Российской Федерации: утверждено приказом главнокомандующего Военно-воздушными силами РФ. Ч. 1. М.: Издательство Анкил, 2014. 212 с.

9. Рыльцов А.М., Бочков А.В., Агабеков Н.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высшего военного авиационного училища летчиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). 2019. С. 263-267.

10. Баркалов С.Н. Организационно-методические особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 6-12.

Н.Ю. Иващенко, В.О. Ким

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Подготовка курсантов и слушателей представляет собой систему получения знаний и навыков, способствующих выполнению служебных обязанностей при работе в органах и подразделениях системы МВД России. Поэтому можно сказать, что целенаправленная подготовка будущих сотрудников является довольно специфической деятельностью. Это обусловлено тем, что работа в органах внутренних дел заключается в выполнении действий, которые связаны с риском для здоровья жизни, высокой физической и моральной нагрузкой, необходимостью быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. В совокупности данные факторы приводят к тому, что для успешной служебной деятельности возникает необходимость тщательной предварительной подготовки не только на уровне теоретического развития, но также путем совершенствования физического и морально-волевого состояния.

Большое значение для развития вышеуказанных качеств будущего сотрудника имеют занятия по физической подготовке [3]. Данная дисциплина ставит целью не только прогресс физических показателей курсантов и слушателей. Также большой упор делается на формирование психологической устойчивости к трудностям, могущим возникать в процессе служебной деятельности.

Для того чтобы поставленная цель была достигнута, преподаватели разрабатывают множество психологических приемов, которые будут положительно влиять на моральное состояние курсантов и слушателей. Можно сказать, что актуальность выбранной темы заключатся в том, что при учете всех особенностей служебной деятельности в системе МВД России, а также способностей каждого обучающегося постоянно разрабатываются новые приемы и методы воспитания у обучающихся морально-волевой сопротивляемости к негативным условиям и которые требует дополнительного изучения.

Психология человека строится на реакциях на изменения в окружающей его действительности, какие-либо положительные или негативные ситуации, с которыми он сталкивается в жизни. Обучение в образовательных организациях МВД России базируется именно на воздействии на психику курсанта или слушателя с целью воспитания в нем качеств, которые необходимы в дальнейшей практической деятельности [4].

Одной из наиболее важных задач в процессе обучения является формирование у обучающегося морально-психологических качеств, которые в дальнейшем будут способствовать преодолению стрессовых ситуаций, высокой загруженности рабочего времени, переутомлению организма и сознания. Такая подготовленность сотрудника выступает как фактор эффективности его служебной деятельности и успешного выполнения задач.

На данный момент существует несколько путей формирования у курсантов необходимых моральных качеств:

- заблаговременное создание благоприятной для формирования психологических позиций обстановки
- развитие готовности к действиям в экстремальных ситуациях
- поддержание в обучающихся стремление действовать в условиях резкого изменения ситуации или обстановки [1].

Подготовка предполагает умения, мотивы и стремление преодолевать стрессовые ситуации, когда психика неподготовленного человека выдержать подобные условия не в состоянии. Важными качествами можно признать противостояние стрессовому состоянию, панике и утомлению. Естественно, что первоначально каждый поступающий в образовательную организацию проходит тестирование у психологов и проверку физического состояния, потому что каждый человек индивидуален и для кого-то такие нагрузки будут только средством развития, а для кого-то это может стать непосильным в силу индивидуальных особенностей личности.

С учетом всех этих аспектов разрабатывается программа обучения, которая учитывает не только физическое развитие, что несомненно является одной из основных целей, но и психологическое становление личности обучающегося, развития его силы воли и моральной устойчивости [2].

Для того чтобы оказывалось необходимое влияние на психологическое состояние курсанта или слушателя преподаватели по физической подготовке могут использовать следующие приемы:

Во-первых, оценка индивидуальной развитости качеств отдельного курсанта. При поступлении в образовательные организации МВД России каждый абитуриент изначально обладает разными физическими навыками. Учитывая специфику программы по физической подготовке, когда особое внимание уделяется не только развитию общих физических качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость), но обучению боевым приемам борьбы, необходимо понимать, что некоторые обучающиеся до этого проходили подготовку в специальных секциях. Это говорит о том, что техника и уровень первоначальных знаний у каждого разный. При этом преподавателю необходимо донести материал так, чтобы каждый освоил программу в полном объеме.

Кроме того, следует учитывать, что курсанты, которые более подготовлены в данной области уже имеют свою специфику выполнения приемов. Соответственно техника и движения будут отличаться от той, которую дает преподаватель.

Индивидуальный подход в таких случаях позволяет учитывать особенности каждого в той степени, в которой это необходимо для полного освоения программы обучения. С психологической стороны данный подход развивает в курсантах стремление преодоления трудностей и упорству в достижении необходимого результата.

Во-вторых, использование упражнений, которые развивают в курсантах способность противостоять утомляемости организма. К данному приему можно отнести увеличение нагрузки, добавление упражнений, которые требуют больших физических усилий. Например, добавление полосы препятствий или беговые упражнения, когда, несмотря на усталость, необходимо на время выполнить определенную нагрузку. В данном случае проявляется волевая сторона личности, готов ли он преодолеть внутренние границы для успешного выполнения задания.

В-третьих, мотивирование курсантов и слушателей на самостоятельные занятия в свободное от обучения время. В данном случае также проявляется сила воли. Для качественного выполнения того или иного упражнения только работы с преподавателем на учебных занятиях может оказаться недостаточно. Поэтому самостоятельная работа также должна учитываться при работе с курсантом или слушателем.

В-четвертых, чередование занятий, на которых необходимо прикладывать максимум усилий и занятий, которые наоборот способствуют снятию

психологической нагрузки. На это влияет тот факт, что независимо от развитости первоначальных морально-волевых качеств личности, нельзя подвергать ее постоянному напряжению. Такие методы могут привести к истощению, когда уже отсутствует любое стремление развиваться дальше. Поэтому смена обстановки и темпа занятий поможет держать психологическое состояние в тонусе, что поспособствует более качественному выполнению поставленных задач.

Естественно, что методы и приемы обучения не ограничены представленным перечнем. Существует множество методик, на которых строятся занятия по физической подготовке, но все они строятся не только на физическом совершенствовании личности, но и психологической подготовке к дальнейшей службе в подразделениях системы МВД России. Естественно, что условия работы в будущем будут также влиять на психологическое состояние, но подготовленный человек будет воспринимать это в разы легче, чем обучающийся, например, гражданских образовательных организаций.

Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что психологическая составляющая в образовательных организациях МВД России имеет большое значение для профессиональной подготовки в целом. В процессе практической службы сотрудник постоянно сталкивается с условиями, когда его психологическое и моральное состояние подвергается сильной нагрузке. На это могут влиять экстремальные ситуации, когда необходимо быстро принять наиболее рациональное решение, когда от этого решения зависит не только жизнь самого сотрудника, но и других людей. Естественно, что от скорости реакции на смену обстоятельств зависит вероятность благоприятного выхода из ситуации. Поэтому умение преодолевать панику, растерянность, неопределенность должно развиваться на всем протяжении обучения, в том числе и на занятиях по физической подготовке.

Список использованных источников

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. №4(50). С. 299-304.
2. Гусев А.А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2014. №20. С. 26-30.
3. Ким В.О., Иващенко Ю.В. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168). С. 412-413.
4. Коряк Ю.Д., Иващенко Ю.В. Влияние эмоционального и психологического состояния на эффективность физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в различные периоды их служебной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической

культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (Белгород, 25 ноября 2022 г.). Белгород: ИД «Белгород», 2022. С. 606-608.

5. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

6. Баркалов С.Н. Особенности психофизической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1(2). С. 57-62.

7. Баркалов С.Н. Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 31-34.

8. 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 всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2023. С. 123-127.

Ю.В. Иващенко

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Образовательная программа вузов МВД России нацелена на формирование нескольких профессиональных качеств будущего сотрудника органов внутренних дел, основными из которых являются: юридическая грамотность, тактико-специальная и огневая подготовленность, а также владение необходимым уровнем общей и специальной физической подготовки [1].

В процессе приобретения вышеперечисленных компетенций у курсантов и слушателей вузов МВД России зачастую появляются проблемы с применением на практике знаний и навыков, полученных при освоении образовательных программ. Имеющиеся сложности являются следствием снижения практической направленности образовательного процесса в целом и, как правило, связаны с отсутствием дифференцированного подхода при обучению боевым приемам борьбы.

Актуальной и важной проблемой на сегодняшний день выступает несовершенство методик формирования навыков стрессоустойчивости у курсантов и слушателей учебных организаций МВД России. Так, к примеру, как отмечают Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Гаврилов Д.А. за последние годы, данными МВД России от лица Министра внутренних дел Российской Федерации Владимира Колокольцева фиксируется повышение количества раненых сотрудников органов внутренних дел, а именно: за 2019 год – около 60 сотрудников погибло и более 3000 получили ранение, за 2020 год – 59 сотрудников скончалось и более 3500 получили ранение [2]. К сожалению, напряженная политическая обстановка в мире в современных реалиях не дает устойчивую гарантию снижения динамики гибели и ранений сотрудников МВД России. В связи с этим актуально и вполне целесообразно готовить новые кадры в лице сегодняшних курсантов и слушателей вузов МВД России с комплексом навыков стрессоустойчивости при применении физической силы, боевых приемов борьбы, а также специальных средств и огнестрельного оружия в процессе выполнения служебной деятельности.

Отметим, что степень разработанности данной тематики не позволяет сформировать однозначное представление о процессе формирования необходимых для сотрудника полиции свойств личности. Так, применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции регламентировано Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции», а вот психологическая подготовка (в том числе в условиях связанных с применением мер принуждения), включающая в себя навыки стрессоустойчивости не имеет строгой регламентации. Результатом этого является в основном избирательный и не всегда последовательный подход специалистов при решении этой актуальной задачи [3].

По мнению А.А. Михеевой, стрессоустойчивость представляет собой наличие личностных составляющих, препятствующих преодолению эмоциональных нагрузок, таких как адекватная оценка требований в ситуации, эмоциональный опыт в экстремальной обстановке, волевая сознательная саморегуляция действий и профессиональная подготовленность [4]. Соответственно, вышеперечисленные личностные качества необходимо выработать у будущего сотрудника полиции и довести их до совершенства с целью выполнения служебных обязанностей и сохранения личной безопасности. Так, изучение дисциплины «Физическая подготовка» курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, имеющей ярко выраженную прикладную направленность, напрямую позволит сформировать навыки по стрессоустойчивости в экстремальных условиях при выполнении служебных обязанностей.

К основным проблемам формирования навыков стрессоустойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при обучении служебно-прикладной физической подготовке на сегодняшний день стоит отнести следующие:

1. Отсутствие реальной экстремальной обстановки при совершенствовании курсантами и слушателями защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, пресечения действий с огнестрельным оружием, освобождений от захватов и обхватов. Данная проблематика действительно значима, так как только при реальной обстановке личность каждого человека показывает свои скрытые возможности в том числе негативные (неоправданное и неконтролируемое превышение правомерности использования физической силы), а также недоработанные двигательные качества, которые, к сожалению, как показывает практика могут привести к получению ранения при выполнении силового задержания. Устранение данной проблемы на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке, к сожалению, в полной мере не осуществимо по объективным причинам (выполнение мер профилактики травматизма и несовершенство материально-технической базы организаций), однако реконструкция похожей обстановки с соблюдением условий, исключающих возможности атакуемого заранее (до начала атаки) знать какое атакующее действие будет выполнять ассистент выработает у обучающегося двигательный навык и быстроту реакции, необходимые в ситуации столкновения. Для совершенствования данного умения возможно использовать следующий алгоритм – обучающийся становится спиной к оппоненту и ожидает либо дальнейшей команды преподавателей, а именно «Приготовиться!» «Прием!», либо действий со стороны оппонента без предупреждения как показано на рисунке 1, где обучающийся по этапам «а, б, в, г, д» реагирует соответственно нападению.

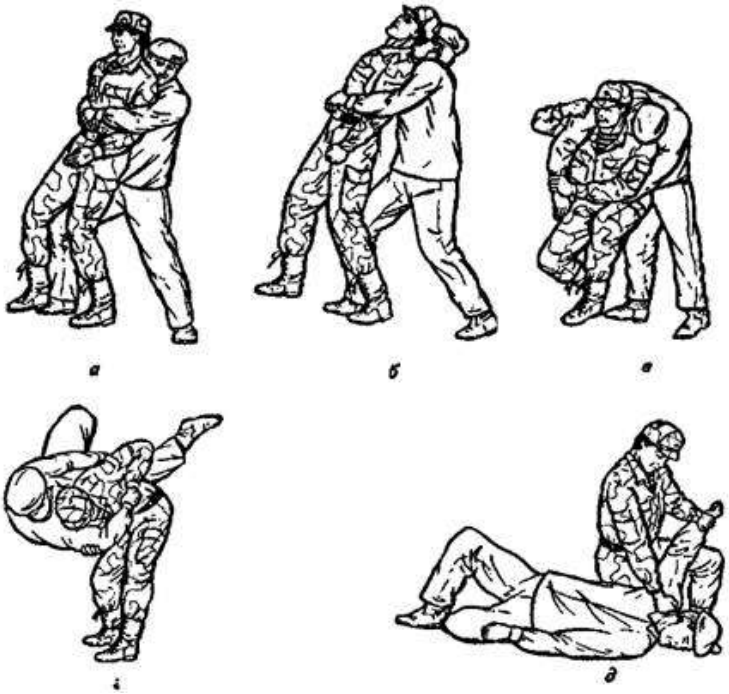


Рис. 1. Схематическое изображение алгоритма освобождения сотрудника от обхвата сзади с захватом рук (над руками).

2. Несовершенство механизма формирования психологического воздействия на обучающихся на учебных занятиях по служебно-прикладной физической подготовке. Данная проблема в равной степени влияет на формирование навыка стрессоустойчивости у будущих выпускников образовательных организаций МВД России. Так, в целом комфортная и обыденная обстановка при изучении приемов отразится соответственно и на психологии обучающегося, то есть восприятием сложившейся экстремальной обстановке внутри себя, сопровождающееся отсутствием концентрации внимания на сложившейся ситуации в данный момент. Так, пути решения сложившейся проблемы достаточно предсказуемы, и решаются использованием в образовательном процессе элементов противоборства в защитной экипировке (учебные спарринги, моделирование схваток по упрощенным правилам спортивных единоборств). Ситуация соревновательной деятельности, подкрепленная нестандартным поведением оппонента оказывает возбуждающий эффект, от обучающегося при этом может потребоваться значительная мобилизация двигательных ресурсов в целях избежания получения повреждений и боли, желание одержать победу обуславливает высокий уровень прилагаемых в схватке усилий.

3. Отсутствие у обучающихся сформированной устойчивой модели поведения в экстремальных условиях. Данная проблема пересекается с учебной дисциплиной, реализуемой в образовательных организациях МВД России «Психология конфликта», цель которой сформировать модель поведения сотрудника полиции при конфликтном взаимодействии в рамках выполнения оперативно-служебных задач. Решением данной проблемы будет являться, на

наш взгляд, моделирование на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке различных конфликтных ситуаций противодействия сотруднику с использованием интерактивной ролевой игры (роль ассистента или группы лиц создающих конфликтную ситуацию с последующим переходом в конфликт с применением различных уровней сопротивления). Подобная интеграция позволит должным образом сформировать у обучающегося наработанный алгоритм действий в экстремальных условиях при выполнении служебных обязанностей и усовершенствовать знания, приобретенные в рамках изучения дисциплины «Психологии конфликта», подкрепив их практикой межличностного (в том числе физического) взаимодействия.

Таким образом, по нашему мнению, предлагаемые пути решения вышеперечисленных проблем благоприятно отразятся на формировании навыков стрессоустойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, результативность выполнения служебных задач, связанных с применением мер принуждения в ситуациях противоборства повысится.

Список использованных источников

1. Ким В.О., Иващенко Ю.В. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168). С. 412-413.
2. Струганов С.М., Литвинцева Т.Э., Гаврилов Д.А. Актуальные проблемы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции в ходе решения оперативно-служебных задач // Наука-2020. 2021. № 5(50). С. 114-120.
3. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).
4. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2010. № 2. С. 82-87.
5. Баркалов С.Н. Некоторые особенности моделирования ситуаций ограничения свободы передвижения ассистента в ходе занятий по физической подготовке с сотрудниками полиции России // Наука-2020. 2020. № 5(41). С. 77-83.
6. Баркалов С.Н., Струганов С.М. О сущности отношений общей и специальной подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся единоборствами // Наука-2020. 2019. № 7(32). С. 20-26.
7. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 56-64.
8. Романова Е.Ю., Баркалов С.Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в

контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1(46). С. 108-113.

М.С. Кацапов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КАК ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА РАЗМИНКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

На практических занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, большую часть времени занимает разминка – примерно 30-35 минут. Само понятие разминка включает в себя подготовку к полноценному тренировочному процессу. То есть, разминка заключается в подготовке мышц, суставов и кожи к интенсивной плановой нагрузке, предохраняя курсантов и слушателей от переломов костей, надрывов и разрывов мышц и сухожилий, вывихов суставов. Занятия в образовательных организациях системы МВД России проводятся чаще всего на стадионе для бега, спортивных залах, пол которых застелен татами.

Динамичная разминка на практических занятиях по физической подготовке проводится с целью:

- тонизировать сердечно-сосудистую систему для дальнейшего кровенаполнения мышц, задействованных в занятиях;
- разогрева мышечных тканей, суставов и связок, занимающихся для исключения получения травм во время интенсивных нагрузок;
- повышения температурного режима организма и, соответственно, увеличения эффективности занятий;
- проверки общего состояния организма путём плановой общей нагрузки;
- психологического настроя на плодотворное занятие.

Разминка у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России состоит из двух частей: общая и специальная. К общей части разминки следует относить: бег; упражнения, выполняемые на бегу; разминка на месте; акробатические упражнения. К специальной разминке следует относить упражнения, направленные на разминку определенных групп мышц и суставов, для исключения травм в зависимости от плана занятия.

В заключительном этапе разминки имеет смысл провести комплексные силовые упражнения, направленные на разогрев всех групп мышц отдельно. Сам комплекс не обязательно должен состоять из упражнений на одну группу мышц.

Комплексно-силовые упражнения – это группа упражнений, которые выполняются со своим весом, без использования дополнительного инвентаря и направлены на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. Так, в качестве вышеуказанного комплекса можно рассмотреть самые простые упражнения, направленные на работу определенных групп мышц в их совокупности. Отжимания от пола в количестве 12-15 раз, когда выполняющий делает на скорость движения без потери качества выполнения. Вышеуказанное упражнение помогает привести в тонус и разогреть грудные мышцы, мышцы бицепса и трицепса. Также, упражнения «бёрпи» в количестве 10-12 раз, когда курсант или слушатель встаёт в исходное положение: упора лёжа, потом подносит ноги к груди, и из этого положения выполняет выпрыгивание с низкого приседа, при этом руки выполняющего поднимаются вверх и совершают хлопок. В данной ситуации приходят в тонус мышцы ног, а именно квадрицепсы бедра, а также бицепс. Польза данного упражнения заключается в укреплении сердечно-сосудистой системы, увеличении выносливости и улучшении координационных способностей обучающихся. К упражнениям комплексно-силовых упражнений можно добавить «разножку». Исходное положение выполняющего: левая нога спереди, согнутая в колени на 90 градусов, правая нога сохраняется практически прямой, руки за головой или на поясе. Далее, обучающийся резко отталкивается ногами вверх и выполняет смену ног. Тем самым, правая нога выполняющего становится спереди, согнутая в колени под углом 90 градусов, левая нога сохраняется практически прямой. После этого, обучающийся делает смену ног 26-30 раз. Данное упражнение развивает все мышцы ног, ягодичные мышцы, улучшает координацию и равновесие. Также, оно настраивает в тренировочное состояние дыхательную систему обучающегося, повышает температуру телу и заставляет работать сердечно-сосудистую систему.

Перечень упражнений, которые можно включать в комплексно-силовые упражнения на заключительном этапе разминки можно дополнять своими упражнениями, но именно эти, являются базовыми, не требующие дополнительных знаний с точки зрения методики выполнения.

После выполнения указанных упражнений в комплексе, в организме выполняющего повышается температура, то есть за счёт работы мышц прогревается всё тело, что позволяет минимизировать количество травм при выполнении тех или иных задач занятия.

За продолжительное время использования комплексно-силовых упражнений как заключительного этапа разминки было замечено, что во время учебных занятий повышается работоспособность курсантов и слушателей, а при выполнении вышеуказанных упражнений как постоянного окончания разминки прослеживается прогресс в количестве их повторений. Со стороны курсантов и слушателей, выполняющих упражнения, также отмечается положительный опыт. По их ощущениям, они легче переносят нагрузку во

время занятий, при выполнении заданий чувствуется гибкость рабочее состояние всего тела.

Таким образом, я считаю, что комплексно-силовые упражнения являются неотъемлемой частью разминки у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, так как они подводят организм обучающегося к нужной готовности для выполнения поставленных преподавателем задач, психологически настраивают выполняющего к предстоящим нагрузкам и предотвращают количество травм во время занятий.

Список использованных источников

1. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

2. С.Н. К вопросу о специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26–27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 12-16.

3. Баркалов С.Н. Организационно-методические особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 6-12.

4. Баркалов С.Н. О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 36-39.

5. Догузов Р.Р., Баркалов С.Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 106-111.

6. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.Н. Баркалов, Е.В. Флусов, С.М. Струганов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62-66.

7. 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 всероссийской научно-практической конференции (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2023. С. 123-127.

А.А. Ковальченко

ИСТОРИЧЕСКИЙ И СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТОВ СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

В России спартакиады по служебно-прикладным видам спорта регулярно проводятся с 1998 г. Мини-футбол был включен в список соревнований одним из последних [1].

На данный момент в нашей стране было проведено семь чемпионатов по мини-футболу – с 2013 по 2023 год, из которых насчитывают девять официальных (с 2013 по 2023 гг.) и один неофициальный в 2012 году [2]. Ежегодно в данных соревнованиях порядка 200 спортсменов из 17 образовательных организаций. Однако это цифра из года в год разнится. Одна или несколько команд из образовательных организаций МВД России по различным причинам не приезжают на соревнования. Очень редко на Чемпионат по мини-футболу приезжает сборная команда Восточно-Сибирского института МВД России, последний раз в 2018 году, когда соревнования проводились в Краснодаре.

Немаловажным фактом можно считать, что эпидемиологическая нестабильная обстановка в стране и мире в 2020-2021 годах, повлияла на проведении Спартакиады среди образовательных организаций и территориальных органов МВД России, в том числе и по мини-футболу. Так же в данный период не проводились Всероссийские соревнования по мини-футболу, включенные в единый календарный план.

За это время была потеряна преемственность поколений, в тех командах, где игровой тон задают курсанты и слушатели, которые уже выступают за сборные территориальных органов МВД России. Но в таких командах, как Омская академия МВД России, Санкт-Петербургский университет МВД России, Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, где основную роль на мини-футбольной площадке исполняют аттестованные сотрудники МВД России, передающие свой опыт и знания новым игрокам, которые приходят для усиления состава.

Во время проведения соревнований среди образовательных организаций МВД России по мини-футболу, каждый матч проходит в обоюдоострой борьбе, ни одна из команд не выходит на поле, не имея мотивации, даже если это матч

за 9-12 место. В финальных матчах в 2019 и 2022 гг. победителя пришлось выявлять после серии шестиметровых пенальти. А самый разгромный счёт был зафиксирован в финальном матче чемпионата 2016 года, проходившем в Крымске между Московским университетом МВД России имени В.Я. Кикотя и Краснодарским университетом МВД России, в котором команда из столицы выиграла со счётом 10:0.

Согласно протоколам и отчётам командных чемпионатов по мини-футболу среди образовательных организаций МВД России только восьми командам из семнадцати удавалось хотя бы один раз, становиться победителем или призером данных соревнований. Наиболее титулованной командой на июнь 2023 года является сборная по мини-футболу Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. Полностью со всеми победителями и призерами можно познакомиться в таблице 1.

Таблица 1

Статистические данные призеров чемпионата по мини-футболу среди образовательных организаций МВД России с 2013 по 2023 год

№ п/п	Команда	Общее количество призовых мест	1 место (год)	2 место (год)	3 место (год)
1.	Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя	9	2013, 2015, 2018, 2016, 2022, 2023	2014, 2017	2019
2	Санкт-Петербургский университет МВД России	4	2017	2019, 2023	2013
3-4	Омская академия МВД России	3	2014	2015, 2013	
3-4	Краснодарский университет МВД России	3	2019	2016, 2022	
5	Воронежский институт МВД России	2		2018	2014
6.	Нижегородская академия МВД России	3			2018, 2015, 2023
7.	Дальневосточный юридический институт МВД России	2			2017, 2016
8.	Барнаульский юридический институт МВД России	1			2022

За более чем десятилетнюю историю проведения командных чемпионатов по мини-футболу менялись не только победители и призеры, но и место проведения соревнований. Первый чемпионат прошёл в Липецке, затем

соревнования проходили в Краснодарском крае (Краснодар и Крымск), а в 2022 и 2023 гг. соревнования прошли в Городецком районе Нижегородской области.

Следует сказать, что в чемпионатах по мини-футболу среди образовательных организаций МВД России есть определенная тенденция, которая выражается в определенной стабильности участвующих команд, в том числе касаемо занимаемых мест на постоянной основе. Из года в год прослеживаются команды-аутсайдеры, крепкие середины таблицы и лидеры.

К сборным командам, которые ежегодно занимают в нижней части итоговой таблицы можно отнести команду Ростовского и Казанского юридического института МВД России. Вышеупомянутые мини-футбольные коллективы в матчах группового этапа пропускают в среднем более 4 мячей за игру (протоколы соревнований за 2016, 2019 и 2023 гг.). Воронежский юридический институт, Волгоградская и Нижегородская академия МВД России являются командами, которые часто выходят из группы и занимают в среднем места с пятое по восьмое. Московский, Краснодарский и Санкт-Петербургский университеты МВД России всегда являются фаворитами за призовые места, а по количеству забитых и пропущенным мячам лучшие показатели имеет команда из столицы России, имея в своем составе высококвалифицированных игроков атаки и обороны.

Заключение. Для того чтобы чемпионат среди образовательных организаций МВД России по мини-футболу набирал популярность среди сотрудников, курсантов и слушателей, а также привлекал большее зрительной аудитории необходимо вышеуказанные соревнования освещать не только на официальных сайтах образовательных организаций. Для этого следует также использовать современные технологии и проводить прямые трансляции матчей, а также вести статистику игроков на официальных спортивно-статистических платформах.

Список использованных источников

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. URL: https://base.garant.ru/196159/ (дата обращения: 25.06.2023).

2. Завершились чемпионаты МВД России среди территориальных органов МВД России и образовательных учреждений МВД России по мини-футболу памяти заслуженного мастера спорта полковника милиции К.В. Еременко. URL: http://dinamo-mvd.ru/?p=1386 (дата обращения: 25.06.2023).

Е.В. Кокорева, К.О. Грибкова

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СЛУЖЕБНОМУ ТРОЕБОРЬЮ

В 2022 г. во Владимирской области впервые прошел чемпионат МВД России по новому для системы МВД виду спорта – служебному троеборью. Служебное троеборье включает в себя различные виды программы, позволяющие совершенствовать навыки, которые должны быть присущи каждому сотруднику. Предлагаем уделить внимание данному вопросу в настоящей статье, так как троеборье для МВД достаточно молодой вид спорта, чем обусловлена актуальность выбранной темы.

Адекватная оценка окружающей оперативно-боевой обстановки, основанная на приобретенных навыках применения физической силы и огнестрельного оружия, дает возможность принимать правильные решения в сложных ситуациях, исключая травмы, потери и грубые профессиональные ошибки. Сотрудник, не обладающий достаточными навыками физической и огневой подготовки, как правило, характеризуется недостаточно развитыми профессионально важными качествами, психофизиологическими функциями, а также особенностями личности, которые увеличивают риск профессиональной деформации и снижения качества исполнения должностных обязанностей, и, как следствие, возможность возникновения критических ситуаций. Исходя из этого, для успешного выполнения служебного долга необходимо искать наиболее адекватные способы повышения профессиональной готовности сотрудников полиции.

Прикладные виды спорта, включенные в календарь соревнований сотрудников правоохранительных органов, имеют большое значение для развития и дальнейшего совершенствования профессионально важных качеств, а также действий, необходимых для эффективного выполнения различных задач. Это способствует повышению компетентности сотрудника в данной области. В реальных ситуациях применение физической силы и огнестрельного оружия подразумевает противостояние противнику, где возможны травмы и ранения [1].

Учебный процесс не позволяет точно моделировать противостояние с полной активацией психофизических возможностей и реализацией огнестрельного оружия. Следовательно, чтобы изучать боевые техники и основные элементы физической подготовки, мы ограничиваемся обозначением ударов и ограниченным сопротивлением и так далее. Во время занятий по огневой подготовке, которые проводятся редко и с малым количеством патронов, а также недостаточной работой над тактико-технической подготовкой, условия стрельбы даже не приближаются к условиям реального боевого контакта.

Повышение профессиональных навыков сотрудников требует обращения внимания на их двигательные и психические возможности. Совмещение использования физической силы и огнестрельного оружия в реальных ситуациях является ключевым аспектом физической и огневой подготовки. Возникает необходимость вовлечения сотрудников в спортивные занятия, которые помогут совершенствовать их профессиональные умения и навыки.

Основываясь на проведенном опросе преподавателей по огневой и физической подготовке, можно резюмировать, что подготовка и участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта позволяют повысить физические и психологические возможности сотрудников, а также способствуют развитию оперативного мышления сотрудников в условиях, близких к реальным ситуациям противостояния правонарушителям.

Приказ МВД России от 24 декабря 2021 года № 1111 «Об организации спортивных мероприятий МВД России в 2022 году» подготовлен с целью эффективной реализации полномочий в области физической культуры и спорта, развития служебно-прикладных видов спорта и международного сотрудничества полицейских спортивных структур, повышения уровня специальной подготовленности сотрудников и повышения престижа службы в органах внутренних дел Российской Федерации. В результате троеборье как вид спорта было включено в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий МВД России на 2022 год.

В данный вид соревнований входят три дисциплины – стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (упражнение ПБ-4, то есть стрельба с переносом огня по фронту после перемещения как показано на рисунке 1), демонстрация техники боевых приемов борьбы, бег на 1000 метров.

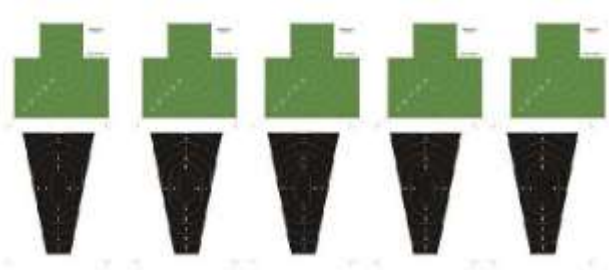


Рис. 1. Особенности мишеней.

Подробнее рассмотрим условия упражнения ПБ-4. Данное упражнение выполняется в положении стоя, на расстоянии 25 метров от цели, на огневой рубеж стрелок выдвигается бегом, преодолев дистанцию в 25 метров, после чего извлекает оружие и производит выстрелы сначала по верхнему ряду мишеней (грудная фигура), а затем – по нижнему ряду. Полностью упражнение состоит из 2 серий по 5 выстрелов, при этом время на подготовку к каждой серии 1 минута, а на выполнение одной серии 20 секунд. Таким образом достигается совершенствование навыков точной стрельбы после коротких перемещений, что в полной мере соответствует задачам, стоящим перед

сотрудниками при выполнении оперативно-служебных задач. Кроме того, выполнение упражнений такого типа позволяет совершенствовать профессионально-значимые психологические качества сотрудников.

Бег на дистанцию 1000 метров позволяет сотрудникам совершенствовать физическую выносливость и повышать свой общий уровень физической готовности к службе.

Стоит отметить, что этот вид служебно-прикладного спорта впервые попал в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МВД России, но ранее входил в спартакиаду ФСКН России. В системе МВД существовало служебное двоеборье, куда входили отдельно бег и стрельба. Позже служебное двоеборье заменил более зрелищный и прикладной вид спорта – служебный биатлон, где бег и стрельба совмещены в одном виде соревновательной программы.

Сосредоточимся на изучении компонентов троеборья. Стрельба из боевого оружия – это вид деятельности, который ориентирован на практическое применение и помогает сотрудникам обрести навыки эффективного обращения с огнестрельным оружием. Кроме того, она способствует тренировке нервно-психического состояния организма и психологической устойчивости сотрудников, а также развитию навыка принятия правильного решения в экстремальных ситуациях, где риск потери жизни и здоровья велик. Показ специальной техники ведения боевых приемов в борьбе включает в себя различные методы, которые входят в программу специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Демонстрация боевых приемов борьбы, как дисциплины, включенной в данный вид спорта, имеет свои плюсы и минусы. Однако, ее эффективность заключается в следующем: сотрудники могут оттачивать свои навыки боевых приемов борьбы во время тренировок и соревнований. Хотя сами приемы не всегда применяются на практике, демонстрация таких навыков может пригодиться в служебной деятельности. Во-первых, сотрудники развивают рефлексы ухода от атаки, что может быть полезно. Во-вторых, броски являются прикладными навыками, которые могут помочь в задержании правонарушителя или применении самообороны. В-третьих, удары и защита от них помогают чувствовать дистанцию атаки и делать правильные действия в случае противостояния с правонарушителем. Кроме того, тренировки и участие в соревнованиях мотивируют сотрудников совершенствовать свои навыки. Наконец, соревновательная деятельность вызывает более высокий эмоциональный фон, что может быть полезным в оперативных ситуациях, чтобы не оказаться в психологическом тупике и принять соответствующие меры.

Победитель в соревнованиях по троеборью определяется по сумме очков набранных каждым спортсменов в отдельных видах программы. Однако, на наш взгляд, следует совершенствовать систему подсчета. Если при выполнении стрелкового упражнения и бега на 1000 метров критерии оценки понятны и

прозрачны, то оценка боевых приемов борьбы основана на несовершенных критериях, что влечет за собой субъективное восприятие. Таким образом, общая оценка зависит от субъективного взгляда судей, их компетентности и профессионализма.

Наше мнение заключается в том, что троеборье является попыткой улучшить предшествующий вид спорта – двоеборье. Оно представляет интерес с точки зрения развития комплексной подготовки сотрудников, что в дальнейшем может привести к более эффективному выполнению ими служебных обязанностей. В троеборье объединены три вида спорта, в которых больше всего задействованы профессиональные навыки, знания и психологические качества.

Перспективы развития служебно-прикладного троеборья в системе МВД России зависят от нескольких факторов. Во-первых, нужно совершенствовать дисциплину «боевые приемы борьбы» и ее объективные методы оценки. Во-вторых, следует ввести систему спортивных званий и разрядов в троеборье. В-третьих, троеборье должно быть включено в ранг чемпионатов МВД России. В-четвертых, успех развития троеборья зависит от организации и проведения Всероссийских соревнований. Наконец, ключевую роль играет заинтересованность в развитии служебно-прикладных видов спорта в системе МВД России, в том числе троеборья.

Предположительно, внедрение троеборья в систему МВД России приведет к мощному развитию служебно-прикладного вида спорта. Это решение может стать важным шагом в усовершенствовании тренировочной подготовки сотрудников и повышении их профессионализма. В троеборье объединены три различных вида спорта, что позволяет широко использовать профессиональные качества, знания и навыки.

Список использованных источников

1. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Евтушенко А.А. Совершенствование методической базы обучения сотрудников МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 76-83.

2. Панов Е.В., Филиппович В.А. О значении служебно-прикладных видов спорта в совершенствовании профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы совершенствования огневой и физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России : сборник материалов Всероссийской конференции (Уфа, 17 июня 2021 г.). Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2021. С. 28-32.

3. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3(60). С. 126-129.

4. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов

внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

5. Баркалов С.Н. К вопросу об усилении практической направленности физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 169-171.

П.Р. Колбышев

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Преодоление полосы препятствий со стрельбой, как один из видов служебно-прикладного спорта, существует в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) достаточно давно. На протяжении почти пятнадцати лет данный вид ежегодно включается в Спартакиаду МВД России среди образовательных организаций, однако за все это время он не претерпел практически никаких изменений. В рамках данной работы хотелось бы рассмотреть перспективы развития и усовершенствования этого служебно-прикладного вида спорта, а также возможность внесения определенных новшеств.

В настоящее время преодоление полосы препятствий со стрельбой включает в себя прохождение восьми элементов, расположенных на протяжении ста метров, выполнение пяти выстрелов по металлическим кругам диаметром 200 миллиметров и беге в обратном направлении (дистанция 100 метров) с финишем в месте старта [2]. За каждый промах в упражнении стрельб спортсмену начисляется штрафное время в размере десяти секунд. Итоговый результат складывается из времени финиша, суммированного со штрафами.

В последние годы, как правило, лидеры на чемпионате МВД России по преодолению полосы препятствий со стрельбой среди образовательных организаций работают на огневом рубеже без промахов и быстро проходят дистанцию, в результате чего, в итоговом протоколе, зачастую, их разделяют лишь доли секунды. Так как на соревнованиях практически всегда используется ручной хронометраж, нельзя в таких случаях исключать фактор случайности, ведь где-то судья может нажать кнопку секундомера чуть раньше, где-то чуть

позже. Это простой человеческий фактор, который тяжело исключить, когда итоговые результаты так близки друг к другу по времени.

Решить данную проблему можно путем увеличения выполняемых упражнений стрельб, то есть спортсмены должны стрелять не один раз, а, как минимум, два. Такой подход резко увеличит время прохождения дистанции, заставит спортсмена относиться к производству выстрелов с большим пиететом, ведь шанс получить штрафное время в таком случае тоже вырастет. В служебном биатлоне, например, на протяжении одного забега спортсмен выполняет упражнение стрельб дважды, что лишь добавляет зрелищности и непредсказуемости итогового результата. Кроме того, если первый огневой рубеж сделать сразу со старта, а второй после преодоления полосы препятствий, это внесет долю разнообразия, ведь стрельба при низком и высоком пульсе – две совершенно разные вещи.

Такое изменение актуально именно для образовательных организаций, ведь курсанты и слушатели молоды и более подготовлены к интенсивным физическим нагрузкам, чем сотрудники территориальных органов. В данном контексте целесообразным будет рассмотреть даже преодоление полосы препятствий два раза подряд. На втором огневом рубеже спортсмену будет необходимо произвести смену магазина перед стрельбой, что внесет еще один дополнительный элемент в весь комплекс действий, которые необходимо выполнить. Все вышесказанное поможет сделать разрывы между спортсменами в итоговом протоколе более существенными, что, в свою очередь, практически нивелирует человеческий фактор.

Ко второму вопросу, который будет рассмотрен, относится форменная одежда сотрудников постоянного и переменного состава образовательных организаций МВД России для преодоления полосы препятствий со стрельбой. Ежегодно она остается неизменной: патрульно-постовая: кепи, костюм летний темно-синего цвета (куртка ППС), ремень черного цвета, ботинки (полуботинки) черного цвета (далее – туфли). Как видим, по какой-то причине в качестве обуви запрещено использование ботинок с берцами черного цвета (далее – берцы), хотя на чемпионате МВД России среди территориальных органов прописана необходимость ношения в данном случает именно этой обуви. Такое противоречие необъяснимо, почему бы не привести форму к единому образцу, ведь оканчивающие образовательные организации МВД России спортсмены после выпуска уходят служить в свои территориальные органы и в случае участия в преодолении полосы препятствий со стрельбой в дальнейшем, им необходимо переходить на другую обувь для выступления в соревнованиях. Было бы логично унифицировать форму и прописать в положениях всех чемпионатов МВД России по преодолению полосы препятствий со стрельбой ношение либо туфель, либо берцев.

Подводя итог, можно сказать, что преодоление полосы препятствий со стрельбой в системе МВД России среди образовательных организаций остается интересным и востребованным видом спорта. Но, несмотря на это, в некоторых

позициях есть возможность для совершенства и улучшения. Внесение ряда изменений позволит дать глоток свежего воздуха данному виду спорта, откроет дальнейшие перспективы для его развития и вновь подстегнет интерес спортсменов, входящих в сборные команды образовательных организаций МВД России, к участию в преодолении полосы препятствий со стрельбой.

Список использованных источников

1. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

2. Бакин А.В., Пивоваров Д.В., Гилль В.Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67-70.

3. Баркалов С.Н. К вопросу об усилении практической направленности физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 169-171.

4. Баркалов С.Н. К вопросу о специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26–27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 12-16.

5. Хрущев А.В. Методики обучения стрельбе из боевого оружия в органах внутренних дел // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2018. Т. 2. № 3(19). С. 275-277.

6. Черменев Д.А. Система подготовки спортсменов в служебном биатлоне // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 577-580.

А.А. Коник, Болтенкова Ю.В.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЯМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРАНСПОРТЕ

Развитие транспортной инфраструктуры – неотъемлема часть процесса развития государства. В современном мире стабильный экономический рост невозможен без планомерного развития транспортного сообщения [8]. Одной из неизбежных тенденций данного процесса является увеличение пассажиропотока. Многие граждане ежедневно перемещаются на различных транспортных средствах на работу, обучение, и в данном случае речь идет не только о личном, но и об общественном транспорте. Увеличение транспортной инфраструктуры со временем привело к росту правонарушений и преступлений в данной области. О важности обеспечения безопасности на объектах транспорта задумались еще в начале 20-го века, что послужило необходимостью образования в 1919 году подразделений обеспечения правопорядка на транспорте [1].

В настоящее время важность повышения безопасности движения железнодорожного транспорта, полетов и судоходства, безопасность транспортной системы в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации обусловлена повышением требований к эффективной работе подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта [5]. Но особое внимание по праву уделяется охране объектов железнодорожного транспорта. Анализ преступлений, совершенных на объектах транспорта свидетельствует о том, что более 80% преступлений относятся к железнодорожному транспорту.

Вследствие сосредоточения больших масс людей на ограниченном пространстве, интенсивности и динамичности движения, доступности посещения, железнодорожный транспорт является чрезвычайно притягательным местом для совершения преступлений, в том числе и террористических акций [2, 7].

Физическая подготовка сотрудников линейных отделов как часть специальной подготовки сотрудника полиции имеет одно из важнейших значений, что обуславливает ее проведение в течение всего периода служебной деятельности сотрудника.

Безусловно, для сотрудников линейных отделов организация физической подготовки должна иметь свои отличительные черты [4; 6]. Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия на объектах транспортной инфраструктуры имеет ряд особенностей, важнейшими из которых являются: наличие большого скопления людей, ограниченное пространство, присутствие значительного количества предметов транспортной инфраструктуры, ее элементов, преследование правонарушителя в темное время суток или в условиях плохой видимости, а так же с частой сменой окружающего ландшафта, наличие не прочной опоры под ногами. Перечисленные особенности существенно осложняют, а в большинстве случаев

делают невозможным применение специальных средств и огнестрельного оружия. В связи с этим применение физической силы остаются практически единственным способом силового воздействия и задержания правонарушителя.

Одной из отличительных особенностей несения службы сотрудниками правоохранительных органов, обеспечивающих безопасность на объектах железнодорожного транспорта является то, что они чаще других работают в условиях ограниченного пространства, но это происходит не всегда и зависит в первую очередь от конкретного места, в котором происходит задержание.

Учитывая то, что наиболее привлекательным для правонарушителей являются объекты железнодорожного транспорта, целесообразным является классификация его объектов с последующим определением наиболее рациональных способов силового воздействия на правонарушителей [3]. При составлении классификации объектов железнодорожного транспорта мы учитываем ограниченность пространства, скопление людей, возможность оказания взаимопомощи сотрудниками полиции, наличие или отсутствие фактора неожиданности и т.д. Условно объекты транспортной инфраструктуры (на примере железнодорожного транспорта) можно разделить на территорию железнодорожного вокзала и прилегающую к нему территорию, пассажирский вагон, купе пассажирского вагона.

К территории железнодорожного вокзала и схожих с ним объектов, например, метрополитен, относится, в том числе, прилегающая территория и непосредственно само строение, вход в него и т.д. С точки зрения обеспечения безопасности на данной территории сотрудник правоохранительных органов, как правило, должен действовать на опережение. Подозреваемый или правонарушитель (преступник) может не знать о том, что находится под наблюдением, возможно, не проявляет признаков агрессии и противоправных действий. Одним из таких действий может являться досмотр ручной клади при входе в здание вокзала и т.п. Сотрудники правоохранительных органов, в условиях задержания правонарушителя на территории вокзала практически не ограничены в выборе средств и методов силового воздействия на правонарушителя. Доступным является весь перечень средств боевых приемов борьбы. Вспомогательным фактором является то, что на территории железнодорожного вокзала, как правило, находится отдел полиции, поэтому можно ожидать оперативного прибытия помощи и т.д. Эти особенности необходимо учитывать сотрудникам полиции при организации своей служебной деятельности.

При организации физической подготовки для данной категории сотрудников необходимо руководствоваться определенным алгоритмом обучения. После изучения и доведения до устойчивого навыка боевых приемов борьбы в спортивном зале с мягким покрытием необходимо приступить к совершенствованию этих приемов в условиях максимально приближенных к условиям служебной деятельности.

Основное обучение на данном этапе подготовки должно основываться на изучении сотрудниками эффективных индивидуальных действий, связанных с

применением физической силы и боевых приемов борьбы на территории железнодорожного вокзала.

Особое внимание следует уделять изучению и совершенствованию основополагающих базовых действий и движений для обеспечения повышенной устойчивости и, следовательно, надежности при выполнении боевых приемов борьбы в условиях, осложненных сопротивлением.

Совершенствование каждого приема должна проводиться по следующим этапам:

а) быстрая демонстрация.

б) демонстрация и разбор возможных ошибок и путей их устранения по фазам выполняемого приема или действия.

в) выполнение обучающимся приема по фазам.

г) целостная отработка приема.

д) устранение ошибок в процессе выполнения приема.

Для формирования устойчивого навыка применения физической силы и боевых приемов борьбы необходимо совершенствовать их в условиях приближенных к боевым, со сменой задания и нарастающим сопротивлением.

Моделирование возможных боевых ситуаций зависит от окружающих условий и подготовленности занимающихся. Важным условием при обучении сотрудников к действиям в условиях ограниченного пространства является соблюдение общепедагогических и спортивных принципов. К изучению и моделированию более сложных заданий можно приступать только после доведения до прочного навыка относительно простых тактических действий. Важным условием является соблюдение техники безопасности при выполнении заданий. Даже в максимально травмоопасных условиях сотрудник полиции должен уметь находить возможность для минимизации физического ущерба, как себе, так и правонарушителю.

Правильное применение боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается многократным повторением и совершенствованием техники двигательных действий во время тренировочных занятий:

- в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента;
- после физической нагрузки;
- из различных положений после преодоления простейших препятствий по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия – преодоление сопротивления – решающий удар или боевой прием борьбы – ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

Задержание правонарушителя в составе группы во многом зависит не только от индивидуального уровня развития физических качеств сотрудников полиции и владения ими боевыми приемами борьбы, но и уровня взаимодействия. Каждый сотрудник должен знать порядок своих действий при задержании правонарушителя. Несогласованность действий может привести не

только к тому, что задержание будет выполнено не быстро, но и сотрудники полиции могут мешать друг другу.

Отличительной особенностью силового задержания в пассажирском вагоне является наличие препятствий, таких как стены, столики в купе, турникеты, перила, трапы и прочее, чем можно воспользоваться в свою пользу при обезвреживании и задержании преступника.

Если правонарушение или преступление произошло или происходит во время движения поезда, ситуация осложняется целым рядом факторов:

- движение поезда (неустойчивое положение);
- ограниченное пространство (многие боевые приемы не могут быть выполнены в условиях ограниченного пространства, большое скопление людей не позволяет применить огнестрельное оружие, сложно осуществить преследование убегающего противника и т.д.);
- отсутствует возможность получить помощь от своих коллег и т.д.

Находясь в ограниченном пространстве, сотрудник полиции при задержании и применении боевых приемов борьбы должен уметь использовать окружающие предметы, но и учитывать то, что ими может воспользоваться правонарушитель.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что применение боевых приемов борьбы на объектах транспортной инфраструктуры имеют свои особенности, что должно находить отражение в организации физической подготовки данной категории сотрудников полиции при обучении в образовательной организации, во время получения профессионального образования, при организации занятий по служебно-боевой подготовке в территориальных органах.

Список использованных источников

1. Ахметов Р.С., Литвин Д.В., Лупырь В.Г. Оценка деятельности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Теория и методы физического воспитания. 2017. № 2. С. 20-26.

2. Баркалов С.Н. Особенности психофизической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1(2). С. 57-62.

3. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 3-10.

4. Горелкин С.И., Тарасов В.А., Коник А.А., Беляев И.С. Формирование прикладных двигательных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на занятиях по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях :

Сборник статей XVII Международной научной конференции: в 2 ч.; Ч. 1 (Белгород, 14–15 апреля 2021 г.). Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 85-88.

5. Горожанкин И.В. Транспортная полиция в системе обеспечения транспортной безопасности Российской Федерации // Правоохранительные органы: теория и практика. 2013. № 1. С. 14-17.

6. Коник А.А., Клименко Б.А., Муханов Ю.В. Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД России в период профессионального обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 139-143.

7. Михайликов В.Л., Войнов П.Н., Полушкин М.Ю., Пойдунов А.А. Тактико-техническое особенности силового задержания правонарушителей при обеспечении безопасности на объектах транспорта // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 71-74.

8. Степкин Р.М., Голубятникова Ю.Ю. Механизм обеспечения транспортной безопасности на объектах транспортной инфраструктуры // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2022. № 1. С. 80-84.

М.В. Лазаревич

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СЛУШАТЕЛЯМИ ПРОХОДЯЩИМИ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ, В ПЕРИОД ПЕРВОГО МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Слушатели, зачисленные на факультет профессиональной подготовки образовательной организации МВД России обязаны добросовестно учиться и успешно освоить программу обучения.

Так в программу обучения входит одна из дисциплин: «Физическая подготовка».

Одной из задач по физической подготовке является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач [1].

Для того, чтобы успешно достигнуть цели и выполнить задачи физической подготовки необходимо грамотно выстроить процесс обучения (каждое занятие в отдельности и последовательно), при этом учитывая физические способности и возрастные особенности каждого обучающегося. Ведь, в одной группе могут быть лица от 19 до 35 лет – ППРМ (до 40 лет – если категория обучающихся ППВН или ППВЮ, а могут быть и старше, по разным причинам).

Поскольку в группе обучающиеся могут быть разные: по половой принадлежности, по возрасту, по жизненному опыту, по физическим и психологическим особенностям, то соответственно, в процессе обучения приходится корректировать занятия (не отходя от общих установленных норм, требований, правил).

К каждой учебной группе (с учетом их подготовленности) – свой подход и соответственно индивидуальный подход к обучающемуся.

Как правило, обучение составляет 4-5 месяцев, в зависимости от категории (ППРМ, ППВЮ, ППВН и т.д.). Также нужно учитывать, что в период обучения слушатели могут пропускать занятия (по болезни, наряд и т.д.), все эти пропуски дополнительно требуют дальнейшей корректировки в виде: индивидуального подхода, назначение консультаций, выполнений заданий в часы самостоятельной работы и т.д.

Для того, чтобы успешно выполнить поставленные цели и задачи по физической подготовке, необходимо грамотно подобрать методы и средства обучения, а также контролировать «ход обучения». Для этого, мы в течение месяца делаем контрольный срез по выполнению контрольных упражнений обшей физической подготовке. Что касается боевых приемов борьбы, то здесь данный контроль осуществляется на каждом занятии (в виде выполнения слушателями техники боевого приема борьбы и ставится оценка в журнал).

И так, прошел месяц обучения – мы провели срез по выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовки.

Для сотрудников полиции, выполнение контрольных упражнений состоит из выполнения двух контрольных упражнений: на силу, быстроту и ловкость.

Данные контрольные упражнения могут быть различны, в зависимости от половой принадлежности. У мужчин, на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим (толчок) гири весом 24 кг. У женщин, на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты. У мужчин, на быстроту и ловкость: челночный бег 10Х10 м или челночный бег 4Х20 м. У женщин: челночный бег 10Х10 м.

Также контрольные упражнения различаются по количеству набранных баллов: у мужчин и женщин они различны. И еще одно отличие по возрастным группам, чем старше возрастная группа, тем меньше баллов необходимо набрать. У мужчин 8 возрастных групп. У женщин 6 возрастных групп [2].

Так мы провели, контрольный срез в одной из учебных групп (проводим во всех учебных группах), на примере одной из групп, покажем результаты. Напоминаем, что сотрудники полиции сдают два контрольных упражнения (сумма баллов в двух упражнениях).

Данная учебная группа состоит из 21 человек, возраст с 19 по 39 лет, т.е. возрастные группы с 1 по 4. Результаты следующие:

- слушатель № 1 – 110 баллов;
- слушатель № 2 – 139 баллов;

- слушатель № 3 – 92 баллов;
- слушатель № 4 – 105 баллов;
- слушатель № 5 – 70 баллов;
- слушатель № 6 – 92 баллов;
- слушатель № 7 – 100 баллов;
- слушатель № 8 – 115 баллов;
- слушатель № 9 – 125 баллов;
- слушатель № 10 – 112 баллов;
- слушатель № 11 – 84 баллов;
- слушатель № 12 – 120 баллов;
- слушатель № 13 – 69 баллов;
- слушатель № 14 – 115 баллов;
- слушатель № 15 – 52 баллов;
- слушатель № 16 – 135 баллов;
- слушатель № 17 – 123 баллов;
- слушатель № 18 – 136 баллов;
- слушатель № 19 – 176 баллов;
- слушатель № 20 – 105 баллов;
- слушатель № 21 – 131 баллов.

Средний балл по данной учебной группе составил: 109,8 баллов.

Прошел месяц обучения. В этой же учебной группе, мы провели следующий контрольный срез. Результаты следующие:

- слушатель № 1 – 114 баллов;
- слушатель № 2 – 145 баллов;
- слушатель № 3 – 128 баллов;
- слушатель № 4 – 124 баллов;
- слушатель № 5 – 81 баллов;
- слушатель № 6 – 104 баллов;
- слушатель № 7 – 105 баллов;
- слушатель № 8 – 120 баллов;
- слушатель № 9 – 154 баллов;
- слушатель № 10 – 122 баллов;
- слушатель № 11 – 117 баллов;
- слушатель № 12 – 131 баллов;
- слушатель № 13 – 83 баллов;
- слушатель № 14 – 121 баллов;
- слушатель № 15 – 101 баллов;
- слушатель № 16 – 152 баллов;
- слушатель № 17 – 131 баллов;
- слушатель № 18 – 141 баллов;
- слушатель № 19 – 181 баллов;
- слушатель № 20 – 109 баллов;
- слушатель № 21 – 139 баллов.

Средний балл по данной учебной группе составил: 123,9 баллов.

За месяц обучения средний показатель в учебной группе увеличился на 14,1 баллов.

Как мы видим, положительная динамика есть, рост в 14,1 баллов (за месяц обучения). Но, если сравнить каждого обучающегося индивидуально, то каждый в отдельности улучшил свой результат: и этот показатель у всех будет разный. Кто-то на 4 баллов, а кто-то на 36 баллов. Такая разница оказалась по разным причинам (у каждого она индивидуальна).

Исходя из полученных нами данных, мы соответственно можем скорректировать эти показатели к следующему месяцу. Например, подобрать различные упражнения и методики обучения для каждого индивидуально и в общем для группы, исходя из полученных нами данных, так как процесс обучения длится от 4 до 5 месяцев.

На занятиях обучающиеся выполняют различные физические упражнения, как правило, акцент делается на выполнении ими контрольных упражнений, по правилу: качество-количество.

К примеру, для мужчин, на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, мы даем:

- 1 месяц обучения, в количестве 35 раз;
- 2 месяц обучения, в количестве 40 раз;
- 3 месяц обучения, в количестве 45 раз;
- 4 месяц обучения, в количестве 50 раз;
- 5 месяц обучения, в количестве 55 раз.

Данное контрольное упражнение выполняется под счет преподавателя, особое внимание уделяется правильности выполнения контрольного упражнения.

Также, мы уделяем внимание всем контрольным упражнениям. Но, не все могут успешно хорошо выполнять все контрольные упражнения. У кого то, совсем не получается выполнить жим (толчок) гири весом 24 кг, но у него хорошо идет подтягивание на перекладине и т.д.

Поэтому на занятиях, каждый выполняет, то контрольное упражнение, которое у него лучше получается (где он набирает наиболее большее количество баллов).

Подведя итог, надо сказать, что занятия по физической подготовке носят целенаправленный, планомерный, систематический характер. Необходимо осуществлять не только сам процесс проведения занятия, но и его контроль. Особое внимание уделять индивидуальному подходу к слабоуспевающим (у которых, что-то не получается) и т.д.

Список использованных источников

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

01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). url:https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 18.07.2023).

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 10.01.2022). https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/ (дата обращения: 18.07.2023).

3. Особенности проведения занятий по общефизической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.Н. Баркалов, Е.В. Флусов, С.М. Струганов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 1. С. 62-66.

4. Баркалов С.Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4(29). С. 38-47.

5. Баркалов С.Н. О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 36-39.

В.Ф. Лигута

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ В ЛЕТНЕЕ КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

В современных условиях реформирования системы МВД России наиболее актуальными являются задачи по повышению эффективности подготовки высокопрофессиональных кадров в ОВД. Особая роль в этом возлагается на ведомственные вузы, которые должны внедрять современные подходы к уровню подготовленности выпускников, соответствующих профессиональным компетенциям, требованиям федеральных государственных образовательных стандартов и готовых к самостоятельному выполнению служебных обязанностей. Самостоятельная подготовка является составной частью процесса обучения в образовательных организациях МВД России.

Если рассматривать структуру и содержание учебного плана и программы по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка», то необходимо отметить, что их основой образования является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической подготовленности курсантов и слушателей, отражающая достигнутую работоспособность в развитии профессионально-важных физических качеств и функциональных возможностей организма, в

сформированных двигательных умениях и навыках, необходимых при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками ОВД.

При этом в новых государственных образовательных программах все большее количество часов отводится на самостоятельную работу обучающихся, которые должны не только самостоятельно осваивать и закреплять пройденный теоретический материал по физической подготовке, но самое главное, постоянно поддерживать и совершенствовать уровень своих технических и физических кондиций. Количество часов, отводимых на практические учебные занятия в рамках расписания, не достаточны для того, чтобы эффективно развивать двигательные способности.

Доказано, что для сохранения хорошей работоспособности, высокого уровня здоровья студенческой молодежи необходим двигательный недельный объем – 10-14 часов, на мышечную работу должно затрачиваться 250-300 ккал в день, 1700-2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130-170 уд/мин.

Кроме того физическая активность в виде выполнения физических упражнений в процессе занятий по физической подготовке курсантов, слушателей должна рассматриваться как фактор успешности профессиональной деятельности, который во многом зависит от физического состояния, функциональной и специальной физической подготовленности.

В связи с этим, важной задачей для преподавателей является организация, планирование и контроль за процессом самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует об актуальности данной проблемы, связанной с формированием осознанной мотивации у курсантов и слушателей к самостоятельной двигательной активности [2]. Особенно это проявляется на общем фоне реформирования системы МВД России, характеризующемся внедрением различных передовых технологий, инновационных средств и методов повышения качества подготовки специалистов ОВД. Подтверждением этому служат общеизвестные факты, свидетельствующие о том, что, несмотря на проведенные многочисленные исследования, посвященные совершенствованию процесса физической подготовки учащихся образовательных организаций МВД России, до сих пор существуют определенные проблемы, связанные с тем, что физическая подготовка не стала потребностью для многих выпускников ведомственных вузов, уровень физической подготовленности которых, не в полной мере отвечает современным требованиям [1].

Одним из важнейших недостатков реализации данного направления работы в вузах МВД России, как отмечают многие специалисты [3], является отсутствие конкретного методического содержания и правильной организации проведения и контроля самостоятельной подготовки, а также недостаточная работа со стороны преподавателей кафедр, осуществляющих физическую подготовку по обучению курсантов данному виду работы. Многие курсанты и слушатели не владеют достаточными знаниями и методическими навыками организации и проведения данных занятий. Отсутствие знаний методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями не

способствует эффективному совершенствованию физической подготовленности учащихся.

Для выхода из сложившейся ситуации предлагается уделить особое значение формированию знаний и методических навыков проведения самостоятельных занятий по физической подготовке в условиях спортивно-оборудованных залов, естественной среды, на открытых площадках, обозначить перечень физических упражнений для развития определенных физических качеств. Требуется развитие у курсантов и слушателей таких качеств, как самостоятельность, самоорганизация, самоконтроль, инициативность.

Нельзя не учитывать и другие факторы влияния на самостоятельные занятия физической подготовкой: высокая загруженность служебно-боевой направленности (курсант занимается не только учебной деятельностью, но и выполняет ряд обязанностей, носящих служебный характер) и недостаток навыков качественной организации самостоятельных занятий.

Кроме того в процессе самостоятельных тренировочных занятий необходимо учитывать методические принципы физического воспитания, в том числе, принцип систематичности, который по праву признается центральным, специфически стержневым. Несоблюдение его положений отрицательно сказывается на эффекте всей физической подготовки, которая может быть бессмысленная, не приносящая никакой реальной пользы, либо вредна для здоровья. Принцип систематичности надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании доступных нагрузок с необходимым отдыхом. Следует исключить неоправданные большие перерывы в занятиях.

Основоположник физиологии спорта выдающийся советский ученый Н.В Зимкин доказал, что достигнутый в результате тренировочных занятий уровень функциональных и морфологических изменений (умения, навыки, физические качества, общая и специальная работоспособность) при прекращении занятий постепенно снижается. Причем некоторые регрессивные изменения наступают уже на 5-7 день перерыва.

Учитывая то, что у курсантов и слушателей в процессе обучения в вузе согласно образовательным программам существует зимний (14 дней) и летний каникулярный отпуск (30 дней), нас интересовал вопрос о выполнении ими самостоятельных занятий по физической подготовке в летний период времени.

Для выполнения этого исследования нами в 2020 году был проведен социологический опрос, в котором участвовали 645 курсантов и слушателей (в том числе 312 юношей и 333 девушки) всех учебных групп, курсов обучения на двух факультетах (правоохранительной деятельности и юриспруденции) Дальневосточного юридического института МВД России. На рисунке 1 представлено общее количество курсантов и слушателей, не занимавшихся самостоятельно физической подготовкой в летнее каникулярное время.

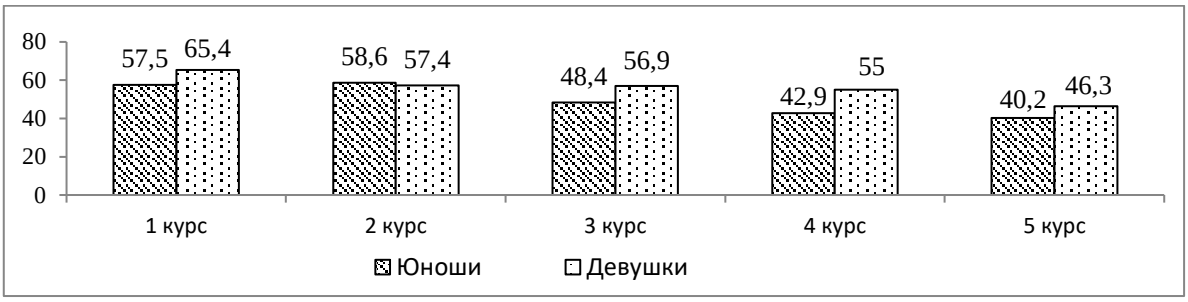


Рис.1. Общее количество курсантов и слушателей, не занимавшихся самостоятельно физической подготовкой в летнее каникулярное время (%).

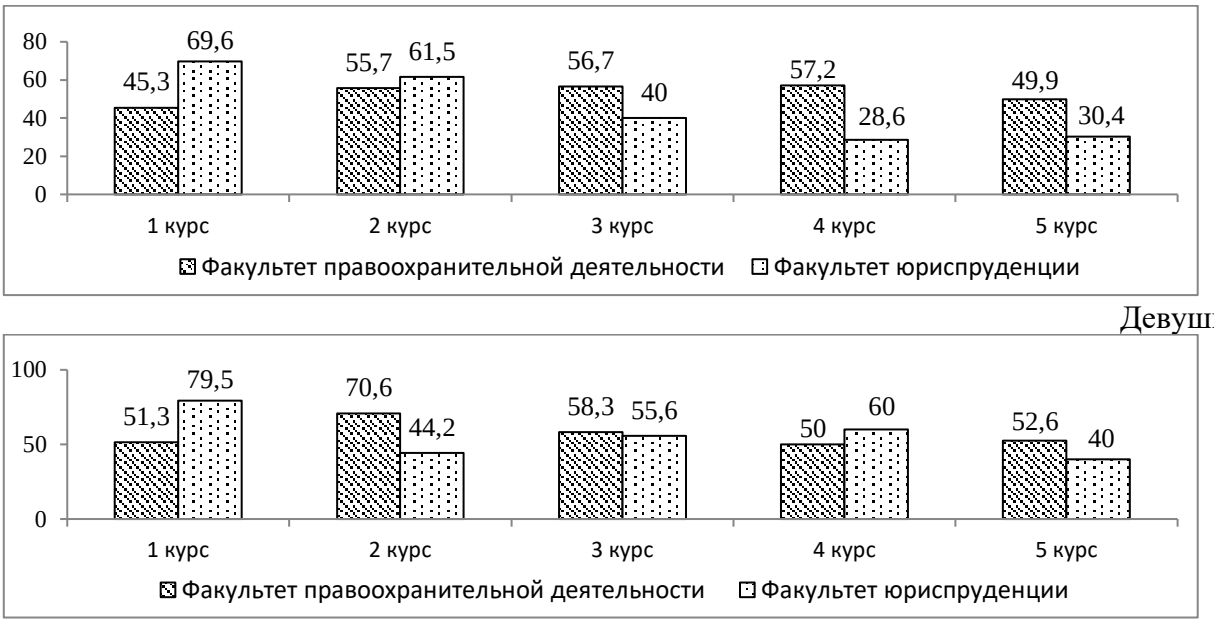
Полученные данные свидетельствуют о значительном количестве курсантов и слушателей, не осуществлявших поддержание, и тем более совершенствование, своего уровня физической подготовленности, приобретенного в процессе академических занятий в вузе за счет самостоятельной двигательной активности. Отмечается почти равное число (57-58%) курсантов-юношей 1-2 курсов, не осуществлявших свою физическую самоподготовку в период летнего отпуска. В дальнейшем данный показатель постепенно снижается к 5 курсу обучения. Слушатели, находясь в летнем каникулярном отпуске, перед прохождением профильной практики, более ответственно осознают значимость своей физической подготовленности, о чем свидетельствует число регулярно выполнявших самостоятельные тренировки в данный период времени, которое составляет 59,8%.

Большинство курсантов-девушек (65,4%) после окончания первого курса обучения, находясь на летних каникулах, не использовали самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность. У курсанток 2,3,4 курсов этот показатель почти стабилен и составляет в пределах 55-57%, что еще раз подтверждает отсутствие понимания и значимости самостоятельной физической подготовки для их будущей профессии. На 5 курсе у девушек он равен 46,3%.

Если анализировать в общей сумме все полученные средние результаты исследуемых отдельно по факультетам, то у девушек факультета правоохранительной деятельности и юриспруденции количество не выполнявших самостоятельные тренировочные занятия примерно одинаково и составляет соответственно: 56,6,0% и 55,9%. У юношей лучшие показатели отмечены на факультете юриспруденции (46,0%) по отношению к сверстниками другого факультета (53,0%).

Сравнительные результаты средних показателей не занимавшихся самостоятельно физическими упражнениями в летнее время учащихся вуза по полу, курсам и факультетам представлены на рисунке 2.

Юноши



Девушки

Рис. 2. Количество юношей и девушек разных факультетов и курсов, не занимавшихся физической подготовкой в летнее каникулярное время (%).

Приведенные диаграммы свидетельствуют о том, что имеются некоторые характерные особенности проявления величин, характеризующих отношение курсантов и слушателей разных факультетов к самостоятельной двигательной деятельности в каникулярное летнее время. Так, например, у юношей факультета правоохранительной деятельности сохраняется относительно стабильная тенденция количества не выполнявших самостоятельные тренировочные нагрузки на 2,3,4 курсах с последующим снижением данной величины к 5 курсу. Если рассматривать исследуемые показатели юношей, обучавшихся на факультете юриспруденции, следует отметить более сознательное отношение к данному виду занятий курсантов 3-4 курсов, а также слушателей в сравнении с курсантами 1-2 курсов.

Количественные результаты девушек, не занимавшихся физическими упражнениями в рассматриваемый период времени, также характеризуют их отношение к физической культуре и спорту. Определенных, каких либо стабильных закономерностей рассматриваемых величин у девушек разных факультетов не выявлено. В целом, следует отметить, что большинство из них не достаточно мотивированы на самостоятельную двигательную активность.

Причиной этого является то, что у выпускников школ, поступающих в различные вузы страны, не сформирована стойкая осознанная мотивация к самостоятельной организованной двигательной деятельности, ведению здорового образа жизни, связанная, в первую очередь, с приобретенными знаниями (образованностью) в области физической культуры, на что обращают внимание многие специалисты в области физического воспитания. По данным научного исследования только около 4% учителей наиболее важным в своей работе считают вооружение учащихся знаниями и умениями для физического совершенствования.

В связи с этим для преподавателей вузов возникает важная проблема, не в ущерб физическому компоненту подготовки, создать определенную базу интеллектуального компонента, дать знания и умения по приобретению и сохранению физического здоровья, что является главным и неизбежным следствием успешного решения задач образовательной направленности занятий по физической подготовке.

Бесспорно, что качество физической подготовленности курсантов зависит, в первую очередь, от преподавателя физической подготовки, его образованности в области физической культуры и спорта, владеющего медико-биологическими, педагогическими и специальными знаниями, методикой организации, проведения и контроля за уровнем физической подготовленности, процессом саморазвития курсантов, ответственностью за результаты своей деятельности. На что постоянно указывают ведущие специалисты физического воспитания, а практика давно это доказала.

Наглядным подтверждением этого является сравнительный анализ количества курсантов двух параллельных групп по 28 человек каждая, выполняющих самостоятельные физические нагрузки в период летних каникул, но занимающихся у разных преподавателей в течение учебного года (табл.1).

Таблица 1

Количество курсантов, систематически самостоятельно осуществлявших тренировочные занятия в летний период, после окончания первого и второго курсов, занимающиеся физической подготовкой у разных преподавателей (%)

Преподаватель физической подготовки	Показатели после окончания 1 курса		Показатели после окончания 2 курса	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Преподаватель № 1	41,7±1,3	32,8±0,8	54,1±1,2	42,9±1,4
Преподаватель № 2	42,1±0,9	33,4± 1,1	43,9±1,5	34,1±1,3
Разница	0,4	0,6	10,2	8,8
Достоверность различий (Р)	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01

За исходные данные были взяты показатели систематически занимавшихся курсантов в период летних каникул после окончания первого курса, которые, как видно из таблицы, статистически не отличались между собой как у юношей, так и у девушек.

Из приведенных данных видно, что число курсантов, выполнявших физическую самоподготовку в период летних каникул, после окончания второго курса у преподавателя № 1 существенно больше. Уровень их физической подготовленности по тестовым показателям физических качеств и функциональных возможностей (ЧСС, ЖЕЛ, динамометрия) был сохранен, а по некоторым двигательным способностям улучшен по отношению к данным, которые были полученны в конце учебного года на первом курсе.

Таким образом, анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что до настоящего времени в образовательном процессе курсантов и

слушателей вузов силовых ведомств существует проблема с организацией, проведением и контролем за их самостоятельными тренировочными занятиями. Важным фактором повышения физического статуса обучающихся является соблюдение принципа систематичности выполнения физических нагрузок. Полученные результаты исследования доказывают недостаточную сформированность у учащихся мотивационного компонента к систематическим самостоятельным занятиям по физической подготовке, включая и каникулярный период. Для решения данной проблемы большое значение имеет физкультурная образованность и педагогическая компетентность преподавателей, отвечающих за результаты своего труда, которые должны быть направлены на подготовку высококвалифицированных кадров ОВД, отвечающих современным требованиям.

Список использованных источников

1. Лигута В.Ф., Кшевин В.С. Динамика мотивационной сферы курсантов и слушателей в процессе обучения в юридическом вузе МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-7. С. 37-44.
2. Струганов С.М., Иванов А.К. Самостоятельная физическая подготовка как способ совершенствования профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов V международной научно-практической конференции. Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России. 2017. С. 215-219.
3. Подрезов И.Н. О необходимости самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 1(55). С.11-16.

И.И. Лопатин, А.А. Лазарев

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

В связи с пандемией COVID-19, а также проведением СВО, в высших учебных учреждениях системы МВД России в некоторых регионах Российской Федерации курсанты и слушатели вынуждено были проведены на дистанционную форму обучения. Из-за этого возникла необходимость внедрения компьютерных технологий в учебный процесс для непрерывности образования. Они же в настоящее время играют значительную роль в жизни каждого человека, так как ежедневно улучшаются, обновляются, дополняются и облегчают нашу жизнь. Компьютерные программы, как технические средства обучения, должны влиять на весь учебный процесс полностью, так как преподавателям нужно составлять новые методические программы для проведения занятий с использованием информационных технологий.

Внедрение в систему обучения информационных средств влияет на повышение эффективности образования, процесс становится увлекательным и креативным. Помимо этого, компьютерные технологии с помощью постоянного обновления и удобства обращения с материалами, например, их копированием и пересылкой значительно усилили возможности управления учебным процессом [5].

Обучение курсантов и слушателей в дистанционной форме обучения с использованием современных компьютерных технологий, конечно, имеет определенных плюсы и минусы. Например, учебные материалы для подготовки к семинарским и практическим занятиям становятся более доступными. Открыто множество онлайн-библиотек, кодексов, а также пособий, где можно бесплатно найти и скачать нужную информацию [7]. В тоже время есть секретная информация, которую категорически запрещается озвучивать в данных условиях обучения. При этом курсанты и слушатели теряют стремление и мотивацию к учебе, начинают все лекции и материалы читать непосредственно перед началом занятия. Также еще одна проблема состоит в том, что каждому ученику, преподавателю и сотруднику института приходится приобретать компьютерные навыки и само оборудование для проведения занятий в данной форме обучения.

Цифровые технологии позволяют вести комфортный учебный процесс в образовательных организациях МВД России, но при этом существуют трудности с проведением практических занятий по огневой подготовке и служебно-прикладной физической подготовке. На удаленном обучении курсанты и слушатели теряют самодисциплину и в большинстве случаев перестают выполнять физические нагрузки, следить за состоянием своего организма, а также его выносливостью. Задача преподавателей в данном случае не дать им расслабиться, определить цели, которые необходимо выполнить и усвоить за проведенное занятие.

В то же время у обучающихся есть новые возможности, так как цифровые технологии позволяют прохождение тестирований, викторин, решение интерактивных задач, а также просмотра обучающих видеороликов, схем, таблиц и презентаций [6]. Преподаватель должен мотивировать учеников, прививать им интерес к спорту. Курсанты и слушатели даже в условиях дистанционного обучения в обязательном порядке сдают беговые и силовые нормативы, а также боевые приемы борьбы, приемы задержания. На каждом занятии курсанты и слушатели улучшают теоретические знания в области физической подготовки, изучают приказы, регламентирующие данную деятельность, а также учебные пособия [3, 4].

С помощь видео- и аудиоаппаратуры преподаватели могут контролировать действия курсантов, посещение ими занятий, а также активность на них, анализировать тренировочный процесс, составлять статистические данные о каждом отдельном обучающемся, его успехи и неудачи на занятиях [6].

В современном мире есть много технологий, которые облегчают тренировочный процесс и отслеживание результатов. Во-первых, умная скакалка, которая самостоятельно вычисляет, сколько прыжков вы выполнили за выделенное время и не будет сложностей с тем, что вы сбились или забыли начать вести подсчёт. Во-вторых, умные часы, которые имеют множество функций: подсчет потраченных калорий, время вашей тренировки, дистанция, которую вы прошли, пробежали или же проплыли, определяет ритм биения сердца, частоту дыхания, давление. В третьих это ещё одно цифровое устройство, а именно умные весы, которые способны определять не только вес, но и ряд других физиологических показателей тела длит наиболее точного построения вами плана тренировки. С помощью данного информационно-технического прогресса происходит диагностика вашего организма, контроль за тренировочным процессом и повышение его эффективности [7].

Для достижения положительных результатов при обучении с использованием компьютерных технологий в обучении мало просто добавить их в учебный процесс, необходимо разработать новые учебные программы, которые предусматривали бы использование компьютерных технологий на протяжении всего процесса обучения. Программа как раз таки и определит методы преподавания и условия осуществления учебного процесса. И, конечно, не стоит забывать о том, что компьютер не сможет заменить преподавателя и поэтому на всех занятиях по физической подготовке есть коммуникация, а именно общение с использованием видеокамер для лучшего восприятия обучающимся важности проводимого занятия [5]. К преподавателю можно обратиться во время учебного процесса, если вдруг что-то из пройденных тем непонятно, то он всегда окажет помощь, предоставит дополнительные материалы и даст возможность прийти к нему на консультацию, чтобы обсудить данный вопрос и у курсанта не осталось никаких недопониманий.

Таким образом, можно сделать вывод, что компьютерные технологии, применяемые в современном мире в условиях дистанционного обучения на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России, конечно, достаточно противоречивы. Кто-то видит в них только отрицательное влияние на процесс обучения курсантов и слушателей, а другие наоборот считают это отличным решением, так как это быстро и надежно. На мой взгляд, внедрение информационных технологий в образовательный процесс просто необходимо, ведь система обучения становится разнообразнее, они способствуют развитию интеллектуальной деятельности в процессе занятий физической культурой.

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).

3. Баркалов С.Н. Концептуальные особенности обучения дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2020. С. 15-17.

4. Баркалов С.Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 59-65.

5. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е.Н. Анжаурова, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 92-93.

6. Дегтярев А. Применение мультимедийных технологий в учебном процессе // Молодежь — Барнаулу : материалы XX городской научно-практической конференции молодых ученых / гл. ред. Ю. В. Анохин. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2018. С. 155-156.

7. Современные технологии в спорте / М.М. Фатеенков, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева [и др.] // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5–4. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894 (дата обращения: 02.07.2023).

А.А. Любаков, В.В. Катунин, А.А. Веселов

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКА СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей принимаемых на службу специалистов, остро ставит вопрос подготовки и переподготовки кадров на новую более высокую ступень развития [1, с. 43].

Проблема общефизической подготовки сотрудников силовых ведомств в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах, методических пособиях и рекомендациях [2, с. 282]. Одной из таких, по мнению авторов работы, является проблема проведения физических занятий (лыжная подготовка, служебно-боевая подготовка – марш-броски с выполнением боевых стрельб и т.д.) в условиях низких температур и изучение действий при возникновении экстремальных ситуаций.

С целью решения данной проблемы авторами были изучены особенности занятий физической подготовкой сотрудниками силовых ведомств [3, с. 30]. Регулярные занятия физической подготовкой требуют от сотрудников силовых ведомств определенного количества времени и дисциплины. Наиболее всего для этого подходят такие виды физической активности как бег на свежем воздухе и лыжная подготовка. Данные циклические локомоции могут выполняться как в обычных условиях, так и в условиях низких температур, что требует от них отдельной специальной подготовки. Сотрудники, привыкшие к этому еще в школьные годы, легко продолжают заниматься даже тогда, когда их повседневная жизнь наполняется многочисленными служебными обязанностями[4, с. 35].

Общеизвестно о пользе закаливающих процедур. И действительно, наблюдения показывают, что сотрудники силовых ведомств, для которых закаливание стало обычным делом, спокойно переносят резкие понижения температуры, да и длительное охлаждение меньше на них влияет, а в итоге они реже болеют, в том числе и простудными заболеваниями. Также мы отмечаем, что сотрудники силовых ведомств с хорошим здоровьем проще адаптируются к низким температурам. Если же у сотрудника плохое самочувствие или имеются хронические заболевания, то даже при незначительном охлаждении окружающего воздуха может возникнуть озноб и переохлаждение. Важно и конкретное состояние сотрудника силового ведомства на момент воздействия холода. Например, тот сотрудник, который хорошо выспался и правильно, полноценно питается, замерзнет не так быстро, как голодный и уставший. Анализ медицинской литературы по этой тематике показал, что большую роль

здесь играют еще и возрастные особенности организма. Считается, что сотрудники старших возрастных групп обладают менее выраженными адаптационными возможностями, чем молодые сотрудники.

Проводя физическую подготовку с сотрудниками силовых ведомств в условиях низких температур на наш взгляд необходимо еще учитывать конкретную температуру воздуха и его влажность. При повышенной влажности существует вероятность быстрее получить обморожение, чем при сухом морозном воздухе (в котором более высокая плотность кислорода, что очень бодрит и способствует сгоранию жира в организме). Также установлено, что при нарастании дефицита тепла сначала снижается температура кожи, а при дальнейшем охлаждении начинает снижаться температура внутренних органов, что может быть опасно для жизни.

Установлено, что при общем охлаждении организма температура тела может упасть до 35 градусов, а если воздействие низких температур продолжается, то и ниже. При достижении температуры тела 18-25 градусов человек погибает. Данные результаты научных исследований необходимо учитывать при оказании первой помощи при обморожении. При местном же обморожении (только рука, нога, лицо и т. п.) сначала пострадавший ощущает чувство холода, потом онемение без боли, затем происходит полная потеря чувствительности.

Сотруднику силового ведомства при подготовке к физическим занятиям в условиях низких температур необходимо знать основы оказания первой помощи при обморожении, как самому себе, так и своему товарищу. Прежде всего, необходимо ощупать отмороженные участки – они должны быть мягкие, в них ощущается боль. Отмороженные места становятся белыми, а потом на них возникают пузырьки. Уже на этапе онемения лица, рук или ног начинается процесс обморожения. При оказании первой помощи сотрудникам силовых ведомств важно соблюдать следующие правила:

Во-первых, нельзя согреваться слишком быстро, так как это может привести к омертвлению тканей и помешать восстановлению нормального кровотока в организме. То есть сотрудника силового ведомства нельзя пытаться отогреть в очень теплой ванне и тем более у батареи или с помощью горячих грелок. Любые действия по согреванию поверхности тела сотрудника при сильном переохлаждении должны начинаться с его центра, а именно – с грудной клетки и постепенно переходить на конечности – руки и ноги. Это важно, чтобы нормализовать работу сердца, других жизненно важных органов и не допустить оттока крови от них к периферии.

Во-вторых, при согревании сотрудником силового ведомства своего сослуживца нельзя сильно растирать его тело – это может повредить отмороженную поверхность кожи еще больше. Если руки, ноги или лицо онемели, ни в коем случае не разрешаются растирания снегом – это еще больше заморозит и поцарапает кожу. Если есть отеки или пузыри, то массаж и растирания противопоказаны категорически.

Чтобы обеспечить постепенное отогревание сотрудника получившего обморожения в экстремальной ситуации его необходимо перенести в

безветренное место или в помещение, накрыть теплыми вещами, одеждой и т.д. При сильном обморожении нельзя давать двигать поврежденными конечностями, поэтому важно обеспечить сотруднику силового ведомства полный покой. Алкогольные напитки давать сотруднику запрещено, так как алкоголь тормозит деятельность нервной системы, а это опасно для работы внутренних органов. После того как сотрудник отогреется, можно ему дать теплый чай или кофе с молоком, теплую жидкую еду высокой калорийности, но в небольшом количестве и обеспечить покой.

При сильном охлаждении в экстремальной ситуации, когда нет возможности согреться другими способами, можно хорошо сохранять тепло прижавшись друг к другу и накрывшись одним с сослуживцем бушлатом, плащнакидкой, пальто и т.д.

Если пострадавший находится в обморочном или бессознательном состоянии, отсутствуют пульс и дыхание – немедленно приступить к искусственному дыханию и массажу сердца[5, с. 36].

Авторы работы считают, что изложенные выше материалы помогут предотвратить негативное влияние низких температур на организм сотрудников силовых ведомств при выполнении ими своих служебных обязанностей, а также укрепить здоровье и продлить служебное долголетие.

Список использованных источников

1. Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 43-48.

2. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213). С. 282-287.

3. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 7 октября 2022 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 30-34.

4. 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

международной научно-методической конференции. Уфа: УГНТУ, 2023. С. 33-35.

5. Бобровик А.П., Васняева А.А., Сидоров А.Ю. Инновационные методы повышения работоспособности у военнослужащих военной полиции (на примере использования диафрагмального дыхания) // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы международной научно-методической конференции. Уфа: УГНТУ, 2023. С. 36-38.

6. Баркалов С.Н. К вопросу о специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26–27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 12-16.

7. Баркалов С.Н. Концептуальные особенности обучения дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2020. С. 15-17.

8. Догузов Р.Р., Баркалов С.Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 106-111.

В.С. Мамонтова

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В конце XX века началась модернизация в области цифровых технологий, что сопровождалось появлением термина «инновация», имеющего латинские корни и состоящего из двух слов: in (в) и novus (новый). Однако первые ЭВМ, созданные человеком в 40-х годах прошлого столетия, могут смело считаться началом эры высоких технологий.

С течением времени инновационные технологии интенсивно интегрировались в повседневную жизнь, что объясняется их способностью значительно упрощать задачи человека и оптимизировать практически все сферы деятельности. Профессии в области спорта не могли остаться в стороне от подобных тенденций.

На сегодняшний день инновационные технологии прочно ассоциируются со спортом и используются в различных методиках и видах активности. Они помогают тренерам и спортсменам координировать и прогнозировать

физическое состояние, а также подбирать оптимальные методические комплексы для улучшения кондиции и результатов. В данном контексте можно говорить об инновационной поддержке спорта и физической активности как неотъемлемой части нашей повседневной жизни.

С каждым годом разработка инновационных комплексов, способствующих улучшению физической формы спортсменов, становится одним из главных приоритетов в спортивной сфере. Данные методы включают комплексный подход, который охватывает различные аспекты жизни человека, оказывающие влияние на его физическое состояние.

Развитие инновационных технологий в спорте настолько масштабно, что их применение может быть использовано в других сферах, которые требуют развития физической формы человека. Например, в военной сфере атлетическая форма военнослужащих играет важную роль при выполнении задач в условиях, близких к боевым.

Современные методы совершенствования физической формы спортсменов включают в себя использование передовых технологий и разработок, таких как специализированное питание, тренировочные программы, массаж и физические упражнения. Все это позволяет заниматься спортом более эффективно и повышает результативность тренировок.

Помимо спортивной и военной сферы, методы совершенствования физической формы человека могут быть использованы в медицине для профилактики и лечения некоторых заболеваний, связанных с недостатком движения. Кроме того, повышение физической формы является неотъемлемой частью здорового образа жизни и может помочь предотвратить многие заболевания, связанные с ослаблением организма.

Разработка инновационных методов совершенствования физической формы становится все более актуальной и может применяться не только в спорте, но и в других сферах жизни, где требуется повышенная физическая активность.

Эра информационных технологий является важным фактором современного развития, и для большинства студентов это связано с желанием внести свой вклад в данную сферу. Разработка и использование новых IT-технологий в настоящее время является одним из главных инновационных аспектов.

В области спорта эти технологии могут быть использованы для популяризации физической активности среди молодых людей. Они могут служить стимулом для активного участия в тех или иных видов спортивной деятельности. Также знаменитые спортсмены могут использовать IT-средства для продвижения своих спортивных достижений и демонстрации доступных возможностей. Тренировки и упорство могут привести к значительным результатам, как победам на региональных соревнованиях, так и на международном уровне.

В наши дни, IT-сфера не ограничивается простым использованием социальных сетей и медийных ресурсов. Возможности технических средств расширились настолько, что есть возможность записывать и анализировать

производительность спортсменов на соревнованиях. Камеры, использованные в этой технологии, обладают множеством различных датчиков, которые мониторят физическую активность спортсмена. Полученные данные позволяют анализировать каждое его движение, буквально в разрешении кадр за кадром. Это даёт возможность тренерам и спортсменам выявлять и исправлять сильные и слабые стороны игрока на индивидуальном уровне, а также в целом для команды. Это весьма ценный инструмент в спортивных тренировках, позволяющий повышать производительность и достигать новых результатов.

Искусственный интеллект (ИИ) – одна из наиболее перспективных и инновационных технологий, активно использующихся в разных областях, включая спорт. Обзор научных исследований показывает, что первые успешные применения ИИ в спорте были зафиксированы в 90-х годах прошлого века, когда технология использовалась для простых задач анализа. Однако с течением времени технология значительно продвинулась и на сегодняшний день стала гораздо более сложной.

В настоящее время ИИ показывает высокую эффективность в сфере подготовки спортсменов, помогая им достигать больших результатов. Один из ключевых факторов успеха заключается в точном анализе особенностей каждого конкретного спортсмена. ИИ позволяет заучивать движения спортсменов до мельчайших деталей и использовать полученные знания для выбора подходящей модели для тренировок и выбора рациона питания. Это содействует улучшению результатов и рекордов, что демонстрируется на примере современных таблиц мировых рекордов.

Однако, чтобы раскрыть все возможности ИИ в спорте, нужно учитывать как инновационные изменения в самой технологии, так и развитие других сфер, например, питания спортсменов. Кроме того, использование ИИ должно быть осуществлено в сочетании с опытом тренеров и экспертов, чтобы достичь максимальной эффективности и успешности.

Спортивная сфера славится своей прозрачностью, однако в силовых структурах вопрос с информационным влиянием современного мира остается актуальным. В армии и других ведомствах существует строгий контроль за информационным контентом, препятствующий использованию гаджетов и сети Интернет. Эти меры защищают конфиденциальность, но препятствуют усвоению новых технологий.

Как быть в такой ситуации для тех, кто необходимо быть в курсе современных тенденций? Существуют несколько способов приспособиться.

Первый – использование служебных каналов связи, которые существуют в структурах военных и силовых ведомств. Они предоставляют наиболее безопасный способ общения, а также доступ к последним новостям и инструкциям.

Второй способ – выделение специальных отделов, которые будут отвечать за информационную безопасность и одновременно хранить связь с новыми технологиями. Компетентные специалисты смогут предоставить нужную информацию без ущерба для безопасности.

Наконец, можно поощрять обмен знаниями с коллегами в других организациях, таких как иностранные армии, СМИ и так далее. Знание опыта и технологий других стран может быть неоценимым для укрепления собственных способностей и безопасности национальной обороны.

На самом деле все не так страшно. Профессиональные спортсмены из числа военнослужащих и представителей силовых ведомств не проводят тренировки внутри воинских частей и оперативных подразделений, а занимаются на специализированных спортивных аренах. Одной из самых крупных является площадка ЦСКА, которая осуществляет подготовку военнослужащих Министерства обороны по различным профилям. В данном случае арена не является воинской частью, что позволяет использовать все перечисленные ранее инновационные технологии для тренировок и развития физической активности военнослужащих. Зачастую именно представители ЦСКА являются наиболее подготовленными спортсменами, которые представляют страну на международных соревнованиях, на внутрирегиональных состязаниях им также нет равных. Это дает нам понять, что именно в Вооруженных силах существует наиболее жесткая система отбора потенциальных кадров для выступления на различных соревнованиях.

Таким образом, на основе всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что инновационные технологии и их применение в спорте имеет огромное значение в нынешнем мире. Несмотря на достаточно высокий уровень их развития, предел будет достигнут еще очень нескоро. Существующие разработки могут применяться во всех видах спорта, а их дальнейшее развитие и последующее массовое внедрение будет иметь четко сформированный положительный результат.

Список использованных источников

1. Баркалов С.Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(79). С. 102-105.

2. Баркалов С.Н. Особенности организации физической подготовки профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XX международной научно-практической конференции (Иркутск, 14–15 июня 2018 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 22-26.

3. Баркалов С.Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 59-65.

4. Баркалов С.Н., Макеева В.С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 27 июня 2019 г.). Орёл: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 42-49.

5. Гергунова П.А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки // Молодой ученый. 2020. № 51(341). С. 468-469.

6. Искусственный интеллект. Перспективы применения в спортивной индустрии // PWC: [сайт]. URL: https://www.pwc.ru/ru/sports/AISportReport.pdf (дата обращения: 05.07.2023).

7. Корчагина Н.Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области // Региональный вестник. 2020. № 9. С. 35-36.

8. Мухутдинов А.Р., Данилова Н.В. Искусственный интеллект в спорте // Наука и образование: новое время. 2019. № 2. С. 76-79.

9. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

10. Тельных Д.А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте // Региональный вестник. 2020. № 12. С. 48-49.

Е.М. Марченко, А.А. Тарханов, А.В. Барановский

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

XXI век царит инновациями, новейшими компьютерными разработками, новой техникой и роботами, которые все активно используются человечеством в его повседневной жизнедеятельности. С самого рождения ребенок знакомится с различными гаджетами, к которым можно отнести не только смартфон, но и множество развивающих компьютеризированных игрушек, книг, тренажеров,

различных функций «умный дом», а также множество роботов с интеллектом подобным человеческому.

Так случилось, что гаджеты живут с нами 24 часа в сутки, они используются во всех сферах жизни человека, позволяют ему более комфортно проживать свой день. Также много инновационных технологий присутствуют и в спортивной индустрии. В наше время стало «модно» активно заниматься спортом, посещать тренировки в фитнес клубах, правильно питаться, идти в ногу со временем.

Изначально для поддержания своего тела в тонусе, развития различных групп мышц, набора массы и в целом для физического развития были придуманы различные тренажеры и спортивный инвентарь такие как турник, брусья, гири, шведская стенка, скакалка, канат, гимнастические кольца и т.д. Далее стали появляться усовершенствованные спортивные тренажёры и инвентарь такие как: эспандер с ручками, петли TRX, упоры для отжиманий, координационная лесенка, слайдер, различные тумбы и степ-платформы, медбол, кардиотренажоры (велотренажер, беговая дорожка, орбитрек, степпер, климбер, гребной тренажер), силовые тренажёры (бабочка, хаммер, смита, кроссовер, гравитрон, рытяжная тяга, Т-гриф конструкция), тренажер для разгибания и тренажер для сгибания ног, тренажер для сведения или разведения, тренажер Гаккеншмидта, тренажер-платформа, тренажеры для икр и многие другие. Тем не менее, появление новых тренажеров и спортивного инвентаря не дает стопроцентной гарантии повышения физического развития, для этого необходим соответствующий контроль и самоконтроль за состоянием своего здоровья. Поэтому чтобы правильно планировать свой тренировочный процесс и повышать уровень физической подготовки люди стали записываться в фитнес клубы и заниматься с фитнес тренерами.

Но для большинства сотрудников ОВД это тоже становится проблемой в силу их служебной деятельности и своеобразным графиком работы, чтобы найти время и место для повышения своей физической подготовленности в специализированном спортивном зале. Постоянные дежурства, патрули, охрана, специальные операции, командировки, оперативные задачи, длящиеся от суток и более, просто на просто не позволяют найти время на равноценный отдых и уделять время спорту. К тому-же утром спортзалы и фитнес клубы чаще всего закрыты, а вечером их переполняет большое количество человек, что не позволяет посещать данные заведения. В этом и заключается потребность в занятии спортом самостоятельно.

Не имея должного образования сотрудникам ОВД РФ достаточно сложно построить свой план тренировок, следить за их правильным выполнением и в целом мотивировать себя самостоятельно.

Как было изложено выше в период нашего столетия спорт является «трендом», которому стараются следовать всё человечество. Так люди ведущие аморальный образ жизни, потенциальные преступники, правонарушители могут оказаться в прошлом ярыми спортсменами, тренерами, мастерами спорта. Поэтому в целях выполнение, возложенных на сотрудника полиции

оперативно-служебных задач ему необходимо повышать свой уровень физической подготовки и работоспособности в целом постоянно, ежедневно.

В настоящее время активно применяются различные приложения, устанавливаемые на телефон, смарт техника, гаджеты, тренировки онлайн.

Остановимся на таком средстве самоконтроля над физическими упражнениями как гаджеты. Гаджет — в переводе с английского языка трактуется как приспособление; гаджет — это новейшая инновационная техническая разработка, оснащённая цифровыми технологиями, иными словами, это маленькое электронное устройство, миниатюрный компьютер, телефон с дополнительными функциями, плеер.

Рассмотрим классификацию гаджетов. В априори спортивную деятельность человека дифференцируют на силовую тренировку и беговую. Соответственно у каждого вида тренировки существуют свои гаджеты, оснащенные специальными датчиками необходимы для контроля и фиксации тренировочного процесса.

Силовая тренировка, заключается в увеличении силы мышц, гибкости, а также повышением выносливости тела человека. Для контроля силовой тренировки необходимо фиксировать частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Целью беговой тренировки является перемещение человека в пространстве, прибегая к бегу на разные дистанции, так же могут быть велогонки, плавание, бег на коньках и лыжах. В отличие от силовых тренировок нагрузка на ЧСС в беговых тренировках значительно выше.

Для контроля за процессом тренировок необходимо прибегать к следующим гаджетам: датчики GPS навигации, геолокации (для фиксации места положения спортсмена); акселерометр (позволяет отследить темп, количество шагов, скорость двигательной деятельности спортсмена); гироскоп (активно применяется спортсменами в бассейне); барометр-альтиметр (позволяет измерять атмосферное давление над уровнем моря); оксигенация или более известное как сатурация в период нашествия волны коронавируса (контролирует уровень кислорода в крови); электронный термометр (измерение температуры тела); фитнес-трекер (для мониторинга сна и работы сердца, ЧСС).

Датчики бывают: электрические, акустические и светодиодные. Места, где устанавливаются и закрепляются датчики могут быть следующими:

1) Самым удобным и эффективным местом расположения датчика является запястье. Особенно эффективно применение в холодное время года, когда необходимо снять или надеть датчик;

2) Датчики, располагающиеся у височной артерии, чаще всего применяются спортсменами, занимающимися плаванием. Датчик фиксируется не на голову и резиновую шапочку, а на ремешок плавательных очков;

3) Установка датчиков на голени или плече. Прибегают спортсмены игровых видов спорта. Так как закрепление в иных местах будет мешать при занятии спортом.

Существуют две разновидности фиксации результатов тренировок, сигнал, поступающий в режиме реального времени, и сигнал, записывающий тренировку уже после ее проведения.

Изучим следующие пути передачи сигнала:

1) Беспроводная связь Bluetooth. Удобство этого канала заключается в многочисленных воспринимающих устройствах, начиная от телефона, смарт-устройств заканчивая персональным компьютером.

2) Передача данных посредством компактных датчиков. Эти датчики располагаются на смарт часах со стороны, прилегающей к телу (кисти) человека. Они передают данные в приложение, установленное на телефон, компьютер. Эффективность и удобство пользования данными автономными датчиками отражается в показаниях, которые появляются в приложении телефона. У человека появляется свой кабинет, в котором он может отследить всю свою тренировку, как изменялось артериальное давление, ЧСС в период выполнения определенного упражнения. В наше время таких приложений достаточное множество, особенно в бесплатном пользовании, каждый выбирает себе под свой вкус, и для определенных целей. Приведем пример наиболее популярных приложений для занятия физическими упражнениями: Здоровье; Adidas Trainihg; тренировки для дома; Gymshark; фитнес и бодибилдинг; BestFit.

3) GPS, данные геолокации. Рассматриваемые чипы, встроенные в гаджет, например смартфон и многие другие, позволяют отследить местонахождение человека, построить маршрут, указать дистанцию бега, вернуть вас в первоначальную точку старта. Таким способом удобно просматривать маршрут, в частности когда вам он не известен, или вы бежите по пересеченной местности. Если это город, маршрут приложение построит по беговым дорожкам в отдельных частях парка, набережных и иных стадионах города.

Использование приложений для занятий физическими упражнениями позволяет, везти дневник занятий спортом, составлять и выбирать приложения, отслеживать технику выполнения упражнения, способствует повышению или снижению сложности занятий физическими упражнениями. Так же приложения способны скорректировать план питания, эффективно влиять на восстановление водного баланс организма. В наше время достаточно развитая графика приложение. Программы позволяют редактировать, изменять, корректировать план выполнения физических упражнений и самое популярное делиться своими результатами в социальных сетях интернета.

Наиболее популярным инновационным спортивным дивайсом считается «фитнес браслет». Можно согласиться, что функционал и оснащенность даже самого простого смартфона намного выше, чем у фитнес-браслета, но в процессе его использования телефон занимает много места, выпадает из кармана и многочисленный ряд других причин его неудобства. Дизайн фитнес браслета, его функции, интерфейс постоянно совершенствуются, а системность и функционал задач способствует увеличить особенности контроля за своими тренировками и здоровьем. Так при ношении фитнес браслета можно

мониторить свой сон, отслеживать количество шагов, измерять сатурацию, свой пульс. Если дело касается плавания необходимо выбрать водозащищенную модель. Используя фитнес-браслет необходимо его синхронизировать со своим смартфоном и построить план тренировки. Также фитнес-браслет способен уведомлять вас о пройденном количестве километров, резком повышением пульса или артериального давления, если вы прибегаете к туристическим походам в горы, также необходимо контролировать уровень кислорода в крови. Представлен перечень наиболее популярных производителей фитнес-браслетов: DIGMA Force C7, GEOZON FIT PLUS, Xiaomi Mi Band 3, HONOR Band 6, Garmin Vivofit 4, Xiaomi Mi Smart Band 6 NFC RU, Huawei Band 6, OPPO Band 2, GSMIN WR22, Amazfit Band 5.

Проведем четкую грань различия смарт часов и фитнес браслета. Грань кроется в их функциональности, фитнес браслеты четко ориентированы и специализированы на занятие спортом, смарт часы облают куда большими возможностями, например калькулятор, возможность отвечать на звонок и отправлять сообщения, данных функций достаточное множество, но они не составляют конкуренции с фитнес браслетом и его функционалом. Проще говоря, смарт часы включают в себя фитнес браслет, но с куда большим интерфейсом.

Существует иной способ контроля за выполнением физическими упражнениями, особенно используемый во время силовой тренировки. Датчики крепятся на тело человека. Данный прибор называется спортивный миограф. С помощью него можно записать всю тренировку, как во время нее чувствовали себя мышцы, а именно их активность. Так очень удобно визуализировать работу мышц, для того чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, а также включить в работу незадействованные мышцы. Для использования данным гаджетом, не нужно иметь специального образования. Сотрудник ОВД РФ, даже в домашней обстановке сможет наклеить электроды на необходимые мышцы для исследования, затем данные через Bluetooth передаются на ПК. Эффективность данного гаджета позволяет отследить работу мышц в режиме реального времени, позволяет ее сравнивать одну работы мышц в разных упражнениях, что способствует правильному и эффективному построению плана тренировки сотрудника ОВД.

Таким образом, можно сказать, что наше время — это время технологий с тенденцией на здоровый образ жизни. Так сотрудник полиции может позволить любой гаджет, выбрать его для себя, под свой уровень и свои возможности. Однозначно результат не заставит себя ждать, ведь у сотрудника нет привязки к месту и времени для занятия спортом. Он с помощью гаджетов и приложений способен построить свой индивидуальный план тренировок, повышая нагрузку, изменяя упражнения, а самое главное, фиксируя свой результат, составляя свой дневник тренировок.

Список использованных источников

1. Абраменко А.В., Лазаренко А.О. Спортивные Инновации // Цифровая наука. 2020. № 6. С. 178-183.

2. Баркалов С.Н. Особенности организации физической подготовки профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XX международной научно-практической конференции (Иркутск, 14–15 июня 2018 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 22-26.

3. Баркалов С.Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 59-65.

4. Баркалов С.Н., Макеева В.С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 27 июня 2019 г.). Орёл: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 42-49.

5. Догузов Р.Р., Баркалов С.Н. Особенности подготовки к выполнению контрольного упражнения на выносливость // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 106-111.

6. Панасенко С.А., Панасенко А.Н. Контроль физической нагрузки и состояние организма после ее выполнения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 07 октября 2022 г.) / Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 399-404.

7. Тюрина О.В., Ахмамбетов А.Р. Использование гаджетов в оздоровительном беге для самостоятельных занятий обучающихся // Мир педагогики и психологии. 2020. № 6(47). С. 89-93.

И.Н. Марченко, С.В. Милованов, А.Е. Баженов

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ, С ПОМОЩЬЮ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Индивидуальная подготовка курсантов и слушателей по дзюдо является одной из ключевых составляющих в достижении высоких результатов в профессиональной и спортивной карьере. Вид спорта дзюдо требует от спортсмена высокой физической подготовки, мастерства техники бросков и хватов, тактического мышления и психологической устойчивости. Для достижения высоких результатов необходимо развивать все аспекты подготовки спортсмена – физический, технический, тактический и психологический. Физическая подготовка должна включать в себя развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации. Техническая подготовка включает в себя изучение и отработку техники бросков, хваток, действий на партере и т.д. Тактическая подготовка заключается в развитии тактического мышления, умения анализировать ситуацию на татами и принимать решения в соответствии с текущей ситуацией. Психологическая подготовка включает в себя тренировки по развитию психологической устойчивости, самоконтроля и концентрации на конкретном мероприятии [7].

При подготовке курсантов и слушателей в процессе занятий по физической подготовке изучаются различные виды спорта, самбо, дзюдо, легкая атлетика, рукопашный бой и другие виды спорта. Дзюдо один из тех видов спорта, который не прощает ошибок. Так как борьба с соперником проходит в форме поединка один на один, в процессе этого соперник пытается воспользоваться своим преимуществом в техническом, физическом и психическом оснащении. Бывает так, что соперники знают друг друга достаточно хорошо, они не раз уже встречались на различных соревнованиях и соответственно цена ошибки очень велика. На схватку дается определенное время, как и в других видах единоборств. Но цена ошибки может стоить очень дорого, а именно поражение без утешительной схватки за 3 место. Поэтому концентрация внимания на протяжения всей встречи очень важна, так как достаточно пол секунды для того чтобы опытный борец оформил свое преимущество в чистый бросок – иппон. Соответственно, чтобы быть готовым к определенным нагрузкам, следует много времени посвящать тренировочной деятельности, развивая различные качества, на примере выносливости. Каждый натренированный человек может выбирать свой собственный набор тренировок, который соответствует его способностям и целям. Однако надо понимать, что для достижения выносливости требуется регулярная и настойчивая тренировка. Раньше всего надо определить время тренировок. Обычно это у квалифицированных спортсменов это 2 тренировки в день. В силу того, что курсанты учатся днем в учебном заведении, расписание можно изменять. Учесть время на питание. Необходимо съедать до 6 приемов пищи в день. Количество и длительность перерывов для питания определяет индивидуальный план. Также надо определить время для отдыха и сна. Восстановление после тренировок очень важно для достижения хороших результатов. Рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки и проводить свободное время на природе или с друзьями. Учесть перерывы во время учебы,

если спортсмен посещает институт, то нужно определить время на учебу и на домашнюю работу. Создать график и придерживаться его. График должен быть создан с учетом всех параметров и действий, чтобы курсант смог справляться со своими обязанностями без напряжения. Регулярно проверять состояние и соблюдение графика. Необходимо постоянно следить за состоянием тренирующегося, чтобы понимать, что график не вызывает излишнего напряжения и дискомфорта. В случае изменений обстоятельств, можно внести корректировки в график [1].

Выходя на определенный уровень нельзя не сказать про выносливость в борьбе дзюдо. Так как она бывает очень важна курсантов при подготовке к определенным действиям, где надо необходимо принимать быстрые решения для задержания преступника. Многие преступники также умеют применить для своих преступлений технику дзюдо. Для того чтобы понимать на сколько качественно приходится курсантам развивать свою выносливость, хочу рассказать про методику, которая поспособствует для борьбы дзюдо развивать выносливость. А также для задержания особо опасного преступника владеющего основами борьбы дзюдо.

Основы методических рекомендаций развития выносливости для курсантов и слушателей, занимающихся дзюдо:

1. Кардио-тренировки: бег, езда на велосипеде, плавание, скакалка.
2. Силовые упражнения: подтягивания, отжимания, приседания, выпрыгивания.
3. Тренировки на выносливость: интервальные тренировки, бег на длинные дистанции, бокс.
4. Тренировки на гибкость: растяжка, йога.
5. Правильное питание: употребление достаточного количества белков, углеводов и жиров в правильном соотношении, употребление большего количества воды.
6. Отдых после тренировок: сон не менее 8 часов в сутки.
7. Психологическая подготовка: снижения уровня тревожности и увеличения уверенности в себе.
8. Аэробные тренировки, направленные на улучшение кардиоваскулярной системы, такие как бег, плавание и велосипедный спорт.
9. Силовые тренировки чтобы улучшить силу и выносливость мышц, включающие тягу гирь, подъемы на брусьях и тренировки на брусьях.
10. Интервальная тренировка, чтобы повысить скорость и выносливость включающие кратковременные, высокоинтенсивные упражнения и активный отдых.
11. Технические тренировки, направленные на улучшение техники и координации движений, что поможет снизить утомляемость экономически использовать силы.

12. Тренировки с использованием снарядов, например, манекенов, гантелей или медицинских мячей, чтобы улучшить баланс, координацию и мощность движений.

13. Растяжка и массаж для снятия мышечной усталости и увеличения гибкости [7, 8].

Вывод подготовки курсанта и слушателя на высокий уровень зависит от многих факторов, включая техническую мастерство, физическую форму, уровень тактического мышления, психологическую устойчивость, а также опыт выступлений на соревнованиях. Все эти факторы развития организма человека надо развивать и применять вместе, так как одно без другого не бывает. Кроме того, для достижения высоких результатов в дзюдо важным фактором является регулярная тренировка и участие в соревнованиях, что позволит спортсмену опробовать свои навыки на практике и найти сильных и слабых сторон в своей подготовке.

Огромную роль развития в профессиональной деятельности играет преподаватель, которые ведет своего воспитанника на протяжения всей учебы и старается подмечать плюсы и минусы его развития. Он индивидуально ведет качество развития курсанта и слушателя, а также тактику, выносливость, ловкость и силу.

Список используемых источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).

2. Баркалов С.Н. О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 36-39.

3. Баркалов С.Н., Флусов Е.В. Сосредоточение внимания на обеспечении готовности сотрудника ОВД к силовому задержанию правонарушителя // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 1(78). С. 113-116.

4. Баркалов С.Н., Струганов С.М. О сущности отношений общей и специальной подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся единоборствами // Наука-2020. 2019. № 7(32). С. 20-26.

5. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин-сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте / О.С. Панова, А.А. Тащиян, С.Н. Баркалов

[и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 308-313.

6. Романова Е.Ю., Баркалов С.Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1(46). С. 108-113.

7. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 37-38.

8. Рузиев А.А., Ахмедшин Р.Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 38.

И.Р. Мингулов, С.П. Ячменев

ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка – это значимая практическая дисциплина, которая предусматривает развитие физических данных. Для сотрудников органов внутренних дел предусмотрены особые программы для формирования и развития физических качеств, таких как быстрота, сила, координированность, ловкость и т.д.

Так деятельность сотрудника полностью, регламентирована федеральным законодательством, а именно Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ [1], который предусматривает применение физической силы сотрудником в случаях, когда это правомерно и необходимо для предупреждения и пресечения преступлений и административных правонарушений, то и заниматься развитием своих физических данных сотрудник обязан в соответствии с локальными нормативно правовыми актами, которые являются регламентом оценивания правильности выполнения различных боевых приёмов борьбы и упражнения, показывающих быстроту, силу и выносливость. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [2]. Данный приказ описывает все упражнения, которые должны быть выполнены сотрудником при сдаче зачёта (экзамена).

Физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, а также это разностороннее физическое развитие и воспитание необходимых двигательных качеств, и подготавливает организма

спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревновательной деятельности. [6] и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации посредством физической подготовки и физического развития сотрудников.

В зависимости от цели использования средств и методов физической подготовки её подразделяют на следующие виды:

1. Физическая подготовка. Основной её целью является развитие умений управлять жизненно необходимыми физическими навыками в различных ситуациях.
2. Базовая (образовательная) физическая подготовка. Её целью является Приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств
3. Служебно-прикладная физическая подготовка. Её целью является формирование и совершенствование тех свойств организма и мышц человека, от которых напрямую зависит качество профессиональной деятельности [7].
4. Оздоровительные (реабилитационные) физические нагрузки. Их основными целями является восстановление или лечебные функций помогающие организму восстановится после нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т.п.
5. Адаптивная физическая подготовка. Главной целью является использование средств физической подготовки с целью формирования необходимых двигательных навыков и физических качеств, способствовавших поддержанию жизнеспособности и жизнедеятельности организма человека.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является, формой профессионально-прикладной физической подготовки [8] для наиболее продуктивного выполнения своих должностных обязанностей, предусмотренных федеральным законодательством, сотрудник обязан быть физически развитым и физически подготовленным к служебной деятельности. Но существует ряд проблем, которые сопутствуют сотруднику в подготовке к практической деятельности и в применении физической силы.

1. Проблема психологической подготовленности

Система психологической подготовленности может быть представлена в двух аспектах:

- волевая подготовленность – напрямую связана с ясным и чётким видением перспективной цели, склонностью к обдуманному и обоснованному риску и способностью самоконтроля и управления своими мыслями и действиями в экстренной ситуации.
- специальная психическая подготовленность – работа психологов с сотрудниками, основанная на специальной литературе, освещение всех возможных вариантов развития событий, которые могут быть в экстренной ситуации.

Чаще всего основной проблемой в профессиональной деятельности сотрудника является не его слабая физическая подготовленность, а именно психологические барьеры, которые весьма обоснованы [3].

Слабо подготовленный психологически сотрудник боится не правомерно применить физическую силу и понести за это юридическую ответственность, которая также предусмотрена федеральным законодательством Российской Федерации.

Также сотрудник, который в психологическом плане слабо подготовлен, может быть поглощён страхом за свою жизнь и здоровье, что неблаготворно скажется на выполнении служебных задач.

2. Правовая подготовленность.

Все сотрудники полиции обязаны иметь юридическое образование, так как в теории только юрист может грамотно классифицировать деяние и применить к лицу те или иные меры воздействия, если иные меры не представляют возможным прекратить противоправные деяния. И в первую очередь теоретические познания сотрудника должны базироваться на выше упомянутом законе «О Полиции», который как раз и регламентирует деятельность сотрудника, его задачи, функции, обязанности и права [5].

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел предполагает большую загруженность, в зависимости от направления деятельности определяется специфика практической загруженности, но сути это не меняет, сотрудники просто не успевают находить свободное время, чтобы развивать свои физические качества. Примером здесь может послужить обыкновенная нехватка свободного времени и дефицит кадрового состава.

Что касается образовательных организаций системы МВД, то здесь занятия физической подготовкой более распространены. Физической подготовке сотрудников уделяется большее количество времени, нежели в отделах [4].

У курсантов и слушателей есть возможность заниматься по расписанию в индивидуальном порядке, также существует большое количество секций по разным видам спорта, что дает возможность поддерживать себя в хорошей физической форме.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать следующие выводы:

- в первую очередь сотрудник полиции должен изучить правовую теоретическую, практическую базу применения физической силы, чтобы чётко знать все основания, предусмотренные законодательством Российской Федерации.
- в первую очередь сотрудник полиции должен изучить правовую теоретическую, практическую базу применения физической силы, чтобы чётко знать все основания, предусмотренные законодательством Российской Федерации.
- целесообразно ввести в график сотрудников отделов обязательное время для занятий по физической подготовке, которое не будет представляться

возможным, потратить на что-либо другое, даже касающееся практической деятельности сотрудника.

- уделить внимание работе психологов с личным составом и его проверке при поступлении на службу. Сотрудники должны быть готовы в любую минуту быстро и бесповоротно принять решение и правомерно отреагировать на противоправное деяние.
- увеличить количество дополнительных занятий по подвижным видам спорта, в учебных учреждениях системы МВД, например: футбол, волейбол, баскетбол, и. т.д.

Не смотря на все вышеизложенное, не стоит забывать, что в приоритете всегда останется, выполнение своих непосредственных, служебных и должностных обязанностей.

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
3. Баркалов С.Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 59-65.
4. Баркалов С.Н. К вопросу о специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26–27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 12-16.
5. Баркалов С.Н., Струганов С.М. О сущности отношений общей и специальной подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся единоборствами // Наука-2020. 2019. № 7(32). С. 20-26.
6. Взаимосвязь физических тренировок и метаболизма / С.П. Ячменев, М.В. Белавкина, В.В. Зайцев [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 4. С. 118-122.
7. Пестов Р.А., Батхаев В.В. Маскировка как способ выполнения оперативно-служебных задач стоящих перед ОВД // Деятельность правоохранительных органов в системе противодействия современным угрозам : сборник научных трудов вузовского семинара (Москва, 17 октября

2017 г.). М. : Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, 2017. С. 462-468.

8. Ячменев С.П. Некоторые подходы к вузовской физической культуре в свете реформы высшего образования // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 05 февраля 2016 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2016. С. 133-137.

А.М. Оруджев, А.И. Ушенин

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В стремительно развивающемся современном мире с каждым годом появляется бесчисленное множество новых обстоятельств и угроз, способных напрямую или косвенно нанести вред здоровью человека, вместе с этим ускоряется и ритм жизни, это, в свою очередь, требует большой физической активности и подготовленности организма. Активные физические действия сопровождают каждого человека на протяжении всей жизни, и, для достижения лучшей формы, необходимы регулярные занятия физической культурой или физической подготовкой.

Недостаточность физической активности может привести к негативным последствиям, например, к таким как снижение иммунитета и увеличение риска заболеваемости, лишний вес, проблемы сердечно-сосудистой системы и другим.

Для правильного физического развития стоит придерживаться баланса между занятиями физической подготовкой и отдыхом, чтобы не навредить организму. Это грамотное соотношение поможет подготовить организм к напряжениям, возникающим в повседневной жизни, улучшить общее самочувствие человека, оптимизировать состояние здоровья. Для того чтобы самостоятельно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее важную роль в своей жизни.

Как и для любого человека, работающего в офисе, нахождение курсантов и слушателей на занятиях в учебных аудиториях требует сидячего и малоподвижного образа жизни, это может привести к нарушению осанки, развитию шейного остеохондроза, снижению мышечного тонуса. Малоподвижность повышает вероятность появления лишнего веса, приводит к снижению метаболизма, все это ускоряет процесс старения организма человека. Таким образом, занятия по физической подготовке являются профилактикой возникновения данных негативных последствий для организма.

Сотрудники правоохранительных органов чаще обычных людей сталкиваются с опасностью и перенапряжением при выполнении своих прямых служебных обязанностей, к этому они должны быть полностью готовы, поэтому достаточная физическая подготовленность важна для сотрудников. Подготовка высококвалифицированных специалистов – одна из важных задач, которая стоит перед образовательной системой МВД России. За время обучения в образовательной организации курсанты и слушатели должны в полной мере сформировать необходимые для дальнейшей службы умения и навыки.

Благодаря физической подготовке обеспечивается физическая подготовленность курсантов и слушателей к будущей работе в подразделениях полиции и выполнению ими оперативно-служебных задач, а также поддержание высокого уровня работоспособности. Организация физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России отличается разнообразием форм занятий. При обучении посредством занятий общей физической подготовкой происходит совершенствование физических качеств, таких как быстрота, сила и выносливость, изучение служебно-прикладных упражнений обеспечивает формирование и развитие необходимого опыта для дальнейшей работы [2, 5].

Также с помощью физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России происходит овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, преодоления различных препятствий, адаптация организма к разным видам и объемам физических нагрузок, выработка находчивости и решительности в сложных и неожиданных ситуациях.

Один из критериев оценки физической подготовленности курсантов и слушателей – выполнение ими установленных требований рабочей учебной программы и контрольных нормативов по итогам обучения в течение семестра или года. Путем сдачи одних и тех же контрольных нормативов можно отследить динамику уровня физической подготовленности курсантов и слушателей и оценить эффективность учебной программы.

Подготовка кадров должна планироваться и обеспечиваться таким образом, чтобы после окончания образовательной организации сотрудники были готовы к существующим специфическим условиям работы и службы. Для квалифицированной подготовки курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке необходимо грамотно формировать учебную программу, чтобы в полной мере реализовать общие и специальные задачи подготовки.

На начальном этапе подготовки курсантов задачей первостепенной важности является обучение качественному выполнению изучаемых элементов боевых приемов борьбы и успешному выполнению контрольных нормативов, а также усвоение лекционного материала. Далее с каждым последующим годом (курсом) обучения происходит совершенствование движений и скорости при

выполнении упражнений и установленных нормативов. Для постепенного улучшения физической формы обучающихся осуществляется увеличение физических нагрузок и повышение уровня сдаваемых нормативов.

Также важно замотивировать и привить привычку к самостоятельным занятиям спортом у курсантов в самом начале обучения, чтобы они осознавали всю важность и ценность физической подготовленности в своей будущей профессиональной деятельности.

Существует отдельная форма занятий, называемая внеурочной, она не входит в план рабочей учебной программы и включает в себя самостоятельные занятия курсантов и слушателей во вне учебное время. Примером внеурочной формы занятий могут послужить: занятия в спортивных секциях, посещение спортивных и фитнес-центров, участие в спортивно-массовых мероприятиях и другое. С помощью тренировок на высоком уровне поддерживаются важные функциональные показатели для организма (артериальное давление, частота дыхания, кислородный обмен и др.), развиваются отдельные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

В свою очередь, имеются и отдельные требования к абитуриентам, для того, чтобы поступить в образовательную организацию МВД России они сдают нормативы на скорость, силу и выносливость [4].

Деятельность по физической подготовки находится под ведомственным контролем и регулированием, среди нормативно-правовых актов одним из основных является Приказ МВД России от 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации», принятый в целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы. В данном Приказе указаны цели занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, по легкой атлетике и ускоренному передвижению, по преодолению препятствий, по лыжной подготовке, по плаванию и боевым приемам борьбы, также в данном Приказе прописаны рекомендации по обучению, порядок выполнения упражнений, и необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке.

Слушатели, окончившие образовательную организацию МВД России и поступившие на службу в подразделение полиции, должны быть готовы к экстремальным и непредвиденным ситуациям, способным возникнуть в повседневной служебной деятельности. Также необходимо обучение навыкам, позволяющих обеспечивать личную безопасность сотрудника при психологических и физических нагрузках, на фоне переутомления, а также в условиях, максимально отражающих возможные ситуации силового и вооруженного сопротивления правонарушителя.

Недостатки в психологической и физической подготовке, неправильный анализ ситуации и отсутствие надлежащего опыта применения боевых приемов

борьбы зачастую могут привести к плачевным результатам. Необходимо быть всегда готовым к пресечению противоправных деяний и оказываемому сопротивлению, без этого приобретенные знания и практический опыт могут оказаться бесполезными. В стрессовой ситуации требуется быстрая реакция и грамотность действий для минимизации ущерба здоровью задерживаемого лица, а также самого сотрудника.

В современных реалиях и сложившейся напряженной обстановки в мире и стране сложно представить сотрудника полиции, который не обладает необходимыми навыками самозащиты и минимальными знаниями боевых приемов борьбы. Физическая подготовка является важной составляющей профессиональной подготовки, поскольку она предназначена для приобретения сотрудниками важных навыков и всесторонне влияет на физическую форму.

Складывается положительная тенденция к занятию спортом среди населения, в том числе и среди правонарушителей, поэтому сотрудникам правоохранительных органов важно совершенствоваться в физическом плане, чтобы быстро и преодолевая трудности пресекать совершаемые преступления и правонарушения [3].

На занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели восполняют недостаток повседневной двигательной активности, возникающей вследствие сидячего образа жизни, вместе с этим они готовятся к своей будущей служебной деятельности посредством многократного повторения боевых приемов борьбы, что способствует совершенствованию профессионально значимых навыков для дальнейшей службы в органах внутренних дел Российской Федерации.

При отсутствии систематических занятий и при приобретении профессиональных травм стоит вопрос решения проблемы сохранения здоровья среди личного состава МВД России, поэтому необходимо сознательное отношение каждого сотрудника к своему собственному здоровью, использование специальных программ по физической подготовке после перенесенных ранений и травм, выработка психической адаптации.

Без уверенности в собственных силах и при возникновении экстремальной обстановки будет довольно сложно предпринять правильные меры задержания или пресечения противоправных деяний. Поэтому следует постоянно отрабатывать всевозможные ситуации, способные возникнуть при выполнении оперативно-служебных задач, так, будет вырабатываться определенная уверенность в собственных силах и действиях.

Можно сделать вывод, что главная цель физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России – формирование должной физической подготовленности курсанта и слушателя при выпуске из вуза, и его полная готовность к выполнению служебных задач, а также к техничному применению физической силы для защиты других лиц либо себя. Квалифицированное применение физической силы (в том числе боевых приемов борьбы) должно обеспечивать минимизацию вреда, наносимого

правонарушителям при задержании или пресечении противоправных действий. От грамотных действий сотрудника полиции зависит жизнь и здоровье не только самого сотрудника, но и охраняемых и защищаемых граждан.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
2. Роль физической подготовки в профессиональном становлении сотрудников правоохранительных органов / С.В. Булатецкий, С.В. Иванников, С.И. Павлов [и др.] // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 11(28). С. 7-9.
3. Герасимов И.В. Пути совершенствования физической подготовки слушателей профессионального обучения // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 248-254.
4. Корнюхин В.В., Рыбалко В.Е. Значение физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // StudNet. 2020. Т. 3. № 11. С. 103.
5. Кугно Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 55-60.

Е.В. Панов, Д.Е. Андрияненко

ЗНАЧИМОСТЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В период проведения занятий, направленных на подготовку курсантов к успешному выполнению служебных и боевых обязанностей, ориентированных на формирование физического воспитания, совершенствование навыков эффективности и функциональности, необходимых в повседневной жизни,

основной упор направлен на развитие физической и психологической готовности курсантов и слушателей.

Утвержденный методический материал является основой ведения занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Проанализировав данный материал, можно сделать вывод, что отсутствуют упражнения, которые в равной степени развивали бы все физические качества обучающихся, исходя из этого существует проблема, которую можно явно проследить при сдаче нормативов. Так, ярким примером являются различия результатов при сдаче челночного бега и бега на длинные дистанции, челночный бег в большинстве сдают на порядок лучше, чем бег на 1, 3, а также 5 километров.

Основываясь на вышесказанном, необходимо отметить, что процесс подготовки курсантов не соответствует предъявленным требованиям ко физической подготовке будущих сотрудников полиции, таким образом, использование только традиционных средств тренировки не позволяет улучшить результаты выполнения установленных нормативов, следовательно, необходимы резервные способы повышения спортивных показателей обучающихся.

Для этой цели наиболее эффективным методом является использование нетрадиционных методик тренировки, которые в равной степени развивают все физические качества, обучающиеся могут использовать методику своими силами во время занятий самостоятельной тренировкой или в свободное время, но в то же время тренировки не должны быть долгими, обыденными и однообразными [1].

Необходимо отметить слова С.А. Моськина, который утверждает, что: «… Необходима полная и всесторонняя подготовленность выпускников образовательных организаций Министерства внутренних дел. Готовность России к профессиональной деятельности в современных условиях может быть обеспечена только при достижении оптимального уровня развития вышеперечисленных компонентов индивидуальной боевой подготовки. Отсутствие или недостаточное развитие одного компонента не может быть компенсировано высоким уровнем развития других факторов, поскольку они диалектически связаны друг с другом …» [2].

Закладывая характер во время физических нагрузок, также формируется психологическая устойчивость, которая позволяет курсантам и слушателям подготовиться к дальнейшим выполнениям задач, поставленных им на службе. Выполнение тяжелых упражнений, подкрепленных стрессовыми ситуациями, позволяет курсантам научиться работать в команде, проявлять взаимопомощь, что хорошо помогает переносить физические и психологические нагрузки, а также помогает снять напряжение в стрессовой ситуации.

Разработана интересная концепция о «самоменеджменте», которая позволяет достигать высоких результатов в оптимизации различных видов деятельности учащихся. Немецкий профессор Л. Заверт впервые предложил

данный термин, он полагал, что это последовательное, целенаправленное применение эффективных и наилучших практических методов работы для обеспечения грамотного распределения времени [3].

Основная цель «самоменеджмента» состоит в максимальном использовании собственных возможностей для осознанного управления профессиональной деятельностью и личной жизнью. Изучив литературу по данному вопросу, можно выделить следующие рекомендации:

1. Нельзя забывать про отдых и собственные увлечения, так как это позволяет сделает психологическую разгрузку и снять напряжение.
2. Необходимо себя контролировать и не позволять себе совершать импульсивные действия.
3. Необходимо грамотно подходить к вопросу распределения времени, четко обозначить начало и окончание запланированного дела.

Максимальное использование своего потенциала и возможностей окружающей среды для достижения поставленных целей — это и есть «самоменеджмент». Контроль над результатами своей деятельности играет главную роль в улучшении трудового и учебного процесса. Обозначим основные задачи для эффективного контроля своей деятельности:

1. Необходимо осознать свой физический потенциал, на что способен и что необходимо развить в себе, улучшить.
2. Необходимо проанализировать, составить план, какие цели уже достигнуты, а что необходимо еще преодолеть.
3. После выполнения вышеперечисленных пунктов необходимо провести анализ себя, сделать вывод, что необходимо подкорректировать для достижения своей цели.

Регулярность – это основополагающий принцип контроля, подводя итоги на регулярной основе мы можем сделать соответствующие выводы проделанной работы и в дальнейшем исправить их, тем самым улучшив свои результаты.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, мы считаем, что необходимо ввести «самоменеджмент» в институты МВД России, это будет благоприятно влиять на формирование "профессиональной жизнеспособности", а также эффективно воздействовать на физическое развитие курсантов и слушателей и эффективно подготовит их к изменяющимся условиям профессиональной среды. Курсанты и слушатели совмещают несколько сфер в период обучения – учебную, рекреационную, а также спортивную, исходя из этого и возникает существующая проблема – недостаточность сил и неправильное распределение времени. Новые навыки пригодятся курсантам не только в понимании академических дисциплин, но и в практике повседневной жизни с присущей им социальной активностью и стремлением к личной самореализации [4].

Список использованных источников

1. Моськин С.А. Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3(26). С. 150-156.
2. Моськин С.А. Средства и методы спортивной подготовки // Наука – 2020. 2021. № 2(47). С. 140-148.
3. Зайверт Л. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени / пер. с нем. Н.С. Сироткина. М.: АСТ; Астрель, 2007. 255 с.
4. Шатная Е.Р., Пахомов В.И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука – 2020. 2021. № 9 (54). С. 158-173.

О.С. Панова, Струганов С.М., Л.В. Кан

МЕРЫ АДМИСТРАИВНОГО ПРИНУЖДЕНИЯ КАК СПОСОБ ОБСПЕЧЕЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД

За последнее время, жизнь характеризуется высокой степенью социальной напряженности и ростом уровня преступности. Органы внутренних дел, в свою очередь, испытывают непрерывное давление со стороны общества, уголовных группировок и внутренней бюрократической системы. Это негативно сказывается на состоянии психологического и физического здоровья сотрудников правоохранительных органов и, как следствие, на качестве их профессиональной деятельности.

В этой связи, важной проблемой является применение мер, направленных на обеспечение личной безопасности сотрудника ОВД, что обуславливается применение мер административного принуждения. Однако, несмотря на их значимость, в научных кругах не уделяется достаточного внимания их изучению и применению в практике полицейской деятельности.

В условиях современного общества, где риск нападения на сотрудников постоянно возрастает, вопросы обеспечения их личной безопасности становится все более актуальным.

Для обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников полиции необходимо уделять большое внимание обучению тактическим приемам, умению принимать правильные решения в экстремальных ситуациях и использованию специальных средств, таких как бронежилеты, шлемы и другие средства индивидуальной защиты. Необходимо также учитывать психологические аспекты, которые позволяют сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции в сложных ситуациях.

Однако, следует не только обеспечивать сотрудников полиции соответствующими специальными средствами защиты, но и постоянно проводить обучение, периодическую подготовку и комплексные занятия с моделирующими ситуациями для повышения профессиональной подготовленности. Также необходимо помнить, что применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, должно быть крайней мерой и использоваться только в случаях, когда другой выход для решения возникшей проблемы в критической ситуации невозможен.

В целом, обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников полиции является основным вопросом при выполнении служебных обязанностей и должен постоянно учитываться при подготовке, планировании и решении любых оперативно-служебных задач.

Также в случаях возникновения экстремальных ситуаций, полицейский должен обладать навыками и знаниями, которые будут эффективны в своем применении и направлены на нейтрализацию правонарушителей с сопровождающейся защитой себя и окружающих от преступных посягательств. Поэтому следует заранее создавать алгоритмы действий и модели поведения для подготовки к критическим ситуациям. Применение их на практике поможет сотрудникам ОВД развить необходимые навыки, психологическую устойчивость, что положительно скажется на формировании способностей заранее предугадывать и распознавать возникновение различных угроз направленных против их личной безопасности. Исследования показывают, что физически и профессионально подготовленный сотрудник полиции может существенно предотвратить вероятность возникновения неожиданных нападений, а также защитить не только себя, но и других граждан от различных посягательств преступных элементов. Поэтому роль личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД в этом контексте заключается в комплексе мер, которые включают в себя множество психологических, тактических и правовых аспектов.

Административное задержание – являясь мерой административного принуждения, которая несет в себе правовую идеологию соответствующего государственного воздействия. В механизме осуществления административного задержания переплетаются нормы материального и процессуального характера, а также может иметь место тактическая особенность его осуществления и возникновение оснований для применения физической силы и специальных средств.

В исследованиях С.Н. Баркалова указывается, что «... в нештатных обстоятельствах при осуществлении административного задержания может возникнуть ситуация профессионального риска ...» [3]. Исходя из этого, можно констатировать, что административное задержание является мерой обеспечения производства по делам об административных правонарушений, функциональность, которой определена в КоАП РФ. Поэтому административное задержание нужно отличать от «задержания», которое имеет

иную, возможно предупредительную цель. Обратим внимание, что в ст. 14 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. «О полиции» обозначено, что полиция имеет право осуществлять задержание [1], а также обозначены множество оснований для его проведения. Так, например, полиция имеет право задерживать лиц, в отношении которых ведется производство по делам об административных правонарушениях, кроме того она может задерживать лиц, уклоняющихся от исполнения административного наказания в виде административного ареста.

На основании этого следует заметить, что ни в одном законодательном нормативном правовом акте не содержится определения термина «экстремальные условия». На основании этого можно сделать вывод о том, что данное понятие выходит за обычный алгоритм действий и связан с возникновением возможных проблем на психологическом уровне, сопровождающимися перегрузками, нарушением защитного адаптационного барьера психики. Поэтому данные обстоятельства требуют от сотрудника полиции максимальной концентрации сил и личных возможностей для выполнения возложенных на него оперативно-служебных задач в данных условиях [5].

Сотрудник полиции сталкиваются с различными сложными ситуациями во время выполнения служебных обязанностей. Одна из таких ситуаций может возникнуть при задержании правонарушителя. Обращаясь к порталу правовой статистики, в раздел социальный портрет преступности, необходимо отметить то, что большее количество преступлений, совершают лица, без постоянного источника заработка. Важно помнить, что люди, с которыми приходится сталкиваться, зачастую имеют негативное отношение к правоохранительным органам и лицам, их представляющих. Они могут находиться под влиянием алкоголя, наркотиков или же быть неадекватными в своем поведении. Все эти факторы могут приводить к повышенной агрессивности и нарушению мыслительных процессов. Поэтому важно уметь минимизировать данные факторы и находить подходящие способы реагирования на такие ситуации, чтобы обеспечить безопасность сотрудников и граждан.

Стоит отметить, что для правильного и своевременного выполнения поставленной задачи, связанной с задержанием правонарушителя, необходимо придерживаться определенного порядка действий, направленных на безопасность сотрудника.

Важно помнить, что хорошо разработанный курс обучения и формирование необходимых умений и навыков не гарантирует успеха в профессиональной деятельности. Решающую роль играют личная мотивация и усилия, направленные на формирование определенных психологических установок, профессиональных умений и навыков, которые смогут помочь сотрудникам полиции обеспечить личную профессиональную безопасность в экстремальных условиях.

Изучая статистику, связанную с пресечением преступных действий, необходимо отметить то, что выделяется волнообразный и не критический характер. Однако опасной тенденцией с точки зрения обеспечения личной безопасности полицейских является то, что 43% случаев сопротивление правонарушителей носит активный или насильственный характер [7].

Сопротивление, с которым сталкиваются сотрудники полиции, можно условно разделить на две основные группы. В первую входят наиболее часто встречающиеся виды сопротивлений, такие как: невыполнение правонарушителем требований сотрудника полиции при проведении наружного досмотра, физическое сопротивление, попытка скрыться, отказ на требование сотрудника предъявить документы. Во вторую группу можно отнеси: стрельбу по сотруднику полиции, внезапная атака на сотрудника полиции с целью завладением табельным оружием [7].

Важным фактором является то, что в большинстве случаев при применении физической силы или специальных средств для пресечения пассивного и активного сопротивления, правонарушители находились в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием наркотических средств. Из проведенного исследования было выявлено, что некоторые люди, которые совершили противоправное деяние, находились под воздействием различных веществ или в состоянии аффекта. Среди них под воздействием алкоголя находились 42,3%, под воздействием наркотических средств 19,6%, 17,1% одновременно находились в двух вышеприведенных состояниях и 9,1% в состоянии эмоционального возбуждения или нервного расстройства [6].

Следует отметить, что хотя по статическим данным по применению физической силы сотрудниками полиции в отношении задержанных правонарушителей не высокий, тем не менее, возрастает риск потери здоровья или жизни, как среди одних, так и среди других, если идет активное сопротивление. Исследования А.Н. Волкова, указывают на значительный процент случаев травмирования как задерживаемых лиц, так и сотрудников ОВД при использовании специальных средств и техник борьбы. Данные показывают, что в случаях задержанния лиц, которые оказывают активное сопротивление, травматизм зафиксирован:

в случаях применения палки специальной – 29,0% среди задерживаемых, 12,9% среди сотрудников полиции;

во время применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы – 23,9% среди задерживаемых, 5,5% среди сотрудников полиции;

при применении специальных электрошоковых средств – 13,3% среди правонарушителей и 3,3% среди полицейских;

при применении специальных газовых средств – 3,7% среди задерживаемых, 0% среди сотрудников полиции [4].

Данные статистики показывают, что способы воздействия на правонарушителей без контакта являются менее опасными с точки зрения травматизма, в то время как наиболее высокие уровни травмирования, включая

полицейских, отмечаются при применении палок специальных и физической силы. Это указывает на то, что сотрудники полиции, недостаточно подготовлены технически и тактически к работе в экстремальных ситуациях.

Таким образом, необходимо обратить внимание на улучшение качества подготовки сотрудников полиции. Кроме того, стоит оценить эффективность применения силовых методов воздействия в отношении правонарушителя и внедрить новые методы, позволяющие снизить вероятность получения травматических повреждений, как сотрудниками полиции, так и задерживаемыми лицами.

Помимо этого, важно улучшить работу с психологической стороной взаимодействия с правонарушителями, чтобы минимизировать возможные эмоциональные реакции и поведенческие нарушения со стороны задерживаемых лиц. Такой подход позволит добиться более эффективных результатов в деятельности полиции, а также снизить количество случаев применения насилия при задержании и ограничении свободы передвижения правонарушителей.

В работе полицейских часто используются физическая сила, специальные средства и оружие, что может создавать у общества стереотип о насилии со стороны правоохранительных органов. Однако цель сотрудников ОВД заключается в том, чтобы обеспечить общественный порядок без использования физической силы. Опытный полицейский должен уметь убеждать и разъяснять правонарушителям из действия, а в крайних случаях использовать физическую силу и специальные средства в соответствии с законом и минимальным ущербом для задерживаемого лица. Необходимо отметить то, что те сотрудники, которые поступили на службу недавно, применяют физическую силу и специальные средства намного чаще. Иные же, пытаются избегать применения данных мер принуждения. Однако, необходимо учитывать, что в случае невозможности постоянного практического применения физической силы, это может привести к утрате этих навыков.

Высокие показатели травматизма полицейских со стажем более пяти лет объясняются нежеланием сотрудников полиции использовать отработанные тактические приемы и способы обеспечения личной безопасности даже в типичных ситуациях. Они также недостаточно подготовлены к правильным действиям в особых условиях, где необходимо принятие своевременного решения, что приводит к негативным последствиям и опасности для их собственной жизни и других людей. Необходимо улучшить подготовку сотрудников полиции и повышать их уровень профессиональной компетенции, чтобы снизить уровень травматизма и обеспечить безопасность в ходе выполнения служебных обязанностей.

Данные о случаях активного и насильственного сопротивления правоохранительным органам свидетельствуют о необходимости тщательной подготовки. В рамках выполнения свои служебных обязанностей, сотрудники ОВД должны не только строго соблюдать законодательство, но и уметь

эффективно использовать приемы самостраховки взаимной защиты. Опыт и подготовка играют важную роль в обеспечении личной безопасности полицейских в неожиданных ситуациях. Профессиональное обучение является основой для того, чтобы сотрудники полиции были готовы к действиям в критических ситуациях, гарантировали свою защиту и обеспечивали общественную безопасность.

При подготовке будущих сотрудников правоохранительных органов в образовательных учреждениях МВД России уделяются большое внимание вопросам личной безопасности. Однако, несмотря на это, программа первоначальной подготовки нацелена на получение базовых знаний в различных областях профессиональной деятельности, которые не всегда взаимосвязаны друг с другом. Требуется более глубокое и системной изучение этой темы в рамках профессиональной подготовки, чтобы обеспечить максимальный уровень безопасности для сотрудников ОВД и граждан. После завершения обучения и отправки в комплектующие органы, молодые сотрудники часто сталкиваются с проблемами при эффективном комбинировании полученных знаний. Это объясняется тем, что обучение в большинстве случаев проводится по отдельным направлениям, что не позволяет сотрудникам увидеть весь комплекс проблем и задач, с которыми они могут столкнуться в своей службе.

Необходимо обратить внимание на важную проблему, связанную с профессиональной подготовкой сотрудников органов внутренних дел в территориальных органах и образовательных учреждениях МВД России. Ее решение позволит обеспечить эффективную профессиональную подготовку будущих сотрудников и повысить уровень безопасности в обществе. Это касается оптимального баланса между различными видами профессиональной подготовки и их комплексной реализации, а также избежания формального подхода к этому вопросу. Только в этом случае можно значительного сократить количество случаев травмирования, получения ранений и гибели сотрудников органов внутренних дел в ходе выполнениями ими своих служебных обязанностей [5].

Подводя итог можно сделать вывод, что при выполнении оперативно-служебных задач сотрудники ОВД сталкиваются с различными угрозами в отношении себя. Поэтому одним из решений, поставленной проблемы, может являться внедрение в систему образования нового специального предмета, направленного в этом направлении, который будет способствовать обеспечению личной безопасности полицейского в особых условиях. Эта дисциплина должна включать в себя все направления необходимых знаний и обобщая их, чтобы сотрудники могли выполнять в последующем возложенные на них обязанности с соблюдением мер личной безопасности. Предмет должен входить в специфику физической подготовки в качестве отдельного раздела. В случае невозможности введения данного вида профессиональной подготовки,

необходимо разработать отдельный методологический материал, направленный в дальнейшем на данную сферу деятельности.

С целью улучшения качества профессиональной подготовки молодых сотрудников полиции, и повышения уровня их личной безопасности при исполнении служебных обязанностей, также необходимо ввести отдельный предмет по «Обеспечению безопасности сотрудника правоохранительной деятельности» в программы профессионального обучения в образовательных организациях МВД России. При этом особое внимание следует уделить вопросам, затрагивающие тему обеспечения безопасности полицейского при применении мер административного принуждения в особых условиях с повышенным риском. Данные предложения способствуют внедрению новых изменений в спектр имеющихся знаний, что впоследствии повысит готовность сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).

2. Афов А.Х. Тактико-физические действия сотрудников МВД в экстремальных ситуациях // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 3. С. 75-77.

3. Баркалов С.Н. Правила и способы обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителя сотрудниками полиции и особенности их подготовки к действиям в ситуациях проведения наружного досмотра, сковывания или связывания задержанного // Автономия личности. 2021. № 1(24). С. 5-11.

4. Волков А.Н., Кузнецов С.В. Практика применения сотрудниками полиции силы // Вестник Нижегородской академии МВД России. 2018. № 3(43). С. 133-140.

5. Желтобрюх А.В., Сошин А.А. Подготовка сотрудников полиции к действиям, связанным с осмотром мест вероятного нахождения правонарушителей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : XX всероссийская научно-методическая конференция. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 196.

6. Жикривецкая Ю.В. Психологический анализ личностных качеств сотрудников ОВД при стрессовых ситуациях // Новый университет. 2013. № 4(25). С. 29-30.

7. Повышение эффективности обеспечения личной безопасности сотрудниками полиции в ситуациях с применением огнестрельного оружия /

О.С. Баландин, А.С. Нерубенко, Ю.В. Ветрова [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 4(80). С. 151-158.

8. Романова Е.Ю., Баркалов С.Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1(46). С. 108-113.

Д.М. Петров

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ

Введение. Физическая подготовка – комплекс мероприятий, которые служат для физического развития военнослужащих в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных военной службой. Один из главных видов боевой подготовки личного состава вооружённых сил. Состоит из общей и специальной физической подготовки.

Помимо этого, физическая подготовка также является обособленным разделом служебно-боевой подготовки и одним из главных компонентов профессиональной ориентации сотрудников ОВД. Суть её формирования заключается в формировании профессиональных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе изучение и умение применять боевые приемы борьбы и способы преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Возникает необходимость рассмотреть физическую подготовку конкретно на сотрудниках ОВД.

Анализ современных публикаций. Как показывает практика, физическая подготовка наиболее важна в деятельности участковых, оперуполномоченных, сотрудников ППС и ДПС, и т.д. Такое разделение обусловлено тем, что вышеуказанные лица чаще всего сталкиваются с применением физической силы, например, задержание лица, совершившего правонарушение.

Однако это не означает, что другие подразделения ОВД не нуждаются в тщательной и эффективной физической подготовке. Так, например, сотрудники следствия и дознания, должны уметь применять физическую подготовку, в первую очередь, для защиты себя и окружающих от нападения правонарушителя, а также для его задержания.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел означает не только интеллектуальные умения, но и отличную физическую подготовку,

необходимую для осуществления основных функций правоохранительных органов, такие как предупреждение, пресечение преступлений и правонарушений. В современных условиях физическая подготовка особенно актуальна. Политические, экономические процессы, происходящие в Российской Федерации, негативно сказываются на криминогенной обстановке страны [2].

Рост преступлений и правонарушений увеличивается, из-за чего повышаются требования к способам предотвращения общественно опасных деяний, а также к мерам, направленным на раскрытие преступлений, что не соответствует сложившейся обстановке в стране. На данный момент времени правонарушители не только достаточно организованы и технически оснащены, но и более физически подготовлены. Это значительно затрудняет выполнение профессиональных обязанностей в части применения силы и боевых приемов борьбы. В связи с чем так актуален вопрос повышения степени физической готовности курсантов.

Поступая в образовательные организации МВД России, курсанты становятся практически полноценными сотрудниками органов внутренних дел и, следовательно, должны соответствовать «стандартам» физической подготовки, а иногда и превосходить их.

Как уже было сказано, физическое воспитание является важнейшим элементом подготовки должностных лиц правоохранительных органов в целях выполнения служебных обязанностей по защите и охране жизни, здоровья, прав и свобод граждан, а также по созданию спокойной обстановки в населенных пунктах, благоприятствующей работе и отдыху людей, нормальной деятельности предприятий и учреждений. Поэтому курсантам необходимо ознакомится с такой дисциплиной как «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Под физической подготовкой в образовательных учреждениях МВД России подразумевается учебная дисциплина, направленная на развитие психологических и силовых качеств, таких как устойчивость, дисциплинированность, выносливость, ловкость и т.д.

Согласно пункту 2 Общих положений Приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности и достижение профессионализма в процессе служебной деятельности [1].

Как правило, на первом курсе обучающиеся заблуждаются о том, что со временем их организм адаптируется к полувоенной жизни и после привыкания результаты физической подготовки увеличатся. Однако это не так. При поступлении абитуриенты сдают вступительные экзамены в числе которых

имеются определенные нормативы по служебно-прикладной физической подготовке. Это силовые комплексные упражнения, бег на 100, бег на 1000 метров. После поступления курсанты и в зимнюю, и в летнюю экзаменационную сессию сдают похожие нормативы. Это бег на 100, 1000 и 5000 метров, челночный бег 10х10, подтягивания (юноши), отжимания (девушки). Сравнивая результаты на первом и третьем курсе у 80% курсантов ухудшились результаты нормативов, у многих из них отсутствовали навыки боевых приемов борьбы. Почему?

Одной из причин является вспышка короновирусной инфекции, произошедшая в 2020 году. Обучение перешло в дистанционный режим, что затрудняло обучаемость курсантов. У преподавателей не было возможности полноценно контролировать физическое состояние курсантов и правильное выполнение боевых приемов борьбы.

Кроме этого, чаще в данной дисциплине все сводится к подготовке обучающихся к сдаче нормативам, а не к укреплению физической формы. Курсанты в основном выполняют привычные и стандартные упражнения, с каждым годом теряя к ним интерес. Поэтому каждому курсанту независимо от успеваемости по дисциплине необходимо поставить цель, к которой он идет во время семестра или года обучения. При достижении результатов у обучающихся растет стимул к постановке новых целей. Помимо вышеуказанного рекомендуется внедрение более приближенных к реальности ситуаций применения силы и приемов, досмотр и задержание в учебный процесс. Наибольшую эффективность при обучении дают преследование, внезапность, отвлекающий манёвр, встречная борьба, подбор разнообразных партнеров для выполнения упражнений.

Помимо постоянных физических нагрузок, должностные лица органов внутренних дел должны следить за своим питанием.

Научное исследование показало, что сотрудники, которые ели здоровую пищу, более физически развиты по сравнению с теми, кто перекусывал едой быстрого приготовления. Однако, при физической подготовке курсантов мало внимания уделяется их питанию.

Например, в их рационе питания практически отсутствуют куриное мясо, обезжиренный творог, т.е. белковая не жирная пища. Мы вряд ли вспомним, чтобы курсантов кормили авокадо или форелью, источниками ненасыщенных жиров. В основном курсантов кормят большим количеством картофеля, простых углеводов и насыщенных жиров. Это приводит к тому, что у обучающихся отсутствуют предпочтения к здоровой пище. Несомненно, молодой организм всё компенсирует быстрым обменом веществ, но со временем этого становится недостаточно. И обучающиеся на старших курсах уже не могут надлежащем образом поддерживать физическую форму [3].

Представляем наилучший вариант правильного питания курсанта:

1. Овощи, фрукты, бобовые и цельные зерна;

2. Не менее пяти порций фруктов и овощей в день, исключая картофель и другие крахмалистые корни;

2. Менее 10% от общего потребления энергии из свободных сахаров, что эквивалентно 50 г для человека, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале менее 5 % от общего потребления энергии. Свободные сахара - это все сахара, добавляемые в продукты питания или напитки изготовителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков;

3. Менее 30% общего потребления энергии из жиров. Ненасыщенные жиры (содержатся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом маслах) предпочтительнее насыщенных жиров (содержится в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом маслах).

Учитывая вышеизложенное, не стоит забывать, что работа следователя – это «сидячая» работа, она больше предполагает интеллектуальную деятельность, также, как и работа курсанта – это учеба. Однако и у следователя, и у курсанта всё еще остаются функции по пресечению и предупреждению преступлений, охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности. Именно поэтому в физической подготовке курсантов необходимо уделять внимание не только общим физическим нагрузкам и боевым приемам борьбы, но и профилактическим упражнениям для недопущения или устранения профессиональных заболеваний.

Как известно, сидячий образ жизни негативно влияет на здоровье. У должностных лиц правоохранительных органов возникают проблемы с конечностями, с сердцем, также возникают ожирение и диабет.

Серьёзная нагрузка идет на позвоночник, что вызывает значительные, нередко необратимые, последствия. На сегодняшний день учёные рекомендуют Pilates. Это система современной гимнастики, состоящая из простых, но разнообразных упражнений. Помимо Pilates ученые также рекомендуют использование CrossFit. Данная система упражнений сочетает в себе кардио нагрузку и тяжелую атлетику с переходом от спортзала к спортзалу. Например, в одном из тренажерных залов начинают с 15-минутной разминки с обязательным разогревом мышц, после следует тяжелая атлетике для укрепления, а далее интенсивная тренировка.

Огромным плюсом CrossFit является то, что его высокоинтенсивные тренировки быстро сжигают жир за счет увеличения частоты сердечных сокращений, а значит, люди проводят меньше времени в тренажерном зале [4]. Это актуально для курсантов, так как занятия продолжаются с 08:00 часов до 18:30 часов, после обучающимся необходимо подготовиться к предстоящему дню, из-за чего у них мало времени остается на занятия фитнесом.

Таким образом, дистанционное обучение, отсутствие сбалансированного питания, нацеленность на сдачу нормативов, применение устаревших систем тренировок, а также отсутствие достаточного времени для поддержания

физической формы остаются основными проблемами в физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России.

Для решения данных проблем необходимо:

1. Составить программу физической подготовки курсантов, с учетом их индивидуальных навыков. Постановка целей перед курсантами;
2. Внедрить максимально правильное питание для курсантов, живущих в общежитиях и питающихся в образовательных учреждениях МВД России;
3. Установить в образовательных учреждениях МВД России оборудования для продажи «перекусов», относящихся к правильному питанию (протеин, белковые батончики и т.д.);
4. Включить в учебный процесс более приближенных к реальности ситуаций применения силы и приемов, досмотр и задержание;
5. Внедрить в систему подготовки курсантов новых направлений физической подготовки (йога, Pilates, CrossFit);
6. Однако самое важное это вызвать желание самих курсантов заниматься физической подготовкой.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
2. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 3-10.
3. Галимова А.Г., Лебедева К.В., Якушев Э.В. Физическое воспитание курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Научный журнал Дискурс. 2019. № 6(32). С. 7-14.
4. Сбитнева О.А. Целесообразное использование кроссфита для всестороннего развития физической подготовки студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 10-1. С. 92-95.

В.А. Серебрянникова

О ПРАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

Структура и объем раздела физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) – «Боевые приемы борьбы» включают в себя большое количество разнонаправленных технико-тактических действий. Однако время, выделенное нормативными документами на их освоение, ограничено. Особенно это касается сотрудников ОВД осваивающих боевые приемы борьбы в условиях занятий по первоначальной физической подготовке по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Возникают вопросы, насколько эффективна действующая сегодня система физической подготовки и как успешно сотрудники ОВД осваивают отдельные блоки раздела «Боевые приемы борьбы»?

С целью ответить на данные вопросы, нами было проведено социологическое исследование, которые заключались в определении степени освоенности и практики использования приемов блока защиты (освобождения) от захватов и обхватов в процессе служебной деятельности сотрудников полиции различных регионов Дальневосточного федерального округа (далее – ДФО). В ходе анализа разработанных нами анкет, представленных участниками опроса, определялись общие сведения о сотрудниках, участниках опроса, их отношение к спорту и профессионально-прикладной физической подготовке, влияние данной подготовки на качество выполнения служебных обязанностей. Определялась самооценка данная сотрудниками уровню своей физической подготовленности, в том числе и в качестве владения приемами защиты от захватов и обхватов.

Всего в социологическом опросе участвовало 324 сотрудника (мужчин), осуществляющих свою профессиональную деятельность в подразделениях ОВД шести субъектов ДФО. Из них: 150 человек осуществляли свою служебную деятельность на территории Хабаровского края; 37 человек в Амурской области; 33 человека в Республике Саха (Якутии); 24 человека в Еврейской автономной области; 50 человек в Камчатском крае; 30 человек в Магаданской области. Специфика служебной деятельности сотрудников полиции (сотрудники уголовного розыска, патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, участковые уполномоченные и дежурные по горрайорганам), участвовавших в эксперименте, была связана с возможностью применения физической силы и боевых приемов борьбы в процессе решения оперативно-служебных задач.

Анализ образовательного уровня участников опроса показал, что из общего числа всех респондентов, 83,4% имели высшее образование, остальные 16,6% – среднее и среднее специальное образование. Из числа сотрудников с высшим образованием, большинство получали образование в гражданских учебных заведениях, в специализированных образовательных организациях ведомств не связанных с системой МВД России или заочно в образовательных организациях МВД России. И только 13,2% всех опрошенных обучались по очной форме в образовательных организациях МВД России. Из чего можно сделать вывод, что в полном объеме в период формирования

специализированных двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы, в том числе и приемов освобождения от захватов и обхватов на занятиях по физической подготовке изучали только 13,2% опрошенных сотрудников полиции. Остальные изучали и осваивали данные приемы, только в процессе обучения по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», в течение нескольких месяцев. Затем, в соответствие с требованиями нормативных документов, совершенствовали приобретенные умения и навыки на практических занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовке по месту службы в подразделениях ОВД.

Большинство участников опроса имели возраст 25–35 лет (63,4%), что свидетельствует – это люди достаточно молодые, вполне способные плодотворно повышать и поддерживать уровень своего физического состояния не только на обязательных практических занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки, но и занимаясь самостоятельно в свободное от служебных обязанностей время. Стаж службы в ОВД более 70% опрошенных превышал 5 лет, что в свою очередь свидетельствует о возможности приобретения ими достаточно большого кумулятивного эффекта от регулярных занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки. У многих он значительно превышал объем в 500 часов, то есть объем нагрузки, который отводится на физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При этом в целом по ДФО, 20% респондентов до службы активно занимались спортом и участвовали в соревнованиях, имели спортивные разряды в избранном виде спорта.

В процессе выполнения оперативно-служебных задач 81,6% сотрудников применяли физическую силу и боевые приемы борьбы. Основными приемами и двигательными действиями нападения, используемыми правонарушителями и преступниками против сотрудников в процессе противодействия их законным требованиям, являлись удары, на долю которых приходилось 76,8%. Однако совокупность других видов нападения (69,7%), связанных с попыткой провести бросок, выполнить болевой или удушающий прием, навязать сковывающий захват или перевести борьбу в положение лежа, наглядно доказывает необходимость формирования у сотрудников полиции умений и навыков борцовской техники, которая в условиях решения оперативно-служебных задач, в том числе, так же должна способствовать эффективному освобождению (защите) от навязываемых захватов и обхватов, уходу из опасных положений при борьбе лежа.

В то же время опрос показал, что приемы освобождения от захватов и обхватов, уходы из опасных положений не достаточно часто применяются сотрудниками полиции в профессиональной деятельности. Так, приемы освобождения от захватов и обхватов в своей служебной деятельности применяли только 18,6% сотрудников, а уходы из опасных положений при борьбе в партере, основой которых так же являются приемы освобождения от

захватов и обхватов при борьбе лежа применяли только 3,7% опрошенных сотрудников. По всей видимости, это вызвано дефицитом времени или отсутствием должного внимания к формированию умений выполнять данные боевые приемы борьбы в процессе проведения практических занятий. А это, по нашему мнению, напрямую связано с требованиями, регламентированными действующим сегодня Наставлением по организации физической подготовки сотрудников ОВД (далее – НОФП-2017), к технике выполнения приемов защиты от захватов и обхватов (уходов из опасных положений) и их вариативности [1]. Например, броски являются эффективным средством защиты от захватов и обхватов. В прошлом именно броски через бедро, через спину с захватом руки на плечо и под плечо, передняя подножка и др. часто рекомендовались специалистами в области физической подготовки именно для этой цели, причем с максимальным использованием инерции противника осуществляющего захват или обхват. В последнее же время из всего перечня бросков, рекомендованных НОФП-2017, к освоению сотрудниками полиции остался только бросок задняя подножка. Поэтому вполне ожидаемым был ответ респондентов на вопрос: – «Изучали ли Вы на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке или в процессе первоначальной физической подготовке приемы освобождения от захватов и обхватов?». Большинство сотрудников показали, что да изучали данные приемы, но с выходом на болевой прием в стойке (93,8%). Освободиться от захватов и обхватов броском оказались способными только 17,2% опрошенных.

На вопрос: – «Изучали ли Вы на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке или в процессе первоначальной физической подготовке приемы уходов из опасных положений при борьбе лежа?», все респонденты дали отрицательный ответ.

Самооценка владения сотрудниками полиции различными приемами защиты от захватов и обхватов, а также уходов из опасных положений показала, что наиболее освоенными являются приемы защиты:

– от захватов за руки, как правило, выкручиванием захваченной руки в сторону большого пальца;

– от захватов за одежду на груди, в основном с использованием рыча руки внутрь.

Практически не уделяется внимание таким приемам как освобождение от захватов: за ноги, в целом по ДФО умеют выполнять только 6,2% респондентов; от обхватов шеи сзади плечом и предплечьем – 5,0%. Скорее всего умение выполнять приемы защиты в данных ситуациях показали сотрудники, ранее занимавшиеся борьбой. Хуже всех обстоит дело с освоением приемов защиты от захватов за плечо сзади, которые умеют выполнять только 2,9% сотрудников. То есть приемы, которые не регламентируются для освоения НОФП-2017 и редко встречается в методической литературе. Между тем данный захват, левой или правой рукой, коварен и опасен, так как выполняется

неожиданно при подходе к сотруднику сзади и, как правило, предшествует сильному акцентированному атакующему удару в голову сотрудника.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

– в условиях выполнения оперативно-служебных задач сотрудникам ОВД не часто приходится встречаться с ситуациями освобождения от захватов и обхватов и уходов из опасных положений. Однако это не должно быть основанием для того, чтобы не изучать и осваивать технику выполнения данных приемов, так как от умения эффективно действовать в данных ситуациях может зависеть здоровье и жизнь сотрудников;

– на практических занятиях по формированию у сотрудников ОВД умений и навыков выполнения различных приемов освобождения от захватов и обхватов в последнее время, как правило, осваиваются только приемы с выходом на болевой прием в стойке. Как следствие этого сотрудники ОВД не знают и не умеют применять достаточно эффективную и проверенную временем технику выполнения бросков в качестве средства освобождения от захватов и обхватов;

– сотрудники практически не знают и не умеют выполнять приемы борьбы в партере, способствующие уходу из опасных положений, которые характеризуются техникой выполнения классических приемов удержания в партере со стороны ног, верхом, сбоку, поперек и со стороны головы, и уходами от них;

– сотрудники не обучаются принципам защиты от захватов и обхватов, в особо экстремальных ситуациях (в ситуации крайней необходимости) с помощью приемов способных повлечь тяжелые травмы для преступника (правонарушителя) осуществляющего опасный атакующий захват или обхват сотрудника. Например, ударом в заведомо опасные места (пальцем в глаз, основанием ладони в основание носа, по гортани, ладонями по ушным раковинам и др.); укусом (за кончик носа, ухо и др.): надавливанием (в глазное яблоко) и др.

По нашему мнению все эти негативные последствия стали следствием теории о целесообразности обучения сотрудникам только часто применяемых приемов [2, 3], в ущерб постепенного формирования двигательных умений и навыков, из которых должно складываться все многообразие боевых приемов борьбы. Приемов, которые позволяют не демонстрировать их в процессе различных проверок, а эффективно применять в условиях оперативно-служебной деятельности. Потому что наиболее эффективным является не тот прием, который наиболее часто применяется, а тот который наиболее надежно освоен каждым конкретным сотрудником ОВД.

Список используемых источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
2. Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел: информационно-аналитическая справка – МЦПОиКНИ ГУК МВД России. 1997.
3. Применению боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД в ситуациях силового пресечения различных противоправных действий: информационно-аналитический обзор – ДГСК МВД России. 2005.
4. Баркалов С.Н. Роль внимания в служебной деятельности сотрудников Госавтоинспекции, средства и методы его развития в процессе физической подготовки // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : к 40-летию со дня образования ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова : сборник материалов X международной научно-практической конференции (Орел, 21 апреля 2016 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 85-89.

Н.В. Славинский, Э.Р. Амирханян

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Неотъемлемой частью современного мира являются цифровые технологии, повсеместно использующиеся не только обществом в личных целях, но и образовательными учреждениями, государственными структурами и другими организациями. Стремительное развитие цифровых технологий началось только в конце прошлого века, когда и стал использоваться термин «инновация», первым значимым шагом в развитии инновационных технологий стало изобретение электронных вычислительных машин в 1940-х годах.

Такая популярность инновационных технологий в наше время объясняется тем, что их использование значительно упрощает повседневную и трудовую жизнедеятельность человека, а также развивает все сферы жизни, совершенствуя присущие им процессы. Так трансформации коснулись и сферы физической культуры и спорта, где технологии стали использоваться не только в рамках теории, но и в ходе практических занятий [1].

Почти в каждом виде физической культуры и спорта используются информационные технологии. С помощью них участники физкультурной деятельности, будь то преподаватель/тренер или просто занимающийся, могут

отслеживать показатели здоровья, течение и результаты тренировок, рационально планировать время труда и отдыха, индивидуально подбирать наиболее эффективные методы занятий с учётом целей в данной сфере.

На сегодняшний день одним из основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта стала разработка инновационных проектов совершенствования сферы и, если посмотреть более узко, физической формы спортсменов с помощью технологий. В ходе реализации данных проектов ищется путь достижения лучшей физической формы не только с помощью регулярных тренировок, но и изменения принципов жизни, усовершенствования её процессов. Расширение влияния инновационных технологий в профессиональном спорте приводит к их распространению в сферах жизни человека, в которых хорошая физическая форма является обязательным компонентом успешной и эффективной деятельности. Одним из лучших примеров является военная сфера, где большую роль при выполнении служебных задач играет физическая форма служащих, в которой отражается уровень их силы, выносливости, ловкости и личностные качества, также развиваемые в рамках занятий физической культурой и спортом – ответственность, сила воли, дисциплина и др. [2].

Актуальность изучения инновационных технологий в физической подготовке подтверждается и деятельностью государства, создаётся множество программ и законов в направлении развития сферы физической культуры и спорта и распространения технологий в ней, основным государственным органом, разрабатывающим и представляющим новые программы, является Министерство спорта Российской Федерации. Цель государства – совершенствование физической культуры в жизни человека, введение новых аспектов в её развитие. Касательно инновационных технологий в программах Минспорта преследуется цель цифровой трансформации физической культуры и подготовки, а также всей сферы по всей России.

В реалиях стремительного развития инновационных технологий почти каждый молодой человек старается внести свой вклад в данную сферу любыми путями. Этот вклад может выражаться как в виде участия в создании идеи и разработке каких-либо технологий, так и в их использовании. Главная функция инновационных информационных технологий в сфере спорта и физической культуры – это популяризация их идеалов, т.е. формирование понимания положительного влияния занятий физической культурой на жизнь и здоровье человека, его физические и психические качества, популяризация активного образа жизни, необходимой физической активности и др. [3]. Распространение идеалов привлечёт молодое поколение к занятиям спортом, благодаря чему в будущем может родиться более здоровое и физически подготовленное поколение. Пропаганда физической культуры и спорта происходит и благодаря спортсменам мирового уровня, которые используют информационную среду для представления своих достижений, идеи того, что всё возможно, что стремление к совершенству, тренировки и неугасаемое желание – залог успеха

любого человека, даже маленькое достижение – уже результат. Разнообразие информации в технологичной сфере помогает достичь высокой мотивации молодёжи к занятиям спортом.

Однако использование информационных технологий не ограничивается медийной сферой. Так с течением времени видеоносители стали не только способом записи и сохранения информации, но и способом мониторинга физической активности спортсменов [4]. Современные камеры имеют множество датчиков, благодаря которым запись с такой камеры можно проанализировать до мельчайших деталей, например, по движениям спортсмена можно описать его самочувствие, влияние того или иного упражнения на здоровье и развитие физических качеств, правильность их выполнения, а также можно сформировать рекомендации к занятиям с учётом индивидуальных особенностей.

Ещё одной немаловажной инновацией в сфере физической культуры и спорта стала эксплуатация искусственного интеллекта, который используется почти каждым серьёзным спортсменом и командой. В самом начале своего пути искусственный интеллект выполнял только анализирующую функцию, в современном мире в ряду его функций: заучивание движений и особенностей спортсменов, подбор наиболее подходящей модели его физической подготовки и способов отдыха, наиболее эффективных для восстановления. Влияние технологичной сферы можно отметить благодаря статистике, анализ данных таблицы мировых рекордов показывает, что большинство спортивных рекордов были побиты именно в настоящее время, что является заслугой инновационных технологий в сфере питания и развития искусственного интеллекта. Так даже если рассмотреть один из таких игровых видов спорта как настольный теннис, можно заметить, что благодаря искусственному интеллекту было проанализировано множество способов игры и для каждого человека могут быть выданы свои рекомендации к эффективным занятиям, следование правилам – начало в достижении высоких результатов [5].

Если же коснуться вопроса использования технологий среди спортсменов из числа военнослужащих, в деятельности которых запрещено использование гаджетов и сети Интернет, можно заметить, что законные способы всё же есть. Так тренировки таких спортсменов не обязательно должны проходить внутри воинской части, для этого были созданы специализированные спортивные арены, такие как площадка ЦСКА. На её территории по разным профилям подготавливаются военнослужащие Министерства обороны. На территории, не являющейся воинской частью, разрешено использовать различные инновационные технологии с целью повышения физической подготовленности, достижения нормы физической активности и необходимой тренированности. Эффективность использования технологий подтверждается тем, что наиболее подготовленные спортсмены являются представителями ЦСКА. Они участвуют в различных серьёзных спортивных мероприятиях, представляя себя и нашу страну, выступая как на внутрирегиональных соревнованиях, так и

международных. Во многих видах спорта именно наличие специализированной зоны для занятий является обязательным предпочтением спортсмена, что способствует его наиболее эффективной тренировке [6].

В заключении можно сказать, что использовании инновационных технологий в современном мире очень ценится в сфере спорта и физической культуры. Наиболее распространёнными представителями ИТ-сегмента в спорте являются медийная среда, видеозахватывающие устройства и искусственный интеллект, несмотря на разнообразие технологий, данная сфера всё ещё в стадии развития и предел её будет достигнут не скоро. Физическая подготовка с помощью инновационных технологий может осуществляться в рамках любого вида физической культуры и спорта. Распространение идеалов физической культуры и спорта – залог благополучия общества.

Список использованных источников

1. Соболь Ю.В., Ильин В.В., Плотников Е.Г. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. М. : ИКРО, 2021. С. 18-22.

2. Ильин В.В., Амирханян Э.Р. Значение силовых упражнений в образовательных организациях МВД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 203-207.

3. Коваль О.И., Ильин В.В. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях эпидемиологических ограничений // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. СПб. : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 272-277.

4. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

5. Шевченко Д.О. Развитие физической культуры и спорта в аграрных вузах на примере занятий настольным теннисом // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: материалы

международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. пос. Персиановский: Донской государственный аграрный университет, 2021. С. 467-469.

6. Клименко А.А. Ильин В.В., Кабанов Р.А. Изучение латеральных предпочтений юных дзюдоистов, как одного из критериев оценки уровня асимметрии технической подготовленности // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 63-6. С. 85-88.

А.Л. Славко, Е.В. Кукало

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Службу в органах внутренних дел (далее – ОВД) нельзя назвать простой, потому что она требует от сотрудника полиции постоянную самоотдачу и большую ответственность. В связи с этим, сотрудник ОВД должен быть готов к тому, что ему придется работать в любых нестандартных ситуациях, условиях для выполнения главных задач: защиты прав и свобод человека и гражданина, обеспечивать охрану правопорядка и безопасности от противоправных посягательств, пресекать правонарушения и преступления. И от успешного выполнения зависит безопасность людей и самого сотрудника. Поэтому физическая подготовка для сотрудников ОВД – неотъемлемый, базовый элемент профессиональной деятельности. Это связано с тем, что сотрудники полиции должны иметь хорошую физическую подготовленность, чтобы выполнять свои служебные обязанности.

Согласно Приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» целью учебной дисциплины «Физическая подготовка» является воспитание и приобретение знаний и навыков, обеспечивающих успешное выполнение сотрудником задач в профессиональной деятельности, в том числе, связанных с применением физической силы. Так же одним из наиболее важной является психологическая подготовка сотрудников МВД России к применению физической силы и характеризуется такими качествами, как терпение, сдержанность во многих проявлениях и выдержка в некоторых ситуациях. Эти качества также формируются на учебно-воспитательных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». В результате выполнения физических упражнений решается задача психологической готовности к действиям в сложных современных условиях.

По мнению А.П. Симановского [1], сотруднику ОВД для приобретения степени готовности к выполнению служебных обязанностей необходимы регулярные тренировки, направленные на подготовку к ситуациям профессиональной деятельности, опасным для жизни и здоровья. Поэтому физическая подготовка включена в программу профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Проведя анализ научной литературы, основываясь на исследованиях В.А. Овчинников [2], В.А. Серебрянников [3], Ч.О. Сунь [4] можно выделить основные аспекты учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая подготовка»:

1. Кардиотренировки. Сотрудники ОВД должны иметь хорошо развитое физическое качество – выносливость, чтобы выполнять преследование на длительное расстояние, так же переносить длительные физические и психологические нагрузки, иметь способность быстро восстанавливаться после них. Кардиотренировки помогают улучшить кровообращение, поддерживать мышечный тонус, увеличивают емкость легких и улучшают обмен веществ.

2. Силовые тренировки. Сотрудники ОВД также должны иметь хорошо развитое физическое качество – силу, чтобы эффективно применять боевые приемы борьбы, выполнять преследование, то есть преодолевать препятствия и т.д. Силовые тренировки помогут укрепить мышцы и повысить уровень силы, укрепляют и улучшают совместное функционирование связок, сухожилий, костей, улучшают работу сердца и HDL (Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) – «хороший холестерин»).

3. Тренировки, направленные на развитие физических качеств – гибкость и ловкость. Данные качества позволят сотрудникам ОВД эффективно выполнять боевые приемы борьбы. Тренировки, направленные на развитие физических качеств гибкость и ловкость, помогут улучшить навыки применения боевых приемов борьбы.

4. Тренировки, направленные на совершенствование умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы. Сотрудники ОВД должны быть готовы к возможным конфликтам и уметь использовать свои навыки выполнения боевых приемов борьбы. Данные тренировки с учетом обстоятельств несения службы помогут улучшить готовность к выполнению служебных задач.

Таким образом, можно выделить несколько критериев и показателей, которые помогают сотруднику ОВД в выполнении своих служебных обязанностей, представляем их в табличной форме (табл. 1):

Таблица 1

Основные критерии и показатели, вырабатывающиеся в процессе физической подготовки, которые помогают выполнять служебные обязанности сотрудников ОВД

Критерии	**Показатели**
Развитие выносливости	Выносливость является ключевым элементом для

	сотрудников органов внутренних дел, так как они могут столкнуться с ситуациями, которые требуют продолжительного физического напряжения, например, преследование преступников или длительное нахождение на месте происшествия. При постоянных, систематических тренировках сотрудникам легче справляться с этими ситуациями без утомления и потери эффективности.
Развитие силы и гибкости	Сотрудники органов внутренних дел часто сталкиваются с задачами, которые требуют силы и гибкости, например, подъем тяжелых предметов или уклонение от опасных ситуаций. Это помогает сотрудникам справляться с этими задачами без травм и повреждений.
Развитие ловкости	Ловкость является важным качеством, которое позволяет сотрудникам органов внутренних дел быстро реагировать на изменяющиеся ситуации и выполнять служебные обязанности более эффективно.
Улучшение состояния здоровья	Хороший уровень физической подготовки помогает сотрудникам органов внутренних дел сохранять хорошее здоровье, что позволяет им более эффективно справляться со служебными задачами и предотвращать возможные травмы и заболеваний.
Развитие психологических качеств.	Занятие физической подготовкой помогает сотрудникам органов внутренних дел чувствовать себя более уверенно, что может помочь им в сложных ситуациях, что важно для выполнения служебных обязанностей.

Из этого следует, что сотрудникам ОВД при выполнении служебных задач часто требуются хорошо развитые физические качества: выносливость, сила, ловкость и гибкость.

В целях повышения эффективности выполнения служебных задач, необходимы регулярные учебно-тренировочные занятия по дисциплине «Физическая подготовка». Этого можно добиться благодаря нескольким способам:

1. Разработать программу индивидуальной физической подготовки. Это должна быть индивидуальная программа, которая будет учитывать возраст, физическую форму и особенности каждого сотрудника.

2. Организовать тренировки. Важно, чтобы сотрудники ОВД регулярно выполняли физические упражнения и поддерживали свою физическую форму. Занимались служебно-прикладными видами спорта или другими, это могут быть: езда на велосипеде, кроссфит и т.д.

3. Учитывать специфику работы. В программу физической подготовки необходимо включать упражнения, которые помогут сотрудникам ОВД быстро реагировать на возможные опасности, упражнения с отягощениями, преодоление препятствий, упражнения на гибкость и ловкость.

4. Проводить проверки развития профессионально важных физических качеств. Регулярные проверки помогут определить, где нужно

совершенствовать физическую подготовку и какие аспекты требуют большего внимания.

5. Сотрудник ОВД должен следить за своим здоровьем. Здоровый образ жизни – это не только физические упражнения, но и правильное питание, достаточный отдых и минимизация стрессовых ситуаций. Поэтому необходимо заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни.

Совершенствование физической подготовки для сотрудников ОВД – это необходимый шаг для обеспечения безопасности и эффективности работы правоохранительных органов.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод: физическая подготовка для сотрудников ОВД – это важный аспект их работы. Ведь при выполнении служебных задач им часто приходится сталкиваться с опасными и экстремальными ситуациями, требующими быстрого и эффективного реагирования. Поэтому физическая подготовка помогает сотрудникам ОВД справиться с такими ситуациями и выполнять свои обязанности на высоком уровне.

Помимо этого, физическая подготовка имеет ряд других преимуществ:

- улучшение здоровья. Регулярные физические упражнения помогают укреплять мышцы, улучшать кровообращение, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний.
- повышение работоспособности. Физическая подготовка позволяет улучшить выносливость, уменьшить усталость и повысить работоспособность сотрудников ОВД.
- улучшение психологического состояния. Физические упражнения помогают снять стресс и улучшить настроение, что также является важным аспектом для сотрудников ОВД.

При совершенствовании физической подготовки для сотрудников ОВД необходимо учитывать также их возраст, физическую форму и особенности работы. Например, для сотрудников ОВД, работающих в городской среде, может быть важным умение быстро бегать или прыгать через препятствия, а для сотрудников, работающих в сельской местности, может быть важно умение ориентироваться в местности и преодолевать сложный рельеф.

Также необходимо учитывать, что физическая подготовка – это не единственный аспект, который может повлиять на эффективность служебной деятельности сотрудников ОВД. Важно также совместно с другими составляющими служебной деятельности проводить работу для повышения профессиональных навыков и компетенций.

Список использованных источников

1. Симановский А.П. Влияние страха на эффективность действий сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы педагогики и психологии. Челябинск: ООО «Академия образования и воспитания», 2022. С. 22-26.

2. Овчинников В.А. Итоговый контроль при освоении модуля «Физическая подготовка» // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2017. С. 174-178.

3. Серебрянников В.А., Кшевин В.С., Мудренко Н.А. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2017. С. 30-41.

4. Сунь Ч.О. Совершенствовании физической подготовки сотрудников полиции на современном этапе // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2016. С. 51-59.

С.М. Струганов, С.Н. Баркалов, А.В. Бакин

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ОВД В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Одной из основных компетенций, которой должен обладать каждый сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации являются умелое владение боевыми приемами борьбы. Поэтому формирование умений и навыков их применения закладываются у курсантов в процессе обучения, а у сотрудников во время первоначальной подготовки боевым приемам борьбы в ведомственных ВУЗах с начала процесса обучения.

Применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, сотрудниками органов внутренних дел (далее – ОВД) закреплено в федеральном законе от 7 ноября 2011 года № 3-ФЗ «О полиции», а алгоритм их выполнения в приказе МВД России от 17 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». На основании этого формирование умений и навыков выполнения приемов у сотрудников должно доводиться до автоматизма, чтобы во время противоборства с правонарушителями он мог применять их быстро, правомерно, эффективно и без промедления.

Проведенный анализ применения сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы показал, что во время решения поставленных оперативно-служебных

задач часто применялись приемы, которые были связанны с бросковой техникой и выполнением болевых воздействий на правонарушителя. Данный факт объясняется тем, что болевые приемы и броски являются основой при формировании компетенций связанных с применением физической силы.

Болевые приемы борьбы предназначены для подавления сопротивления правонарушителя при физическом сопротивлении и включает в себя выполнение различных загибов, рычагов и дожимов на различные суставы человека. Применение болевых приемов во время противоборства можно использовать как самостоятельный прием, так и в комплексе с другими приемами борьбы.

При подготовке сотрудников ОВД в основном происходит обучение таким болевым приемам, как [1, с. 59]:

1. загибы руки за спину, это приемы которыми заканчиваются практически все боевые приемы борьбы у сотрудников ОВД с последующим сопровождением правонарушителя при создании болевых ощущений;

2. рычаги, выполнение которых заключается в скручивании суставов противоборствующего в сторону не естественного сгиба, за счет чего создаются болевые ощущения;

3. дожимы, это противоположность рычагам, т.к. выполняется в направлении естественного сгиба, но с приложением значительного усилия, во время которого происходит выход за пределы возможного сгиба конечности тела и также с созданием болезненных ощущений;

Бросковая техника направлена в основном на вывод противника из равновесия с последующим его падением на пол и выполнением подконтрольного положения противника с использованием болевых приемов борьбы. Использование бросков сотрудниками ОВД при противодействии правонарушителям обосновывается несколькими факторами [4, с. 58]:

- осуществление броска позволяет не только вывести противника из равновесия, но и не позволяет ему оказать физическое сопротивление; Иными словами, бросок приводит к дезориентации противника;
- посредством осуществления броска обеспечивается тактическое преимущество над правонарушителем;
- за счет применения болевых приемов борьбы после броска силовое противодействие правонарушителя снижается [8, с. 165].

Также следует заметить, что правонарушитель, после выполнения правильно проведенного броска, уже не оказывает сопротивления сотруднику, тем не менее, нельзя теряя контроль над задержанным и в обязательном порядке производить наружный досмотр в целях личной и общественной безопасности, а в крайних ситуациях использовать наручники или другие средства сковывания движения.

Для наиболее эффективного выполнения сотрудником органов внутренних дел различных комбинаций боевых приемов борьбы рекомендуется следовать следующим тактическим принципам:

1. неожиданность – применение боевого приема борьбы должно основываться на выполнении сотрудником действий упреждающего характера. Невозможность противника предугадать действия сотрудника полиции лишает противника возможности своевременного сопротивления;

2. сохранение собственного равновесия с учетом вывода из равновесия противника, это позволяет подавить оказываемое сопротивление и провести эффективную комбинацию боевых приемов борьбы для достижения необходимой цели. При этом большое значение необходимо уделять собственному равновесию, в случае потери которого сотрудник может лишиться как технического, так и тактического преимущества;

3. нанесение расслабляющего удара – позволяет обеспечить внезапность осуществляемого боевого приема борьбы, а также снизить сопротивление противника за счет болевого воздействия и расслабления его мышц в момент болевого шока [3, с. 123].

Поэтому существуют определенные конкретные места на теле человека для нанесения эффективного расслабляющего удара. В основном их нанесение основываются на выполнении следующих правил:

- при выборе направления удара необходимо стремиться к минимизации ущерба здоровью задерживаемого. Например, нанесение расслабляющего удара в паховую область следует выбирать в крайних случаях, так как данная область тела является наиболее травмоопасной, а следовательно противнику может быть нанесен тяжелый вред здоровью, чего должен избегать сотрудник полиции в любых условиях;

- также для того, чтобы не спровоцировать появление травмы у противника, сотрудник полиции должен рассчитывать силу своего удара, иначе говоря – дозировать оказываемое силовое воздействие.

В основном нанесение расслабляющих ударов приходится на более уязвимые места, такие как паховая область, болевые точки на ногах, голова и др. В большинстве случаев расслабляющие удары комбинируются с боевыми приемами борьбы, совершаемыми спереди. Нецелесообразно нанесение расслабляющих ударов при выполнении боевых приемов борьбы сзади, т.к. в этом случае выполняется эффект неожиданного воздействия [2, с. 42].

При этом следует помнить, что комбинация болевых приемов и бросков применяется для достижения наибольшей эффективности сотрудника полиции при выполнении оперативно-служебных задач, в том числе и применения физической силы.

Опираясь на алгоритм выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД следует, что в большинстве случаев после броскового приема необходимо сразу переходить к болевому воздействию, т.е. подавлению сопротивления с дальнейшим загибом руки за спину и сопровождением правонарушителя. Однако, наибольшая эффективность применения боевых приемов борьбы достигается за счет нанесения двух болевых ударов и одного броскового приема, чередуя их между собой.

В основу успешного выполнения комбинаций боевых приемов борьбы закладывается систематический подход к учебно-тренировочным занятиям. Именно поэтому комбинации приемов, равно как и двигательные навыки применения боевых приемов борьбы повторяются до тех пор, пока их выполнение не становится автоматическим, т.е. на подсознательном уровне. Курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России рекомендуется отрабатывать болевые приемы и, как на учебных занятиях, так и во время самостоятельной подготовки, т.к. частое выполнение способствует более быстрому формированию умений и навыков реализации их на практике [5, с. 228].

Также во время занятий по разделу боевых приемов борьбы не следует пренебрегать мерами безопасности дисциплинированностью, которые способствуют успешному освоению материала, умением планировать личное время и избежать лишних травм. К тому же важно посвящать время не только болевым приемам и броскам, но и общефизическим упражнениям [6, с. 170].

Описываемый подход, помимо практической реализации на учебных занятиях, должен отражаться в методических разработках преподавателя. В частности, внимание преподавателя в достаточном объеме должно уделяться:

- рациональной и эффективной организации практических занятий с целью формирования умений и навыков боевых приемов борьбы;
- правильной постановке задач на самостоятельную подготовку;
- доступность разъяснения всех элементов отрабатываемых приемов борьбы;
- проведение постоянного контроля за правильным выполнением техники приемов борьбы;
- использование конструктивно-расчлененного метода изучения отдельных элементов приемов борьбы для лучшего их формирования.

Помимо систематичности проводимых занятий для успешного освоения приемов необходима доступность материала по выполняемым броскам и болевым приемам. Так как обучение данному разделу служебно-прикладной физической подготовки в большей мере носит практический характер, нередко возникают трудности в отборе качественного материала по отработке приемов, в особенности в общем доступе. Поэтому, преподаватели должны оказывать содействие курсантам по поиску необходимых учебных пособий для лучшего понимания изучаемого материала.

Также большое значение для освоения приемов имеет принцип наглядности. Помимо вышеуказанных принципов следует обеспечивать демонстрацию изучаемого приема как в целом, так и его отдельных элементов. Визуализация необходимого набора действий способствует определению скорости выполнения движения, тактического и технического подхода к выполняемому приему [7, с. 321].

Таким образом, проведенный анализ литературных источников показал, что основополагающим элементом в становлении боевых приемов борьбы у

сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является рациональная организация практических занятий на протяжении всего периода обучения. Также следует помнить о том, что освоение тактических и технических основ приемов требует как тщательного теоретического подхода, так и практического. Эффективность освоения приема зависит от тщательного подхода к каждому из элементов приема – постановки ног, выполнения захвата, области нанесения расслабляющего удара и болевого приема, осуществление дожима и т.д. При этом обучение приемам требует соблюдения мер безопасности, а также постоянное содействие преподавателя в отработке каждого из элементов приема. Именно такой подход позволит обеспечить качественное освоение приема, а также эффективное его применение при решении оперативно-служебных задач в процессе служебной деятельности.

Список использованных источников

1. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 56-64.
2. Глубокий В.А., Афанасьев А.В., Струганов С.М. Методика формирования у сотрудников полиции навыков защиты от ударов руками, ногами, предметом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9(175). С. 40-43.
3. Гуралев В.М., Горелик А.В. Выведение из равновесия как основа выполнения бросковых боевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный компонент. 2020. № 3(7). С. 118-127.
4. 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. С. 55-61.
5. Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9(175). С. 226-230.
6. Панферов Р.Г. Проблемы обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. 2019. № 6(31). С. 168-172.
7. Петров Д.М. Теоретические основы обучения курсантов образовательных организаций МВД России комбинациям из болевых приемов и бросков // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел:

Материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 30 ноября 2020 г.). СПб : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. С. 319-323.

8. Подрезов И.Н. Некоторые особенности современных методик обучения курсантов образовательных организаций системы МВД России боевым приемам борьбы / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 162-167.

А.И. Ушенин, А.М. Оруджев

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ

В настоящее время существует множество вариантов упражнений на растяжку мышц, таких как статическая растяжка, динамическая растяжка, активная растяжка, пассивная растяжка и т.д. Однако не все они могут быть одинаково эффективны для подготовки спортсменов разных видов спорта и с разным уровнем подготовки.

Изучение влияния различных упражнений на подготовку спортсменов может помочь определить наиболее эффективные из них для конкретного вида спорта и уровня подготовки занимающихся. Также, полученные результаты могут быть полезны при разработке индивидуальных программ тренировок для спортсменов.

В данной статье представлены результаты, направленные на изучение влияния различных вариантов упражнений для растяжки мышц, воздействующих на полноценную подготовку спортсменов. Приведённые данные могут расширить наше понимание о том, какие варианты наиболее эффективны для достижения максимального результата в ходе планомерной подготовки.

Часть 1: Основные упражнения на растяжку мышц

Растяжка мышц является важной частью физической подготовки спортсменов. Различные упражнения на растяжку мышц могут использоваться для улучшения гибкости и предотвращения травм, а также для улучшения качества подготовки спортсменов.1

Основные методы растяжки мышц включают в себя:

1. статическую,
2. динамическую,
3. активную,

4. пассивную,
5. динамико-силовую растяжки.

Упражнения на статическую растяжку являются одними из наиболее распространенных и предполагают медленное и постепенное удержание мышечной группы в растянутом положении на протяжении определенного времени (обычно 30-60 секунд). Такой тип растяжки применяется как для увеличения гибкости, так и для предотвращения травм.

Динамическая растяжка, в свою очередь, подразумевает упражнения, которые сочетают в себе движения и растяжку мышц. Эти упражнения используется для улучшения гибкости и предотвращения травм во время движения, так как мышцы работают в более естественном положении.

Активная растяжка представляет собой комбинацию упражнений на сжатия мышц, при которой спортсмен использует свою силу для растяжения мышечной группы. Данный метод также помогает улучшить гибкость и подготовить мышцы к физической нагрузке [1].

Упражнения на пассивную растяжку предполагает помощь партнера или специальных устройств в подготовке мышечной группы. Это направление часто используется в реабилитационных целях, но также может быть эффективно для улучшения гибкости.

Динамико-силовая подготовка сочетает в себе упражнения на растяжку мышц и тренировку силы. Она может помочь улучшить гибкость и силу мышц, что особенно полезно для спортсменов, требующих сильных и гибких мышц, например, для гимнастов.

Все эти виды упражнений имеют свои преимущества и недостатки, и выбор метода упражнений на растяжку мышц должен зависеть от целей спортсмена и типа тренировки.

Эти исследования демонстрируют, что выбор метода упражнений для растяжки мышц должен зависеть от конкретных целей и задач спортсмена. Однако, несмотря на то, что существует множество исследований, относящихся к данной теме, все еще не существует консенсуса относительно наиболее подходящих методов растяжки для наиболее эффективной подготовки спортсменов.

Возможно, одной из причин отсутствия одного мнения является то, что различные исследования могут использовать разные методы оценки качества подготовки спортсменов. Некоторые исследования могут измерять только силовые показатели, тогда как другие могут сосредоточиться на гибкости или беговой выносливости. Кроме того, различные виды спорта могут требовать различных методов растяжки [2].

Тем не менее, некоторые общие рекомендации могут быть сформулированы на основе имеющихся исследований. Например, динамическая растяжка может быть более эффективной в улучшении силовых показателей, а активная растяжка может быть более эффективной в улучшении гибкости. Кроме того, хорошо известно, что статическая растяжка может

ухудшить силовые показатели, если она выполняется перед силовой тренировкой. Поэтому спортсмены должны выбирать методы растяжки, которые соответствуют их целям и типу тренировки, и должны выполнять растяжку в правильном порядке, чтобы максимизировать ее преимущества.

Кроме того, необходимо отметить, что растяжка должна быть включена в регулярную программу тренировок, чтобы достичь наилучших результатов. Регулярные упражнения для растяжки помогают уменьшить риск травм, улучшить гибкость и улучшить общую физическую подготовку спортсмена. Однако, как и в любой другой тренировке, перегрузка может привести к травмам, поэтому необходимо следить за тем, чтобы не перегружать мышцы.

Таким образом, при выборе методов растяжки для функциональной подготовки спортсменов необходимо учитывать не только тип тренировки, но и индивидуальные особенности спортсмена, а также время, в которое выполняется растяжка [3].

Часть 2: Особенности растяжки в зависимости от вида спорта

Эффективность различных видов упражнений для растяжки мышц может зависеть от вида спорта, которым занимается спортсмен. Например, те, кто занимаются гимнастикой или танцами, должны иметь высокую гибкость, чтобы выполнять сложные элементы. В этом случае статическая растяжка может быть более эффективной для увеличения гибкости.

Спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, такими как тяжелая атлетика или пауэрлифтинг, должны иметь хорошую гибкость, но также необходимо сохранить высокую силу и мощность. В этом случае динамическая растяжка может быть более эффективной для улучшения гибкости, не уменьшая силовые показатели.

Кроме того, спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, такими как футбол или баскетбол, должны иметь не только высокую гибкость и силу, но и хорошее координационное владение телом и быструю реакцию на перемену направления движения. Для этого рекомендуется использовать динамические упражнения, которые включают в себя быстрые движения и изменения направления [4].

Часть 3: Рекомендации по использованию растяжки для функциональной подготовки

Можно выделить несколько рекомендаций по использованию растяжки для функциональной подготовки спортсменов:

Регулярность: растяжка должна проводиться не менее 2-3 раз в неделю, для достижения эффекта и поддержания гибкости. Однако, не следует проводить растяжку сразу перед тренировкой, т.к. это может ухудшить силовые и координационные показатели. Лучше проводить растяжку после тренировки или в другое время дня.

Длительность и интенсивность: растяжка должна проводиться не менее 30 секунд на каждую группу мышц, а интенсивность должна быть умеренной, без ощущения боли или дискомфорта.

Рекомендуется комбинировать различные виды растяжки (статическую, динамическую и т.д.) для достижения максимального эффекта.

Индивидуализация: методы растяжки должны быть подобраны с учетом возраста, пола, уровня подготовки и особенностей организма спортсмена.

Растяжка должна использоваться в сочетании с другими методами полноценной подготовки, такими как силовые тренировки, кардио тренировки, тренировки на координацию и баланс.

Таким образом, растяжка является важным элементом физической подготовки спортсменов, который может улучшить гибкость, снизить риск травм и повысить спортивные результаты [5].

Заключение. На основании сказанного можно сделать вывод о том, что упражнения для растяжки мышц являются важным элементом функциональной подготовки спортсменов. Она позволяет улучшить гибкость и подготовить организм к физическим нагрузкам, снизить риск травм и повысить спортивные результаты.

Однако, выбор методов растяжки должен быть осознанным и индивидуальным. В каждом виде спорта существуют свои требования к гибкости и мобильности, и необходимо подходить к выбору методов растяжки с учетом этих особенностей.

Также важно помнить, что данные упражнения не должны заменять другие методы повышения эффективности подготовки, такие как силовые, кардио и тренировки на координацию и баланс. Растяжка должна быть включена в комплексную программу тренировок и использоваться в сочетании с другими методами для достижения наилучших результатов.

Таким образом, упражнения для растяжки мышц являются неотъемлемой частью физической подготовки спортсменов, и правильный выбор методов растяжки может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и уровень спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Городецкая Е.А. Влияние упражнений для растяжки мышц на функциональные возможности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 26-30.

2. Лапшин В.И., Голубев А.П. Растяжка мышц как средство повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 14-17.

3. Богданова Т.А. Влияние регулярных занятий упражнениями для растяжки мышц на функциональную подготовленность спортсменов // Физическая культура: наука и практика. 2019. № 3. С. 28-32.

4. Сидорова О.А. Растяжка мышц как средство профилактики травм у спортсменов // Спортивная медицина. 2020. Т. 8. № 4.

5. Ковалева Н.Н. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов с использованием упражнений для растяжки мышц // Физкультура и спорт. 2020. Т. 18. № 2.

Д.Г. Филимонов, Д.А. Ананкин

ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Одной из наиболее важных составляющих служебной и боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел является физическая подготовка. Реализуемая в образовательных организациях Министерства Внутренних Дел Российской Федерации в виде самостоятельной учебной дисциплины, физическая подготовка представляет важнейший компонент профессионального образования обучающихся. В связи с чем возникает актуальный вопрос о необходимости педагогически верной организации учебного процесса и учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в целях обеспечения большей готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных на них оперативн-служебных и служебно-боевых задач по охране общественного порядка. Данный вопрос заставляет акцентировать внимание на поиске и дальнейшем внедрении в образовательный процесс новых средств, методов, концепций, или обобщая перечисленное, новых педагогических технологий, способных оказать помощь в повышении качества обучения и совершенствовании процесса физической подготовки обучающихся.

Под педагогическими технологиями принято понимать комплекс функционирующих элементов педагогической деятельности, имеющих под собой обоснование научными концепциями и позволяющих достигнуть овладения обучающимися конкретных компетенций. Это сложные системы приёмов и методик, объединенных приоритетными общеобразовательными целями, концептуально взаимосвязанными между собой задачами и содержанием, формами и методами организации учебно-воспитательного процесса, где каждая позиция накладывает отпечаток на все другие, что и создает в итоге определенную совокупность условий для развития обучающихся [1].

Необходимость внедрения и применения современных педагогических технологий в образовательный процесс и непосредственно в процесс занятий по физической подготовке обуславливается их направленностью на организацию, проектирование и планирование образовательного процесса, реализацию творческой и познавательной активности обучающихся,

эффективное использование, как учебного, так и тренировочного времени, а также на достижение конкретных результатов обучения [2].

Внедрение современных образовательных технологий в процесс физической подготовки необходимо осуществлять посредством включения в образовательный процесс инновационных технологий обучения, позволяющих увеличить результативность обучения достижением следующих целей:

- увеличение объёма усваиваемой информации, за счет внедрения расширенного диапазона учебного материала;
- повышения качества и скорости усвоения информации, за счет внедрения личностно-ориентированного подхода в подготовке, учитывающего индивидуальную специфику обучающихся;
- формирование у обучающихся мотивации к обучению, за счет внедрения более содержательного и интересного учебного материала, сочетающего теорию и практику, основанную на моделировании ситуаций, связанных с осуществлением служебных обязанностей;
- увеличение объема и качества самостоятельной подготовки обучающихся, посредством внедрения образовательных технологий, направленных на формирование у обучающихся мотивации к обучению.

При реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях, в том числе и в системе МВД России следует обратить внимание на следующие образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные технологии, предоставляющие обширнейший инструментарий для увеличения практически всех показателей учебной деятельности, начиная от вовлеченности обучающегося в процесс обучения и заканчивая контролем за ним со стороны преподавателя. В первую очередь стоит обратить внимание на использование демонстрационных пособий и материалов в виде мультимедийных презентаций и интерактивных упражнений, что позволит увеличить наглядность обучения и интерес со стороны обучающегося;
- технология развивающего обучения в основе которой лежит обучение, опирающееся на психологические особенности и личностные качества обучаемого. В контексте физической подготовки означает учет, как физиологических, так психологических индивидуальностей занимающихся и вырабатывание на их основе индивидуального подхода к занятиям, мотивации и оценке результатов обучающегося;
- технология проблемного обучения, в основе которой лежит приобретение обучающимся знаний с помощью решения теоретических и практических задач. Создание так называемых «кейсов» – моделирование реальных ситуаций, связанных с профессионально-прикладной деятельностью и решение определенных задач на основе вводных с учетом специфики той или иной ситуации, различных переменных факторов и т.д.
- технология развития критического мышления, основывающаяся на обсуждении, оценивании, выявлении и решении проблемы, развитии

критического мышления обучающихся. Данная технология тесно связана с проблемным обучением и в рамках процесса физической подготовки может применятся для оценки правильности применения, точности и полезности боевых приемов в той или иной ситуации, а также оценки принятого решения поставленной задачи, эффективности выполнения упражнения, осваиваемых двигательных навыков.

- технология интегрированного обучения предоставляет возможность совместить с дисциплиной «Физическая подготовка» смежные дисциплины, что позволит более качественно выработать у обучающихся профессиональные компетенции. В совокупности с технологией проблемного обучения позволит ставить перед обучаемыми на занятиях более приближённые к реальности ситуативные задачи;
- технология педагогики сотрудничества. В рамках физической подготовки в первую очередь направлена на повышение интереса и вовлечения обучающегося в процесс занятия физической подготовкой, по средством совместной деятельности вместе с преподавателем, проявления и поощрения активности учащихся и творческого подхода.
- здоровьесберегающие технологии, представляющие собой педагогические приемы и методы, не наносящие вреда здоровью занимающихся, обеспечивающие их безопасность во время пребывания на учебно-тренировочных занятиях [3, 4].

Таким образом, внедрение вышеуказанных технологий, доказавших свою эффективность на примере других дисциплин, в процесс физической подготовки, безусловно позволит достичь целей, поставленных перед образовательным процессом в целом и перед образовательной частью системы МВД России в частности, в повышении уровня физической подготовки обучающихся. Однако стоит заметить, что успешное внедрение вышеуказанных технологий должно сопровождаться модернизацией образовательного процесса в целом, начиная от внедрения современных технологий в обучение педагогических кадров и заканчивая техническим оснащением образовательных организаций.

Список использованных источников

1. Кураков Л.П. Внедрение педагогической технологии в образовательный процесс. Чебоксары, 2006. С. 15-16.
2. Абидов Р.Р. Гедгафова А.М. Пути реализации современных педагогических технологий у слушателей, обучающихся по основным образовательным программам профессиональной подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. С. 112-113.
3. Баркалов С.Н. К вопросу об усилении практической направленности физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России //

Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 169-171.

4. Баркалов С.Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 59-65.

В.А. Филиппович, А.А. Машковцев

К ВОПРОСУ О СПЕЦИФИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРОХОДИВШИХ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ

В настоящее время боевые приемы борьбы выступают одним из средств самозащиты сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД), способствующим эффективному отражению нападения и быстрому обезвреживанию правонарушителя. Следует признавать, что изучение таких приёмов способствует не только формированию у сотрудников ОВД таких значимых личностных качеств как уверенность, смелость, решительность, но и формированию целостной системы знаний, умений и навыков их применения на практике в целях обеспечения личной безопасности, защиты граждан от преступных посягательств и иных правонарушений, связанных с применением насилия либо угрозы его применения.

В связи с тем, что деятельность сотрудников ОВД связана с обеспечением законности и правопорядка, ввиду возможных рисков, каждый из них обязан проходить качественную подготовку, которая включает в себя и обучение боевым приемам борьбы.

Представляется правильным, что обучение навыкам и технике выполнения боевых приемов борьбы должно складываться из нескольких этапов:

во-первых, следует сформировать начальное представление сотрудника о двигательном составе приема;

во-вторых, непосредственный разбор и разучивание рационального способа его выполнения;

в-третьих, уделить отдельное внимание процессу совершенствования использования приема в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Отметим, что анализ научных изысканий в вопросе понимания и выработки необходимых способов обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходивших первоначальную подготовку, отмечен большим количеством направлений.

Справедливо заметить, что в настоящее время возникла острая необходимость в изменении подхода к обучению сотрудников ОВД. К сожалению, складывающаяся общая геополитическая картина мира и национальная криминогенная ситуация отмечены особой обостренностью настроений и волнений в обществе. Кроме того, имеют место быть ситуации активного сопротивления сотрудникам, в которых правонарушители превосходят сотрудника своей силой и ловкостью. Зачастую, именно в таких ситуациях сотрудники проявляют растерянность и непрофессионализм, что может повлечь за собой тяжкие последствия [3].

При этом многими специалистам не раз отмечалось, что уже имеющиеся программы сотрудников ОВД, проходивших первоначальную подготовку напротив, содействуют качественному усвоению технических приемов и навыков борьбы [6].

Несомненно, в своей профессиональной деятельности сотрудники ОВД сталкиваются со многими проблемами, для решения которых необходимо задействование не только умственных и психических функций, но и физической силы.

Непосредственно физическая подготовка сотрудников ОВД реализуется в территориальных органах внутренних дел на специальных занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке и в образовательных организациях системы МВД России [2].

Так, во исполнение Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел, утвержденного Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450, перед сотрудниками поставлена конкретная цель – сформировать физическую готовность сотрудника для успешного выполнения поставленных оперативно-служебных задач, применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

Представленное понятие физической готовности следует раскрывать в качестве составной части общего уровня развития профессиональных и личностных качеств сотрудника, которые необходимы для наиболее эффективного выполнения поставленных оперативно-служебных задач.

Указанная цель предопределяет основные задачи, которые направлены: во-первых, на формирование целостной системы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, а также профессионально значимых качеств личности и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям; во-вторых, на поддержание и развитие профессионально значимых физических качеств, а также закрепление профессиональных навыков двигательных действий и боевых приемов борьбы [7].

Рассматривая общую методику обучения сотрудников боевым приемам борьбы, следует начать с освещения техники самого приема. Такой подход, в первоначальном разучивании техники способствует формированию базы, которая может совершенствоваться и видоизменяться, перерастая в тактику – применение в различных условиях служебной деятельности.

Так, в вопросе процесса тренировки боевых приемов борьбы, представляется правильным следующий порядок действий:

- на первоначальном этапе необходимо ознакомить сотрудника с правилами и условиями выполнения приема с полным отсутствием сопротивления со стороны ассистента – обзорное ознакомление.

После обзорного ознакомления можно перейти к непосредственной работе с ассистентом. При этом алгоритм работы сотрудника, выполняющего приём, должен быть следующим: защита от нападения – преодоление сопротивления – атака.

- вторых, главным условием сформированной техники выполнения боевых приёмов борьбы выступает умение преодолевать активное противодействие правонарушителя. Поэтому необходимо акцентировать особое внимание на проработке техники приема при оказании сопротивления различной сложности. Представляется, что такое нарастание степени сложности (сопротивления) должно проходить в следующий ряд этапов: пассивное сопротивление – защита, противодействие в ответ, противоборство – более агрессивное [4].

В результате соблюдения вышеназванных рекомендаций, отработка тактики по отражению сопротивления начинает проходить в несколько этапов:

1. Сотрудники оказывают сопротивление, применяя лишь физическую силу. При этом сотрудник, выполняющий прием избирает наиболее «удобный» и привычный хват, выполняя в последующем несколько серий приема для его успешного закрепления.

2. После первичной отработки приема, представляется правильным отрабатывать прием с учетом активного сопротивления со стороны атакующего ассистента или использование тактики «ухода от удара». Следует учитывать, что оказываемое сопротивление на сотрудника, выполняющего боевой прием не должно способствовать существенному нарушению техники его применения. По аналогии с первым этапом, указанные действия требуют повторной отработки (5-10 раз) для закрепления.

3. На заключительном этапе отработки приема атакующий сотрудник сам избирает тактику и способы проведения дальнейшей схватки. Именно в подобной ситуации активного сопротивления и избираемости условий нападения атакующим лицом начинает формироваться тактика применения приемов борьбы. Специально созданные условия максимальной реалистичности и не предугадывания линии поведения ассистента [5].

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, следует сказать, что процесс обучения боевым приемам борьбы отмечен разнообразными факторами, зависящими не только от уровня общей физической готовности сотрудника, но и от профессиональной компетенции преподавателей образовательной организации системы МВД России. Кроме того, следует помнить о том, что формированию необходимых умений и навыков должна

предшествовать качественная подготовка и отработка приёма в несколько этапов, которые были рассмотрены в ходе настоящего исследования.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 02.07.2023).
2. Баркалов С.Н. Особенности методики обучения болевым приемам стоя в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 35-40.
3. Горелик А.В., Гуралев В.М. Совершенствование концепции обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД // NovaUm.Ru. 2018. № 14. С. 268-272. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35551059_97578561.pdf (дата обращения: 02.07.2023).
4. Кузнецов С.В., Пономарев Н.Л. Тактика действий сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в типовых ситуациях несения службы: учеб.-практ. пособие. Н. Новгород, 2013. 84 с.
5. Овчинников В.А., Исаев Р.А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4. С. 138-142.
6. Пряхин А.С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 142-145.
7. Троян Е.И. Использование методов строго регламентированного упражнения для обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 15. С. 2346–2350. URL: http://e-koncept.ru/2016/96390.htm (дата обращения: 29.06.2023).

Т. Цзян, Ю. Цзян

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

公安院校冬季开展体能训练探析

姜涛
黑龙江公安警官职业学院 警察战术训练系，哈尔滨，150025
姜宇轩
辽宁师范大学 生命科学学院生物科学专业，大连，116082

摘要 冬季，北方地区寒冷的气候环境为警察执法工作带来了不利影响。探究归纳黑龙江公安警官职业学院（以下简称我院）公安专业学员开展冬季体能训练的经验与做法，以期提升警务实战训练效能，为公安教育训练提供有价值的理论参考。

关键词 严寒条件 体能训练 警察执法

黑龙江地处我国最北方，冬季严寒期长，恶劣的气候环境对警察执法工作能力提出了挑战。严寒的气候，对警察体能也提出了更高的要求。

近年来，我院作为全省最高公安教育培训机构，为更好地服务基层，培养合格专业公安人才，不断探索创新，结合冬季环境气候特点，大力开展冬季体能训练，强化预备警官冰雪严寒条件下身体素质训练，锤炼意志品质，适应恶劣环境实战能力，为将来胜任公安工作奠定坚实的基础。

一、冬季体能训练的重要性

（一）提高人体心肺功能

在严寒的冬季进行户外体能训练，呼吸困难是较为正常的现象。当人体吸气时，需要鼻腔和气管给冷空气加热到身体所需的正常温度，其目的是避免寒凉的空气到达肺部，减轻对内脏器官的刺激与伤害。冬季体能训练受环境影响，人体需氧量会有所增加，身体机各能会加速处理冷空气，呼吸系统的工作频率会加快加深。这个过程就是在锻炼人体心肺能力。

（二）提高人体摄氧量

在低温天气下进行体能训练，可以增强人体的摄氧能力。最大摄氧量则代表人体有氧运动的极限，因而它对耐力的表现很重要，这有利于提高体能速度，打造高水准的体能状态。

（三）愉悦身心陶冶情操

在银装素裹，白雪皑皑的冬季，当完成一项体能训练后，满身热气腾腾，气血沸腾，运动后处于愉悦的状态，你一定会感到欣慰和满

足。这是因为冬季虽然温度低，但这种别样的环境会使人神清气爽，提高你的精气神。当你的身体由于运动而变得温暖后，内啡肽也会增加，带给你比夏季跑步更强烈的收获感。

（四）全面提升体能素质

由于在寒冷的环境中进行体能训练，身体会燃烧的卡路里来维持体温，在同等的运动量下，冬季训练会消耗更多的热量，肌肉力量会显著增强，机体会得到较为全面的锻炼。

（五）磨炼意志品质

长期系统的冬季体能训练，是对参训者高度自律和意志力的挑战。今天天气很冷不想运动，所以才去运动。当我们用意志力去挑战困难并完成或者超越自我，运动后处于愉悦的状态，从而深深感受到运动后的满足感。

（六）抵御抗击耐寒能力

冬季体能训练，肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加，增大大脑皮层皮质的兴奋性，使体温中枢灵敏度增高，准确地调节体温，提高人体的抵御寒冷的能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力要远远高于一般人。

二、冬季开展体能训练的途径

通过早操、课上课后训练、冬季越野、野营拉练等系统性训练，大大提高学员的体能机能，为各项技能和实战化训练的开展打下了坚实的根基。

（一）注重冬季早操训练

早操是警务化管理的重要组成部分，作为公安院校学员，冬季早操跑步是不可缺少的体能训练内容之一。每周训练日，早上六点半到七点进行集体跑步锻炼。各学管系部根据实际情况晨跑距离 3 千米至

5 千米不等，并进行适当的准备活动和运动后的整理拉伸。每日出早操，值班队长到场进行现场监督早操的质量情况，积极引导学员出操，保质保量完成冬季晨练。充分利用早操有限的时间，发挥冬季晨练更大的效能，为全天的训练开好头，为严寒条件下体能训练的开展奠定良好的基础。

（二）增强警体课程冬训实效性

在新形势下，作为高寒区域公安院校依据自身优势和气候特点，积极增强警体课程冬季户外化比例，不断创新冬季授课模式，以此作为对传统警体教学的拓展与优化。在着力打牢技战术基础的前提下，注重体能、技能、战术与冬季严寒环境的有效融合，全面提升恶劣环境下警务实战能力。

增强警体课程冬训的实效性，不断加大各个季节户外适应性训练。只有循序渐进适应气候的变化，才能达到较为理想的训练效果。例如，体能训练课程，一年四季坚持户外授课为主，抗酷暑、耐严寒。户外的训练环境，尤其是在冬季严寒条件下的体能训练，使学员的身心各个得到较好的锻炼，他们适应恶劣环境的能力不断提高，免疫力会大大加强，身体素质显著增强。

（三）强化冬季课后体能训练

冬季课后体能训练，是冬训不可或缺的重要手段。课后业余训练是由系部学员队长根据学员的身体素质实际状况，合理安排训练内容和训练量。一般以 5 公里长跑训练为基础训练，适当的力量训练和雪地足球等训练为辅。在每次的训练中，主要是警体区队长带领大家进行实操训练，并把训练情况与学员队长进行有效沟通，从而对冬训进行科学研判。学员、警体区队长、学员队长之间的协调配合将直接影响严寒条件下体能训练的高效开展。

（四）积极组织冬季越野长跑赛事

一年一度的冬季越野长跑赛事在每年的 12 月份如期举行。在比赛前，学院相关部门制定、下发活动规程，召开专题会议，强调注意事项和安全措施，确保赛事圆满有序开展。赛场上，参赛队员呼吸着冬日寒冷而清新的气息，不畏严寒，顽强拼搏，勇于超越，用青春和激情奏响了冬季奋进之歌。

冬季越野长跑赛事的开展，极大极激发警院学员动冬训体能训练的积极性，提升了他们的警体意识，增强了他们身体素质和集体凝聚力，奠定了终身体育锻炼的良好习惯。

（五）大力开展冬季野营拉练

冬季野营拉练，是警院警察指挥与战术专业学员的一项必训科目，旨在强化体能，增强技能，锤炼坚强意志，全面提升严寒条件下实战化能力。每年冬季，根据学院和系部的安排，对入警二年的学员进行为期一天的冬季野营拉练。

拉练结合风雪天气、环境的实际，科学制定拉练实施方案，突出重点训练内容，严密组织开展，确保拉练科学、高效、严密有序，相关各部门保障有力，运输车辆安排、武器装备准备，医疗救护等工作，为拉练的顺利开展提供坚强的后勤保障。

拉练按照公安特警任务职能，围绕极限体能、抗寒训练、特种战术、防暴处突等训练目标，开展紧急奔袭，雪地特种战术配合、林海雪原捕歼、公路设卡堵截等科目训练。参训学员以昂扬的斗志，让暴风雪来的更猛烈的训练激情和战斗热情战风雪、斗严寒，挑战身体极限、练战术、练心理在严寒条件环境中磨砺血性胆识。通过冬季野营拉练，学员的体能和意志力得到锻炼，实战能力得到提升。

参考文献：

[1]吴中南，吕莉．体育锻炼对人体生理机能的作用[J]．黄冈职业技术学院学报，2008，10（3）．

[2]胡小红．体育与健康[M]．北京：科学出版社，2011．

Цзян Тао, Цзян Юйсюань

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Аннотация: суровые климатические условия северного региона оказывают негативное влияние на правоохранительную деятельность сотрудников полиции. Основная задача данного исследования изучить, обобщить опыт и практику профессиональной физической подготовки стажеров в зимний период времени Хэйлунцзянского института профессиональной подготовики (далее - институт). Цель – повышение эффективности практической подготовки полицейских и предоставления ценных теоретических рекомендаций для обучения и подготовки кадров в области общественной безопасности.

Ключевые слова: холодные условия, физическая подготовка, правоохранительная деятельность полиции.

Провинция Хэйлунцзян расположен в самой северной части Китая. Суровые климатические условия накладывают свой отпечаток на повышение требований к физической подготовке сотрудников полиции.

В последние годы наш институт активно уделяет внимание области общественной безопасности. В целях воспитания квалифицированных и профессиональных специалистов в области общественной безопасности, проводим различные мероприятия. Непрерывно изучаем и внедряем инновации с учетом суровых климатических условий, активное проведение зимней физической подготовки, укрепление кадровых резервов, адаптация к суровым условиям боевой и служебной деятельности, для будущей компетентной работы сотрудников общественной безопасности.

1. Значение зимней физической подготовки

1.1. При занятии физической культурой на открытом воздухе в суровых климатических условиях, возникает затрудненное дыхание, что является относительно нормальным явлением. Когда человек вдыхает воздух, возникает необходимость в том, чтобы носовая полость и трахея нагревались холодным воздухом до нормальной температуры, необходимой организму; цель состоит в том, чтобы избежать попадания холодного воздуха в легкие, уменьшить

стимуляцию внутренних органов. На физическую подготовку зимой влияет окружающая среда, потребность человеческого организма в кислороде увеличивается, функции организма ускоряют переработку холодного воздуха, а рабочая частота дыхательной системы ускорятся и углубляется. Это процесс предназначен для тренировки сердца и легких человека.

1.2. Увеличить потребление кислорода организмом.

Физические тренировки в холодную погоду могут повысить способность организма поглощать кислород. Максимальное потребление кислорода представляет собой предел аэробных упражнений человека, поэтому оно очень важно для повышения выносливости, что способствует увеличению физической скорости и созданию высокого уровня физической подготовки.

1.3. Воспитание высоких духовных и моральных качеств

В зимний период времени после выполнения физической нагрузки, все тело горит, кровь кипит, после завершения комплекса упражнений вы обязательно почувствуете удовлетворение и радость. Это объясняется тем, что хотя зимой температура воздуха низкая, но это освежает организм и повышает жизненный тонус. По мере согревания тела под воздействием физических упражнений увеличивается и количество эндорфинов, что приносит более сильное чувство удовлетворения, чем летом.

1.4. Общее улучшение физической формы

Вследствие занятий физической культурой в холодных условиях организм сжигает калории для поддержания температуры тела, при одинаковом объеме тренировок зимние тренировки расходуют больше калорий, мышечная сила значительно увеличивается, организм получает более комплексную физическую нагрузку.

1.5. Воспитание волевых качеств

Длительная и систематическая зимняя физическая подготовка требует от участников высокой степени самодисциплины и силы воли. Сегодня было очень холодно, и мне не хотелось тренироваться, поэтому я пошел на тренировку. Когда мы используем силу воли, чтобы преодолеть трудности и достичь совершенства или превзойти себя, мы будем находиться в состоянии радости после тренировки и, таким образом, глубоко ощущать чувство удовлетворения после тренировки.

1.6. Морозоустойчивость

Во время физической тренировки в зимний период мышцы сокращаются, учащается дыхание, усиливается обмен веществ, увеличивается выделение тепла телом, повышается возбудимость коры головного мозга, повышается чувствительность тела, регулируется температура тела и улучшается способность организма противостоять холоду. Люди, которые настаивают на занятиях спортом зимой, имеют гораздо более высокую устойчивость к холоду, чем среднестатистический человек.

2. Способы проведения физической подготовки в зимний период времени

Благодаря утренней зарядке, внеурочным занятиям, зимним кроссам, походам и другим систематическим тренировкам значительно улучшается физическая подготовка слушателей, закладывается прочный фундамент для развития различных навыков и практических занятий.

2.1. Утренние тренировки в зимний период.

Утренняя зарядка является важной частью службы. Для студента академии общественной безопасности зимняя утренняя зарядка и бег являются одними из незаменимых занятий по физической подготовке. В тренировочные дни каждую неделю групповые беговые упражнения проводятся с 6:30 до 7 утра. В каждом отделе администрации школы проводятся утренние забеги на дистанции от 3 до 5 километров в зависимости от условий, а также проводятся соответствующие подготовительные мероприятия и послетренировочная разминка. Утренняя зарядка проводится ежедневно, на месте находится дежурный командир, который контролирует качество утренней зарядки, активно направляет обучающихся к качественному выполнению упражнений.

Используя ограниченное время на утреннюю зарядку, зимняя утренняя зарядка становится более эффективной, обеспечивая хорошее начало всего учебного дня и заложить хороший фундамент для физической подготовки в суровых климатических условиях.

2.2. Повышение эффективности зимней подготовки по программам физического воспитания сотрудников полиции

В новой ситуации институты общественной безопасности горных регионов, основываясь на своих преимуществах и климатических особенностях, активно увеличивают долю зимних курсов физической подготовки полицейских на открытом воздухе. На постоянной основе внедряют инновации в зимний режим обучения, расширяя и оптимизируя традиционную физическую подготовку полицейских. В соответствии с предпосылкой о создании прочной технической и тактической основы, с акцентом на эффективную интеграцию физической подготовки, навыков, тактики и суровых зимних условий, всесторонне повышается способность полицейских к ведению боевых действий в суровых климатических условиях.

Повышение эффективности зимних тренировок на курсах физического воспитания полиции, повышение уровня адаптационных тренировок на открытом воздухе только постепенно адаптируясь к изменениям климата, мы можем добиться идеальных результатов. Например, курсы физической подготовки в основном проводятся на открытом воздухе круглый год, что позволяет студентам лучше тренироваться физически и умственно. Их способность адаптироваться к суровым условиям продолжает улучшаться, иммунитет значительно укрепляется, уровень физической подготовки растёт.

2.3. Усиление зимней физической самоподготовки

Зимняя физическая самоподготовка является неотъемлемой и важной частью физического воспитания. Самостоятельная подготовка осуществляется командиром факультета в соответствии с фактическим состоянием физических

качеств обучаемых, разумной организацией содержания и объема тренировок. Как правило, в качестве основной тренировки используется бег на длинные дистанции (5 км), в качестве дополнительной - силовая подготовка, а также футбол на снегу и другие виды подготовки. На каждом занятии командир группы руководит всем проведением практического занятия, что позволяет провести научные исследования и сделать выводы об эффективности зимней самоподготовки. Координация действий между курсантами, начальниками отделов физической подготовки полиции и командирами напрямую влияет на эффективность развития физической подготовки в условиях сильных холодов.

2.4. Активная организация зимних соревнований по бегу по пересеченной местности

Ежегодно в декабре проводятся соревнования по зимнему кроссу. Перед началом соревнований соответствующими подразделениями института были разработаны и изданы регламенты, проведено специальное совещание, на котором особое внимание было уделено мерам безопасности, что обеспечило успешное и организованное проведение соревнований.

Зимние соревнования по бегу по пересеченной местности в значительной степени стимулируют курсантов полицейской академии к зимней физической подготовке, повышают их осведомленность, укрепляют их физическую подготовку и формирует положительное отношение к здоровому образу жизни.

2.5. Зимняя военная подготовка

Зимние походные учения – обязательный предмет подготовки курсантов по специальности «Командно-тактической службы», направленный на укрепление физической формы, совершенствование навыков, воспитание волевых качеств и всестороннее развитие способности к реальным боевым действиям в условиях сильного мороза. Каждую зиму по договоренности академии и управления для курсантов, прослуживших в милиции два года, проводится однодневный зимний поход.

Для проведения образовательного процесса в сочетании с суровыми зимними условиями и снежной погодой необходимо, подготовить план реализации проведения занятий, выделить ключевые темы для изучения планируемого материала, при этом обучение должно быть научным, эффективным и последовательным, при тесном взаимодействии с профилирующими отделами тактико-специальной и огневой подготовки, а также обеспечением хорошей материально-технической базой.

В соответствии с задачами и функциями специальной полиции общественной безопасности обучение было сосредоточено на экстремальной физической подготовке, устойчивости к холоду, специальной тактике, предотвращении массовых беспорядков и реагировании на чрезвычайные ситуации, а также проведено моделирующие ситуации с возможным экстренным нападением, при взаимодействии с отделом тактико-специальной и огневой подготовки. Благодаря зимним походным тренировкам улучшаются

физическая подготовка и морально-волевые качества обучающихся, а также улучшаются их боевые способности.

Список использованных источников

1. У Чжуннань, Лу Ли. Влияние физических упражнений на физиологические функции человека [J]. Журнал Хуанганского профессионально-технического колледжа, 2008, 10 (3).
2. Ху Сяохун. Спорт и здоровье [M]. Пекин: Science Press, 2011.

Ч. Цянь

ИЗУЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНТЕГРАЦИИ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

探究警察体能与技能融合训练的发展方向和训练方法

钱志鹏 黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系，哈尔滨，150025

摘要：警察体能训练的目标是提高警察的身体素质和应对各种警务任务的能力。然而，传统的体能训练往往只注重身体的力量和耐力，忽视了警务技能的培养。因此，将警务技能融入体能训练中，以体能为基础，可以更好地提高警察的综合能力。本论文将探讨警察体能训练中融入警务技能训练的发展方向和训练方法，探讨通过体技能融合训练能达到的效果。

关键词：体能训练、警务技能训练、融合训练、训练方法

一、研究背景与目的

（一）研究背景

警察作为维护社会治安和秩序的重要力量，承担着保护公民安全和维护社会稳定的重要责任。随着社会的不断发展和犯罪形式的多样化，警察面临着越来越复杂和艰巨的任务。在应对各种突发事件和危机时，警察的体能水平和应对能力显得尤为重要。目前警察的体能训练存在一些问题。首先，训练内容相对单一，主要集中在基本体能训练，缺乏针对性和个性化的训练。其次，标准

评估不统一，不同地区和部门对警察体能水平的要求和评估标准存在差异。此外，传统的训练方法和设备已经不能满足现代警察工作的需求，需要引入新的训练方法和技术。因此，有必要对警察的体能训练进行深入研究，以提出改进和完善的措施。

（二）研究目的

探讨警察体能训练的现状和问题，并提出相应的改进和完善措施。具体目标包括：

1.分析警察体能训练的现状和存在的问题，包括训练内容、标准评估、训练方法和设备等方面的不足之处。

2.研究国际上先进的警察体能训练经验和方法，了解其他国家警察体能训练的先进做法和成果。

3.探讨警察体能训练的改进和完善方向，包括制定科学合理的训练标准和评估体系、引入新的训练方法和技术、提供专业的训练设施和设备等。

4.提出具体的改进和完善措施，包括建立警察体能训练的长效机制、加强警察体能训练的科研和教育培训、提高警察个体的体能水平等。

二、警察体能训练的现状和问题

（一）警察体能训练的现状

警察体能训练已经成为警察培训的重要组成部分。警察部门普遍意识到警察的身体素质对于履行职责和应对各种挑战的重要性。许多部门已经建立了体能训练课程，并制定了相应的训练标准和要求。警察体能训练主要包括有氧耐力、力量、速度和灵敏度等方面的训练。训练内容通常包括跑步、游泳、举重、爬绳等多种运动项目。一些部门还会组织特殊训练，如穿越障碍物、搏击术和格斗技巧等，以提高警察在实际工作中的应对能力。

（二）传统体能训练的问题

1.训练内容和方法相对单一，缺乏个性化和针对性。许多警察部门采用传统的体能训练方法，忽视了警察工作的特殊性和多样性。这导致训练效果不尽如人意，无法满足警察在实际工作中的需求。

2.训练标准和评估体系不够科学和完善。警察体能训练面临着训练内容单一、标准评估不统一、过度依赖传统方法和缺乏科学专业性等问题。为了提高

警察的整体工作能力和应对能力，警察部门应该加强对体能训练的研究和改进，制定科学合理的训练标准和评估体系。首先，警察部门应该根据警察工作的特殊性和多样性，制定个性化和针对性的训练内容和方法。这可以包括模拟实际工作场景的训练，如追捕逃犯、应对恐怖袭击等。同时，应该注重培养警察的心理素质和应急反应能力，以提高其在紧急情况下的应对能力。

3.应该建立统一的训练标准和评估体系。这可以通过制定统一的体能测试项目和评分标准来实现。这样一来，不同地区和部门的警察就可以进行公平和可比的体能水平评估，从而更好地了解自身的训练需求和提升空间。

4.应该积极引入新的训练方法和技术。传统的体能训练方法可以作为基础，但应该与现代科技相结合，如虚拟现实技术、智能设备等，以提高训练的效果和趣味性。同时，应该注重培养警察的团队合作精神和领导能力，以应对复杂的工作环境和任务。

5.应该加强对体能训练的科学研究和专业指导。通过与体育科学专家和训练师的合作，可以制定更科学合理的训练计划和方法。此外，还应该建立健全的培训体系，为警察提供持续的体能训练和发展机会。这可以包括定期的培训课程、专业讲座和研讨会，以及提供专业的训练设施和设备。

6.除了警察部门的努力，警察自身也应该重视自身的体能训练。应该认识到良好的体能水平对于履行职责和保护自身安全的重要性，并主动参与体能训练。可以通过定期锻炼、参加体育活动和接受专业指导来提高自身的体能水平。

三、体能与技能融合训练的发展方向

（一）警务技能的分类和重要性

警务技能可以分为多个类别，包括搜查技能、抓捕技能、射击技能等。这些技能在警察的日常工作中起着至关重要的作用。搜查技能能够帮助警察有效地搜索和发现证据，抓捕技能能够帮助警察迅速而安全地控制犯罪嫌疑人，射击技能能够帮助警察在危险情况下准确打击目标。这些技能的掌握对于警察的工作效果和安全性都具有重要影响。

（二）融合训练的发展方向

警务技能融入体能训练是提高警察综合能力的重要途径。在发展方向上，可以从以下几个方面进行探索和发展：

1.需要建立起一套完整的警务技能训练体系。这个体系应该包括各类警务技能的训练内容和方法，以及相应的评估标准。通过系统的训练，警察能够全面掌握各类警务技能，并能够在实际工作中灵活运用。

2.需要将警务技能融入到体能训练的具体项目中。例如，在跑步训练中，可以加入携带重物奔跑、障碍跑等项目，以模拟警察在追捕逃犯或应对紧急情况时的实际情况。在力量训练中，可以加入拘捕技能的模拟训练，如搏斗训练、抓捕训练等，以提高警察的力量和应对能力。在射击训练中，可以加入实战射击、移动射击等项目，以提高警察在危险环境下的射击准确性和反应速度。

3.还可以通过引入虚拟现实技术和仿真训练设备，将警务技能融入到体能训练中。虚拟现实技术可以模拟各类警务场景，让警察在虚拟环境中进行训练，提高应对复杂情况的能力。仿真训练设备可以模拟真实的警务工具和装备，让警察在模拟环境中进行实战训练，提高技能的实际应用能力。

4.需要注重个性化和差异化的训练。不同警察的身体素质和技能水平存在差异，因此训练应根据个体的特点和需求进行量身定制。通过科学的评估和个性化的训练计划，可以最大程度地发挥每个警察的潜力，提高整体训练效果。

5.随着科技的不断进步，还可以探索将人工智能和大数据分析等技术应用于警务技能融入体能训练中。通过分析大量的警务数据和实时情报，可以为警察提供更准确的训练需求和指导，帮助他们更好地掌握和应用警务技能。

四、体能与技能融合训练的训练方法

（一）训练原则

在将警务技能融入体能训练中，需要遵循一些训练原则，以确保训练的有效性和安全性：

1.综合性原则：训练应综合考虑警务技能和体能的训练需求，确保两者的平衡发展。警务技能包括搏斗技巧、射击技能、抓捕技术等，而体能包括力量、耐力、速度、灵敏度等方面的训练。综合性原则要求在训练中综合考虑这些要素，以提高警察的整体能力。

2.实战性原则：训练应以实战为导向，模拟真实的警务场景和应对情况。通过模拟实战训练，警察可以更好地应对紧急情况和危险环境，提高应对能力和反应速度。

3.个性化原则：训练应根据个体的特点和需求进行量身定制。不同警察的身体素质和技能水平存在差异，因此训练计划应根据个体的特点和需求进行个性化调整，以最大程度地发挥每个警察的潜力。

4.渐进性原则：训练应按照一定的步骤和阶段进行，逐渐增加训练的难度和强度。通过渐进性训练，警察可以逐步适应和提高自己的警务技能和体能水平，避免过度训练导致伤害或疲劳。训练计划应根据警察的起点和目标设定适当的阶段性目标，逐步提高训练强度和难度，以达到最佳训练效果。

（二）体能与技能融合训练的具体方法

警察体能与警务技能训练相融合的具体方法可以根据不同的警务技能和体能要求进行设计和实施。以下是一些常见的方法：

1.虚拟现实训练：利用虚拟现实技术，模拟真实的警务场景，让警察在虚拟环境中进行训练。通过虚拟现实训练，警察可以接触到各种复杂和危险的情况，提高应对能力和决策能力。例如，警察可以在虚拟环境中进行射击训练、抓捕训练等，以提高相关技能。

2.仿真训练设备：利用仿真训练设备，模拟真实的警务装备和工具，让警察进行实际操作和训练。例如，使用仿真枪支和抓捕器材，让警察进行实际的射击和抓捕训练。这样的训练可以提高警察的操作技巧和反应速度。

3.实战训练：通过模拟真实的警务场景和情况，让警察进行实战训练。例如，模拟抢劫、人质劫持等情境，让警察在真实的环境中应对各种紧急情况和危险情况。这种训练可以提高警察的应变能力、决策能力和团队合作能力。

4.综合训练：将警务技能和体能要求结合起来进行综合训练。例如，结合搏斗技巧和力量训练，让警察进行格斗训练；结合射击技能和速度训练，让警察进行射击移动训练。这样的综合训练可以提高警察在实际应用中的综合能力。

5.循序渐进训练：根据警察的起点和目标，制定适当的训练计划，逐步增加训练的难度和强度。例如，初级警察可以从基础的体能训练开始，逐渐引入

警务技能的训练；而经验丰富的警察可以进行更高级的警务技能和体能训练。循序渐进的训练可以确保警察的安全和训练效果。

6.定期评估和反馈：定期对警察进行评估，了解其训练进展和表现。根据评估结果，及时给予反馈和调整训练计划。评估和反馈可以帮助警察发现自身的不足之处，并针对性地进行改进和提高。

Цянь Чжипенг

ИЗУЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНТЕГРАЦИИ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация: Целью физической подготовки полицейских является улучшение физической подготовленности и способности полицейских справляться с различными задачами. Однако традиционная физическая подготовка часто фокусируется только на физической силе и выносливости и игнорирует развитие полицейских навыков. Таким образом, интеграция навыков полиции в физическую подготовку и на основе физической подготовки может улучшить комплексные возможности полиции. В этом статье будет рассмотрены направления развития и методы обучения интеграции обучения полицейским навыкам в физическую подготовку полиции, а также изучены эффекты, которых можно достичь посредством интеграции обучения физических навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, обучение полицейским навыкам, комплексное обучение, методы обучения.

I. Предыстория и цель исследования

(1) История исследований

Будучи важной силой в поддержании социальной безопасности и порядка, полиция несет важную ответственность за защиту безопасности граждан и поддержание социальной стабильности. В условиях постоянного развития общества и диверсификации форм преступности перед полицией стоят все более сложные и трудные задачи. При реагировании на различные чрезвычайные ситуации и кризисы особое значение имеют уровень физической подготовки и возможности реагирования полиции. В настоящее время имеются некоторые проблемы с физической подготовкой полицейских. Прежде всего, содержание обучения относительно простое, в основном сосредоточено на базовой физической подготовке, без целевого и индивидуального обучения. Во-вторых, стандартная оценка не является единообразной, и в разных регионах и ведомствах действуют разные требования и стандарты оценки уровня физической подготовки полицейских. Кроме того, традиционные методы и

оборудование обучения больше не могут отвечать потребностям современной работы полиции, и необходимо внедрять новые методы и технологии обучения. Поэтому необходимо провести углубленное исследование физической подготовки сотрудников милиции, чтобы предложить меры по ее улучшению и совершенствованию.

(2) Цели исследования

Изучить текущее состояние и проблемы физической подготовки сотрудников милиции и предложить соответствующие меры по ее совершенствованию и улучшению. Конкретные задачи включают:

1. Проанализировать текущую ситуацию и проблемы физической подготовки сотрудников полиции, включая недостатки в содержании подготовки, оценке нормативов, методах подготовки и оборудовании.

2. Изучить передовой международный опыт и методы физической подготовки полицейских, а также понять передовой опыт и достижения физической подготовки полицейских в других странах.

3. Изучить направления совершенствования и улучшения физической подготовки сотрудников полиции, включая разработку научных и обоснованных стандартов и систем оценки подготовки, внедрение новых методов и методик подготовки, обеспечение профессиональной учебной базы и оборудования.

4. Предложить конкретные меры по улучшению и совершенствованию, включая создание долгосрочного механизма физической подготовки сотрудников полиции, усиление научных исследований, образования и обучения в области физической подготовки сотрудников полиции, а также повышение уровня физической подготовки отдельных сотрудников полиции.

II. Современное состояние и проблемы физической подготовки сотрудников полиции

1. Современная ситуация с физической подготовкой сотрудников полиции

Физическая подготовка полицейских стала важной частью обучения сотрудников полиции. Полицейские департаменты в целом осознают важность физической подготовки полицейских для выполнения ими своих обязанностей и решения различных задач. Во многих подразделениях разработаны программы физической подготовки, установлены соответствующие стандарты и требования. Физическая подготовка полицейских состоит в основном из тренировки аэробной выносливости, силы, скорости и ловкости. В программу подготовки обычно входят различные виды спорта, такие как бег, плавание, поднятие тяжестей и лазание по канату. Некоторые подразделения также организуют специальные тренировки, например, по преодолению препятствий, боевым искусствам и навыкам борьбы, чтобы улучшить способность сотрудников полиции справляться с реальными ситуациями служебной деятельности.

(2) Проблемы традиционной физической подготовки

1. Содержание и методы подготовки относительно однотипны и лишены индивидуальности и актуальности. Многие департаменты полиции используют традиционные методы физической подготовки, игнорируя специфику и разнообразие полицейской работы. Это приводит к неудовлетворительным результатам обучения и не позволяет осуществлять качественную подготовку сотрудников.

2. Стандарты подготовки и система оценки не достаточно научно совершенны. Физическая подготовка полицейских сталкивается с такими проблемами, как однообразное содержание обучения, непоследовательная оценка нормативов, чрезмерная зависимость от традиционных методов и отсутствие научного профессионализма. Для того чтобы повысить общую работоспособность и способность к преодолению трудностей, департаменты должны усилить исследования и совершенствование физической подготовки, а также сформировать обоснованные научные стандарты подготовки и систему оценки. Во-первых, полицейские департаменты должны разработать индивидуальное содержание и методы тренировок, основанные на специфике работы. Это может быть обучение, имитирующее реальные сценарии работы, такие как преследование преступников, реагирование на террористические атаки. При этом особое внимание должно уделяться развитию психологических качеств и способности сотрудников к реагированию в чрезвычайных ситуациях.

3. Необходимо создать единый стандарт подготовки и систему оценки. Этого можно достичь путем разработки единых тестовых заданий по физической подготовке и стандартов оценки. Таким образом, сотрудники милиции в разных округах и подразделениях смогут проводить справедливую и сопоставимую оценку уровня своей физической подготовки, что позволит им лучше понять свои потребности в тренировках и возможности для их совершенствования.

4. Необходимо активно внедрять новые методы и приемы тренировки. За основу могут быть взяты традиционные методы физической подготовки, но для повышения эффективности и интереса к тренировкам их следует сочетать с современными технологиями, такими как технологиями виртуальной реальности и интеллектуальное оборудование. В то же время необходимо уделять особое внимание воспитанию у сотрудников полиции командной работы и лидерских качеств, позволяющих справляться со сложными условиями и задачами.

5. Необходимо усилить научные исследования и профессиональное руководство по физической подготовке. Благодаря сотрудничеству с экспертами в области спортивной науки и тренерами можно разработать более научные и рациональные программы и методы тренировок. Кроме того, необходимо создать эффективную систему подготовки, обеспечивающую сотрудникам полиции возможность непрерывной физической подготовки и развития. Это могут быть регулярные тренинги, специализированные лекции и семинары, а также предоставление профессиональных тренажерных комплексов и оборудования.

6. Помимо усилий управления, сами полицейские должны уделять большое внимание своей физической подготовке. Они должны осознавать важность хорошего уровня физической подготовки для выполнения своих служебных обязанностей и обеспечения собственной безопасности, проявлять инициативу по участию в занятиях физической подготовкой. Повысить уровень физической подготовки можно с помощью регулярных физических упражнений, занятий спортом и профессиональной ориентации.

3. Направление развития физической подготовки и интеграции навыков.

(1) Классификация и важность полицейских навыков

Навыки полиции можно разделить на несколько категорий, включая навыки поиска, ареста, стрельбы и т. д. Эти навыки играют жизненно важную роль в повседневной работе сотрудников полиции. Навыки поиска могут помочь полиции эффективно обнаруживать улики, навыки ареста могут помочь полиции быстро и безопасно контролировать подозреваемых в совершении преступлений, а навыки стрельбы могут помочь полиции точно поражать цели в опасных ситуациях. Овладение этими навыками оказывает важное влияние на эффективность и безопасность сотрудников полиции.

(2) Направление развития интегрированного обучения

Интеграция полицейских навыков в физическую подготовку является важным способом улучшения всесторонних способностей сотрудников полиции. Что касается направления развития, мы можем исследовать и развивать следующие аспекты:

1. Необходимо создать полную систему обучения навыкам работы в полиции. Эта система должна включать в себя содержание и методы обучения различным видам полицейских навыков, а также соответствующие стандарты оценки. Благодаря систематическому обучению сотрудники полиции смогут всесторонне овладеть всеми видами полицейских навыков и гибко использовать их в служебной деятельности.

2. Полицейские навыки должны быть включены в специальные программы физической подготовки. Например, в беговые тренировки можно добавить такие элементы, как бег с тяжелым грузом и бег с препятствиями, чтобы смоделировать реальную ситуацию, в которой оказываются полицейские при преследовании преступников или при реагировании на чрезвычайные ситуации. В силовую подготовку могут быть добавлены имитационные тренировки навыков задержания, такие как строевая подготовка, тренировки по задержанию и т.д., для повышения силовых качеств и способности к преодолению трудностей. В обучение стрельбе можно добавить такие программы, как практическая стрельба и мобильная стрельба, для повышения точности и скорости реакции полицейских при стрельбе в опасных условиях.

3. Полицейские навыки также могут быть интегрированы в физическую подготовку за счет внедрения технологий виртуальной реальности и симуляционного тренажерного оборудования. Технология виртуальной реальности позволяет моделировать всевозможные полицейские сценарии, что дает возможность полицейским тренироваться в виртуальной среде и

совершенствовать свои навыки поведения в сложных ситуациях. Оборудование для симуляционного обучения может имитировать реальную обстановку, что позволяя сотрудникам полиции проводить реальную боевую подготовку в моделируемой среде и улучшать свои возможности практического применения.

4. Необходимо уделять особое внимание индивидуальному и дифференцированному обучению. Физические качества и уровень мастерства сотрудников полиции различаются, поэтому обучение должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей. Научная оценка и индивидуальные планы обучения позволяют максимально раскрыть потенциал каждого сотрудника полиции и повысить общий эффект обучения.

5. С учетом постоянного научно-технического прогресса можно также изучить возможность применения таких технологий, как искусственный интеллект и анализ больших данных, для интеграции полицейских навыков в физическую подготовку. Анализ большого количества полицейских данных и оперативной информации в режиме реального времени позволяет более точно определять потребности в обучении и давать рекомендации сотрудникам полиции, помогая им лучше осваивать и применять полицейские навыки.

IV. Методы обучения, позволяющие объединить физическую подготовку и тренировку навыков.

1. Принципы обучения

При интеграции полицейских навыков в физическую подготовку необходимо соблюдать некоторые принципы обучения, чтобы обеспечить эффективность и безопасность тренировок:

1. Основные положения: тренировки должны учитывать потребности в обучении полицейских навыкам и физической подготовке, чтобы обеспечить сбалансированное развитие и тех, и других. Полицейские навыки включают в себя боевые навыки, навыки стрельбы, методы задержания и т.д., а физическая подготовка включает в себя силу, выносливость, скорость, чувствительность и другие аспекты подготовки. Принцип комплексности требует, чтобы эти элементы учитывались при обучении для повышения общей компетентности полицейских.

2. Принцип реального боя: обучение должно быть ориентировано на боевые действия, имитируя реальные сценарии и ситуации реагирования полиции. Имитация реальных ситуаций позволяет сотрудникам полиции лучше справляться с чрезвычайными ситуациями и опасным окружением, повышает их способность справляться с ситуацией и улучшает скорость реакции.

3. Принцип индивидуализации: обучение должно соответствовать особенностям и потребностям каждого конкретного человека. Существуют различия в физических качествах и уровне подготовки разных сотрудников полиции, поэтому программа обучения должна быть индивидуализирована в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, чтобы максимально раскрыть потенциал каждого сотрудника полиции.

4. Принцип постепенности: обучение должно проводиться поэтапно. Благодаря постепенному обучению сотрудники полиции могут постепенно адаптироваться и совершенствовать свои навыки работы в полиции и уровень

физической подготовки, а также избегать перетренированности, приводящей к травмам или усталости. Программа тренировок должна устанавливать желаемые цели и постепенно увеличивать интенсивность и сложность тренировок для достижения наилучших результатов обучения.

(2) Конкретные методы интеграции физической подготовки и тренировки навыков.

Конкретные методы интеграции физической подготовки полицейских с обучением навыкам работы полицейских могут быть разработаны и реализованы в соответствии с различными требованиями полицейских к навыкам и физической подготовке. Ниже перечислены некоторые распространенные методы:

1. Тренировки в виртуальной реальности. использование технологии виртуальной реальности для моделирования реальных ситуаций. Благодаря тренировкам в виртуальной реальности сотрудники полиции могут попасть в различные сложные и опасные ситуации и улучшить свои способности справляться с ними и принимать решения. Например, полицейские могут проводить тренировки по стрельбе и задержанию в виртуальной среде для совершенствования соответствующих навыков.

2. Симуляторы: использование симуляционного учебного оборудования, имитирующего реальное оборудование и инструменты, что позволяет полиции проводить реальные операции и тренировки. Например, использование имитации огнестрельного оружия и оборудования для ареста, что позволяет полиции проводить реальные тренировки по стрельбе и аресту. Такие тренировки позволяют улучшить навыки работы и скорость реакции полицейских.

3. Практическое обучение: моделирование реальных полицейских сцен и ситуаций позволяет проводить практические тренировки. Например, имитация ограбления, захвата заложников и других ситуаций, что позволяет полицейским в реальных условиях справляться с различными чрезвычайными и опасными ситуациями. Подобные тренировки позволяют повысить устойчивость полицейских к внешним воздействиям, улучшить способность принимать решения и работать в команде.

4. Комплексная подготовка: сочетание навыков полицейских и требований к физической подготовке для комплексной подготовки. Например, сочетание боевых навыков и силовой подготовки позволяет полицейским проводить боевые тренировки; сочетание стрелковых навыков и скоростной подготовки позволяет полицейским проводить мобильные стрелковые тренировки. Такая комплексная подготовка позволяет улучшить всесторонние способности полицейских в практическом применении.

5. Пошаговое обучение: в соответствии с исходным навыками разработать соответствующие программы подготовки и постепенно повышать сложность и интенсивность тренировок. Например, младший состав может начать с базовой физической подготовки и постепенно переходить к обучению специализированным навыкам, а опытные полицейские могут проходить более

сложные тренировки по навыкам и физической подготовке. Поэтапное обучение может обеспечить безопасность полиции и эффективность обучения.

6. Регулярная оценка и обратная связь: сотрудники полиции регулярно оцениваются, чтобы понять прогресс в обучении и эффективность их работы. По результатам оценки своевременно дается обратная связь и корректируется программа обучения. Оценка и обратная связь помогают сотрудникам полиции выявить свои недостатки и внести целенаправленные улучшения и усовершенствования.

А.Д. Ченчиковский

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В настоящем мире сложилось мнение о роли физической нагрузки. Многие считаю, что она является важным компонентом жизнедеятельности человека, а также может способствовать оздоровительному эффекту, так как регулярная физическая активность воздействует на многие функции организма, возьмем в пример, опорно-двигательный аппарат и обмен веществ.

Если рассматривать учение о моторно-висцеральных рефлексах Могендовича, то он в своих работах затронул деятельности двигательного аппарата и вегетативных органов и рассматривал их как единую систему. Ученый объяснил это следующим образом, если человек будет недостаточно проявлять активность, а точнее не заниматься различными физическими нагрузками, то у него происходит нарушение нервно-рефлекторных связей. Обосновав это тем, что эти связи изначально заложены в человеке природой и проявляются только при физической нагрузке. Так же Могендович рассуждал о том, что при отсутствии какой-либо активной деятельности это может являться последствием расстройства не только сердечнососудистой, но и других систем, а также нарушению обмена веществ и развитию заболеваний. Задача поддержания здорового организма очень проста, потому что требуется хотя бы малейшая физическая активность, чтобы человек оставался здоровым. Двигательная активность может быть либо в процессе профессионального труда, либо при выполнении бытовых работ. Работа мышц способствует энергозатрате. Важно отметить, что минимальная величина энергозатрат составляет 12-16 МДж в течение одного для нормального жизнедеятельности человека, но стоит отметить, что нужно учитывать возраст, пол и массу тела.

Так же было проведено много исследований, заключающихся в затрете энергии и потребление суточной нормы белков, углеводов и жиров, на основании этого сделали следующий вывод, что у населения, которые входят в

число экономически развитых стран, возникла проблема, связанная с появлением такого заболевания как гипокинезия. Данный синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой недостаточность двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений. Важно отметить, что происходит нарушение не только энергетического, но и пластического обмена, который касается мышечной системы.

Поэтому важно отметить, что регулярные физические упражнения позволяет затормозить многие явления и процессы, такие как

- развитие возрастных изменений физиологических функций;
- развитие дегенеративных изменений различных органов и систем.

А также положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, ограничивая возникновение многих заболеваний.

Если же человеку противопоказаны активные упражнения, то не следует вовсе отказаться от физической нагрузки, нужно выбрать наиболее легкие упражнения, например, как аэробные. Они способствуют тому, что кровь в сосудах головного мозга начинает лучше циркулировать.

Также врачи разделились на два мнения, первые считали, что физические упражнения оказывают защитное действие не только на здоровье мозга, но и на всего человека в целом. Вторые считали, что не всегда применение физических упражнений будет способствовать улучшению организма, так как в процессе занятий могут возникнуть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в результате перегруженности. Чтобы избежать этого, необходимо правильно распределять свои физические возможности, при малейшем недомогании нужно либо прекратить тренировку, либо снизить уровень нагрузки. Перед занятием спорта в первую очередь нужно проконсультироваться с врачом, которые помогут подобрать правильные тренировки и рассчитать допустимую физическую нагрузку, что поможет не только не причинить вред своему организму, но и быстрее допиться хороших результатов.

Важно отметить, что здоровье человека формируется с детских лет, так как закладываются основные азы физического развития. В двадцать первом веке следует затронуть экологические условия, в которых мы живем, загрязнение воздуха заводами, выхлопными газами машин – все это негативно влияет на организм человека. Поэтому повышается не только уровень заболеваемости, но и смертности, а также на снижение указывают показатели физического развития, практически у многих курсантов отмечается нарушение осанки. Происходит рост количества курсантов с ограниченными возможностями. Как уже отмечалось, здоровым образом жизни является занятие спортом, которое должно прививаться еще с малых лет. Эта функция лежит на плечах родителей, они должны ответственно подходить к этой задаче. Аршавский считал, что большинство болезней, таких как гипертоническая болезнь и атеросклероз возникают с детства.

Для курсантов, у которых снижена зрительная функция огромную роль играет здоровый образ жизни. Существует несколько мнений, первое

свидетельствует о том, что для курсантов с ограниченными возможностями необходимо значительно снизить уровень физической активности. Второе же мнение гласит о том, что ежедневное выполнение физических упражнений будут способствовать в настоящее время укреплению физического состояния и здоровья, а в будущем будет направлено на улучшение зрительной функции. На основании этого нужно разработать совокупность наиболее благоприятствующих вариантов двигательных режимов при непосредственном совмещении их с коррекционными упражнениями для глаз, что станет основой физкультурно-оздоровительных программ для слабовидящих курсантов. Важно отметить, что при разработке данных программ нужно учитывать функциональные возможности каждого, изучить их физические качества. Было проведено исследование детей с ограниченными возможностями видеть с помощью тестирования. Было обследовано семь групп различного возраста от 16 до 18 лет, так и здоровых курсантов, не страдающими какими-либо заболеваниями. В результате исследования особое внимание обращали на уровень физической способности, реакции сердца на различные физические нагрузки, которые были следующие:

- пробу Мартинэ;
- стойку на лопатках, в течение десяти, шестидесяти секунд;
- локальное статическое напряжение (на кистевом динамометре со средними нагрузками).

Также использовали тесты физической оценки, которые приняты в целевой программе:

- челночный бег;
- прыжки с места;
- метание;
- бег на тридцать метров;
- бег на пятьсот метров.

Применялись методики оценки функционального состояния:

- время задержки дыхания на выдохе;
- измерение артериальное давление по Короткову;
- регистрация электрокардиограмм.

Все показатели регистрировали до, после, а также вовремя физических нагрузок. Данные исследования показали следующие результаты:

- у курсантов, которые с детства имеют проблемы со зрением физические упражнения как наклоны вперед, сгибание и разгибание туловища и метания (характерно только для юношей) показали значительно высокие результаты по сравнению со здоровыми ребятами;
- остальные возрастные категории слабовидящих курсантов показали высокие результаты по сравнению с теми кто, не страдает такими заболеваниями;

– реакция сердца на нагрузку у курсантов 18 летнего возраста увеличилась, это касается в основном категорию курсантов. Причем изменения на нагрузку выявилось у курсантов с ограниченными возможностями видеть.

Таким образом, можно сделать вывод, что у курсантов с ограниченными возможностями существуют компенсаторные механизмы, которые отвечают за сохранение уровня физического развития, но у старшей категории возрастной группы показатели были ниже, чем у здоровых. Это свидетельствует о том, что у них происходит истощение функциональных резервов. Полученные данные легли в основу разработки научных рекомендаций по коррекционным оздоровительным программам для курсантов с нарушением зрения. Наилучше всего, по мнению ученых, им использовать такие упражнения как стойка на лопатках, которая входит в раздел йоги, так как с помощью них происходит такой процесс как кровообращения глазных яблок.

Но все же не стоит забывать о том, что курсанты с нарушением зрения чувствуют дискомфорт даже при выполнении самых обычных движений, а так же при занятии более сложными упражнениями, например таких как, бег, допускают ошибки. Но есть и курсанты и слушатели, которым определенные физические упражнения противопоказаны при таких заболеваниях, как глаукома, высокая близорукость, заболевание сетчатки. Им ни в коем случае нельзя выполнять движения с резкими наклонами головы, прыжками, кувырками.

Слушатели, которые перенесли сложную операцию на глаза, нужно уделять внимание, а физические упражнения заменять индивидуально работой с специалистом.

Занятия физической подготовкой для слабовидящих слушателей направлены не только на разминку всего тела в целом, но и на определенные игры, упражнения, которые отвечают за: координацию движений; устранение зрительного перенапряжения; профилактику; совершенствование равновесия; ориентирование.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексное воздействие на систему адаптивных средств позволяет сформировать двигательную активность курсантов и слушателей обеспечить физическое воспитание слушателей в соответствии с индивидуальными возможностями.

Список использованных источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/? (дата обращения: 09.07.2023).

2. Об утверждении Методических рекомендаций по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства, отдыха и трудовой деятельности граждан в организациях различных форм собственности : приказ

Минспорта России от 25.09.2020 № 718. URL: https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-organizatsii-fizkulturno-sportivnoi-raboty-po-mestu-zhitelstva-otdykha/ (дата обращения: 09.07.2023).

3. Истягина-Елисеева Е.А. Барieникова Е.Е. История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991 гг. // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 54-57.

4. Истягина-Елисеева Е.А., Барieникова Е.Е., Дубинин А.С. Период расцвета советской военно-спортивной пропаганды 1965-1980 гг. // Научно-информационный журнал армия и общество. 2015. № 4. С. 54-57.

5. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

6. Сазонова Ю.А. Спортивная пресса УССР 1920-1930-х годов: типология, периодизация, особенности развития, историко-функциональный аспект // Вестник Московского Университета. Серия 10. Журналистика. 2014. № 3. С. 119-134.

М.Р. Шайдулин

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОВД РФ В ЦЕЛЯХ ОБУЧЕНИЯ СВОДНЫХ ОТРЯДОВ ПОЛИЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

В настоящее время подавляющее большинство действующих сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) не обладают практическим опытом, связанным с осуществлением служебной деятельности в особых условиях. Лишь небольшая часть привлекались для выполнения оперативно-служебных задач в составе сводных отрядов на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации. Но в то же время обстановка в ходе командировок в указанный регион коренным образом отличалась от условий, в которых приходится осуществлять свою профессионально-служебную

деятельность на сегодняшний день в зоне Специальной военной операции (далее – СВО).

Физическая подготовка, согласно приказу МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», выступает одним из основных направлений подготовки сотрудников ОВД [1]. Занимая столь важное место в системе профессиональной подготовки, данная дисциплина должна корректировать методы обучения, что вызвано новыми обстоятельствами.

Для наиболее всестороннего исследования рассматриваемого вопроса необходимо определиться, что понимается под термином «физическая подготовка». Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в статье 2 закрепляет, что «физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально-демографических характеристик» [2]. При анализе указанного нормативного определения можно заключить, что приоритетным направлением физической подготовки является совершенствование физических возможностей человека. Из этой идеи вытекает закрепленная нормативном акте МВД России – Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации – цель физической подготовки, которая заключается в «формировании 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» [3].

В условиях накалившихся политических и социальных отношений в стране и мире система ОВД РФ нуждается в наиболее подготовленных кадрах, способных выполнять задачи, как в повседневных условиях, так и в условиях осложнившейся оперативной обстановки. В связи с данным тезисом повышается роль спорта, ввиду его высокой значимости и неотъемлемой роли в гармоничном развитии личности. Физическая подготовка, как составной элемент спорта, помимо формирования базисных и совершенствования общефизических возможностей сотрудника и обучении служебно-прикладным упражнениям, позволяет развивать моральные и служебно-значимые качества личности сотрудника. Значимость физической подготовки в ходе осуществления служебной деятельности можно точно охарактеризовать широко распространенной в обществе фразой: «спорт закаляет характер», что весьма важно.

Особые условия, вызванные проведением СВО, высокий риск для жизни и здоровья предъявляют значительные требования к физическим способностям и навыкам сотрудников ОВД.

В образовательных организациях системы МВД России на протяжении всего процесса обучения курсанты и слушатели осуществляют

совершенствование своих общефизических способностей и изучают служебно-прикладные упражнения на соответствующей профильной дисциплине. Стоит отметить, что при осуществлении служебной деятельности сотрудники ОВД не имеют возможности уделять значительное время проведению учебно-тренировочных занятий ввиду высокой занятости, в связи с чем возрастает роль самостоятельных занятий. Но в то же время проведение самостоятельных занятий в условиях, исключающих присутствие инструктора либо иного лица, обладающего соответствующими знаниями, в короткие сроки повышает уровень травматизма и может привести к неблагоприятным последствиям.

Как демонстрирует практический опыт, большая часть подготовки сводных отрядов полиции отводится изучению и проведению занятий по огневой подготовке и тактической подготовке. Считается целесообразным отметить, что выполнение тренировочных упражнений с использованием огнестрельного оружия, проведение учебных мероприятий по эвакуации раненого и иное предъявляют требования к уровню выносливости и силы сотрудника ОВД [5]. Моделируемые ситуации и типовые задачи складываются из сформировавшегося опыта СВО, Контртеррористической операции на северном Кавказе, где во многом личная безопасность сотрудника, жизнь и здоровье окружающих граждан зависела от уровня физических качеств сотрудника, умения быстро ориентироваться и приспосабливаться к различным ситуациям.

В связи с этим для наиболее полноценной подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач в зоне проведения СВО необходимо проводить занятия по физической подготовке по легкой атлетике и ускоренному передвижению, а также преодолению препятствий. Однако, закрепленная в Приложении к Наставлению по организации физической подготовки специальная полоса препятствий, состоящая из стандартных снарядов и оборудованная в игровом спортивном зале либо на спортивной площадке недостаточным образом, отвечает возникшим направлениям подготовки сотрудников к выполнению служебных обязанностей в особых условиях [3, 7]. Указанный объект в большинстве своем необходим для выработки профессионально-значимых качеств, необходимых для повседневной служебной деятельности. В связи с чем для подготовки сотрудников ОВД необходимо пересмотреть существующую полосу препятствий и дополнить практикуемыми в ходе военной подготовки элементами – «ров», «лабиринт», «разрушенный мост», «разрушенная лестница», «одиночный окоп» и др.

Отдельного внимания заслуживает организация физической подготовки сотрудниц-женщин, часть из которых также привлекается для выполнения задач в особых условиях, в том числе в зоне СВО. Как отмечают некоторые авторы: «следует заметить, что зачастую к факторам, которые отрицательно влияют на эффективность выполнения служебно-боевых задач, пресечения преступных действий относятся так называемые «женские» факторы: некоторая

медлительность при анализе проблемных ситуаций, неправильная оценка обстановки, нерешительность, трусость. Указанные качества в некоторой степени присущи и мужчинам, но в силу специфики психофизиологических особенностей женского организма, всё же чаще они встречаются именно у женщин-полицейских» [6]. Учитывая указанный тезис, основным направлением физической подготовки женщин сотрудниц ОВД является преодоление перечисленных неблагоприятных факторов, влияющих на эффективность работы, как в повседневных, так и особых условиях.

Подводя итог рассматриваемой тематики, следует сформулировать следующие практически значимые выводы:

1. Значение физической подготовки в обучении сводных отрядов полиции, привлекаемых для выполнения оперативно-служебных задач в зоне СВО в настоящее время значительно недооценивается. Уделяя особое внимание тактической и огневой подготовке, развитие физических навыков сотрудников ОВД по большей части ложится «на плечи» самих сотрудников, что является ошибочным. Каждое направление подготовки должно проходить в регламентированном и систематизированном порядке и под строгим контролем руководителей учебных групп для наиболее эффективного достижения поставленных целей.

2. Моделирование, как один из методов обучения, имеет высокое практическое значение при проведении занятий по физической подготовке. Совершенствование закрепленной в приложении к Наставлению будет способствовать наиболее прикладному направлению подготовки сотрудников ОВД для выполнения оперативно-служебных задач в зоне проведения СВО [4].

3. Создание специализированной программы подготовки сотрудниц ОВД, целью которой будет являться не только повышение физически качеств, но и формированию личностно-ориентированных качеств, присущих большинству женщин.

Список использованных источников

1. Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (ред. от 10.01.2022 г.). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 10.06.2023 г.).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023 г.). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 10.06.2023 г.).

3. Приказ МВД России от 01.07.2017 г. № 475 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (ред. от 27.07.2020 г.). URL:

https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 10.06.2023 г.).

4. Баркалов С.Н. Некоторые особенности моделирования ситуаций ограничения свободы передвижения ассистента в ходе занятий по физической подготовке с сотрудниками полиции России // Наука-2020. 2020. № 5(41). С. 77-83.

5. Баркалов С.Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 4(58). С. 64-80.

6. Сапелкина Ю.А. Вопросы организации занятий по физической подготовке женщин-сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. Орёл : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 297-300.

7. Шулбаева М.В., Кугно Э.Э., Струганов В.С. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 1(62). С. 35-40.

М.Н. Шахваледов, А.Н. Донской

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ГОТОВНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ДЛЯ СЛУЖБЫ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В данной статье сделан анализ научных взглядов по формированию комплексной готовности у сотрудников полиции для службы в подразделениях органов внутренних дел. Этой проблеме уделяется большое внимание в образовательных организациях МВД России (Марищук В.Л., 2005, Ендальцев Б.В., 2012). Однако в этих трудах частично обсуждались пути формирования комплексной готовности по решению данной проблемы [3, 4].

Обзор литературных источников по практическим дисциплинам (тактико-специальная, огневая, физическая подготовка) выявил ряд существенных

недостатков в общем уровне готовности сотрудников по выполнению ими своих служебных обязанностей, это следующие:

- слабые результаты в выполнении упражнений по преодолению препятствий, ускоренному передвижению, боевым приемам борьбы, огневой
- подготовке, не позволяют сформировать жизненно-важные качества у сотрудников для службы в органах внутренних дел;
- анализ литературы по практическим дисциплинам подтверждает, что действующая методика не в полной мере способствует формированию физической готовности к действиям в особых условиях.

Изучение научных теорий позволило заключить о целесообразности внедрения средств, равноценных профессионально-важным качествам сотрудников полиции в физическую подготовку.

Обзор научных теорий и концепций позволил раскрыть такие термины и понятия, как: «готовность к профессиональной деятельности», «готовность к труду», «готовность к спортивным соревнованиям», «морально-политическая и психологическая готовность военнослужащих», «боевая готовность военнослужащих», «коллективная готовность», «мобилизационная готовность», «общая готовность», «психологическая готовность» и т.д. [5].

С целью обоснования готовности сотрудников полиции для службы в подразделениях ОВД нужно обосновать и разработать экспериментальную программу по практическим дисциплинам. С учетом межпредметных связей этих дисциплин провести экспериментальное исследование, а полученные результаты назвать комплексной готовностью.

Результаты исследования. Анализ учебных программ и литературных источников позволил определить обязанности сотрудников подразделений ОВД, которые сводятся к качественному применению боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия и спецсредств; эффективному выполнению силовых и огневых противоборств; к задержанию правонарушителей, оказывающих сопротивление и т.д.

Они обязаны проявлять готовность в любое время суток, при любых климатических условиях, вести преследование или длительный поиск правонарушителей; преодолевать любые трудности в сложившейся оперативно-служебной деятельности.

Все это должны выполнять при повышенных нагрузках на умственный, слуховой, зрительный и чувствительный анализаторы. Конкретно: составлять план преступлений, вести запись протоколов допроса; быстро анализировать ситуацию, длительное время находиться в засаде и быть готовым к любым действиям; принимать своевременные и правильные решения, запоминать различные сложившиеся ситуации; составлять фоторобот преступника со слов очевидцев; уметь входить в доверие с местным населением, активно переключать внимание и переносить его с одного объекта на другой; концентрировать психологическую активность в сложных ситуациях.

В процессе рассмотрения категории «комплексная готовность» мы брали за основу исследования концепцию соответствия, сущность которой состоит в том, что содержание дидактического материала должно соответствовать их практической деятельности.

Затем нами была рассмотрена учебно-материальная база для проведения занятий по практическим дисциплинам. В ходе огневой подготовки мы использовали тренировочные мишени, на которых отмечены зоны поражения сильной, средней и легкой тяжести. Упражнение по преодолению препятствий проводилось на полосе разработанной Г.Н. Брусничкиным [1].

Было проведено экспериментальное исследование для определения зависимости состояния профессиональной деятельности сотрудников полиции от их уровня физической подготовленности. На основании полученных результатов была обоснована и разработана экспериментальная программа по физической подготовке для них, в которой были отражены цели и задачи проведенного исследования:

- в содержание учебных занятий включались специальные комплексы упражнений, разработанные в процессе эксперимента;
- определена высокая теснота связи результатов по практическим дисциплинам с профессиональной деятельностью сотрудников. Об этом свидетельствуют полученные данные проведенного эксперимента с достоверными коэффициентами корреляции ($r=0,46$) и высокими доверительными уровнями ($P<0,001$);
- учебно-материальная база по практическим дисциплинам моделирует ситуации, которые способствуют формированию у сотрудников таких приемов и действий, которые способствуют эффективному выполнению оперативно-служебных задач;
- приобретенный уровень развития физических качеств, формирование приемов и действий у сотрудников полиции предрасполагают их к адекватным действиям по задержанию и обезоруживанию преступников, а так же способствуют формированию у них комплексной готовности к их профессиональной деятельности [6, 7].

С целью внедрения в учебный процесс опытной программы нами был проведен формирующий эксперимент. Для повышения комплексной готовности сотрудников в экспериментальную программу были включены специальные упражнения по практическим дисциплинам.

В ходе проведенного исследования мы не ставили цель повысить результаты по изучаемым нами показателям за счет увеличения времени, а использовали то количество часов, которое было предусмотрено учебной программой. Мы хотели узнать, какой эффект окажет применение разработанных вновь упражнений в содержании экспериментальной программы, и как они повлияют на рост их профессионального мастерства. Изучение уровня профессиональной подготовленности у обучающихся экспериментальной и контрольной групп позволил подвести итог в том, что

применяемые в процессе исследования физические упражнения такие как: стрельба по мишеням, одна из которых обозначает стрельбу; дуэльная стрельба на фоне преодоления полосы препятствий; боевые приемы борьбы; нормативы по тактико-специальной подготовке показали свою эффективность в повышении уровня их профессиональной подготовленности с высокими доверительными уровнями ($P<0,05$; $P<0,001$) [8].

Исходя из вышесказанного, можно заключить о целесообразности внедрения экспериментальной программы в учебный процесс сотрудников полиции. Содержание вышеизложенного материала подтверждает высокое качество и эффективность проведенного экспериментального исследования.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2018 № 880 (ред. от 25.01.2021). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/? (дата обращения: 05.07.2023).
2. Баркалов С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8(33). С. 45-52.
3. Ендальцев Б.В. Современные задачи научных исследований физической подготовки в вооруженных силах // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5(18). С. 66-69.
4. Любаков А.А. Формирование физической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к службе в подразделениях специального назначения : автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. СПб, 2015. 22 с.
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.Н., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: Учебное пособие для вузов. М.: «Просвещение», 2005. 349 с.
6. Физическая подготовка: учебник / Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И. [и др.]. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2016. 300 с.
7. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО/сост.: В.А. Торопов, М.Л. Куликов, А.И. Ушенин. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2020. 39 с.
8. Торопов В.А. Подготовка сотрудников ОВД к действиям ведения огня из личного оружия в реальных условиях: Монография / Под общей ред. В.И. Хальзова. СПб, 2000. 207 с.

С.П. Ячменев, И.Р. Мингулов

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНАЯ И НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Фундаментальной частью физической и психологической подготовленности сотрудника МВД является физическая подготовка. Что обеспечивает физическая подготовка? В первую очередь, развитие духовных и физических качеств, формирование таких человеческих ценностей, как здоровье и физическое совершенство. Как и любому виду деятельности, физической подготовке присущ ряд особенностей. Они связаны, как правило, с профессиональной деятельностью личности. В связи с этим, аксиомой является то, что физическая подготовка – это неотъемлемая часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Цель физической подготовки в системе МВД России заключается в том, что сотрудники органов внутренних дел приобретают необходимые навыки физической и психологической подготовленности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, которые могут быть поставлены перед ними в процессе их служебной деятельности. Сотрудник полиции имеет право в соответствии с Федеральным законом № 3 – ФЗ «О полиции» применять физическую силу, специальные средства, однако он также обязан это делать по строго регламентированному алгоритму действий, определенному главой 5 вышеуказанного закона. С помощью физической подготовки сотрудник полиции приобретает необходимые навыки по умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, при пресечении преступлений и административных правонарушений.

В связи с этим физическая подготовка занимает неотъемлемую часть педагогической деятельности в образовательных организациях МВД России. С помощью качественно выполняемой и организованной педагогической деятельности достигается цель физической подготовки – готовность к работе в условиях, связанных с возможным применением физической силы. Для этого необходимо решить ряд промежуточных задач:

1. Подготовка к выполнению любых действий и взаимодействий, связанных с применением табельного оружия, защита от применения огнестрельного оружия в отношении сотрудника полиции, а также подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств и боевых приемов борьбы.

2. Подготовка к ускоренному передвижению с целью преследования правонарушителя и преступников на пересеченной местности или в условиях городского типа.

3. Овладение и приобретение в процессе тренировок, навыков по самозащите и личной безопасности сотрудника органов внутренних дел в экстремальных условиях при выполнении служебно-должностных обязанностей.

4. Приобретение и формирование личностных качеств, таких как смелость, бдительность, скорость, решительность, самообладание и т.д.

Физическая подготовка является частью учебного процесса в ВУЗах системы МВД России, где проходят обучение курсанты и слушатели. Образовательные, воспитательные и развивающие упражнения физической подготовки, которые реализуются в процессе проведения учебных занятий по физической подготовке и обеспечиваются:

1. Разработкой методических рекомендаций к проведению занятий.
2. Подбором наиболее результативных средств, методов, и форм обучения.
3. Высоким уровнем подготовки профессорско-преподавательского состава.
4. Надлежащим качеством проведения практических занятий.
5. Моделированием на занятия по физической подготовке условий, приближенным к реальной жизни.
6. Созданием и постоянным совершенствованием учебно-материальной базы.
7. Обеспечением должного контроля, за выполнением учебной программы.

Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» регламентированы все действия, необходимые для качественной подготовки сотрудников органов внутренних дел к применению навыков, полученных в процессе обучения физической подготовке, а также поддержанием этих навыков на должном уровне в процессе их профессиональной деятельности [1].

Следует отметить, что в приказе закреплены цель и задачи физической подготовки. В них дается понятие средствам физической подготовленности, прописано содержание занятий и алгоритм выполнения применения боевых приемов борьбы и применения физической силы, представлены методические рекомендации по тренировке сотрудников и проведению учебных занятий.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в соответствии с данными нормативными правовым актом включает в себя несколько разделов, таких как:

- прикладная гимнастика и атлетическая подготовка;
- легкая атлетика и ускоренное передвижение;
- преодоление препятствий;
- плавание;
- боевые приемы борьбы.

Как показывает практика, большинство обучающихся курсантов и слушателей в образовательных организации МВД России сталкиваются с трудностями в процессе обучения именно на разделе «боевые приемы борьбы». С целью качественного обучения и исключения субъективной системы оценивания, в вышеуказанном приказе точно регламентированы все действия, которые должен совершить сотрудник полиции при применении того или иного боевого приема борьбы. Четко прописаны необходимые положения рук, ног, а также все дальнейшие действия, связанные с применением защиты от ударов, освобождения от захватов и обхватов, досмотровых мероприятий и так далее.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является составной и неотъемлемой частью ведомственного образования. Постоянно совершенствующиеся способы совершения преступлений обуславливают постоянную потребность в совершенствовании подготовки кадров. Низкая оценка значимости физической подготовки в службе сотрудника приводит к неоправданным потерям и грубым нарушениям с его стороны в процессе выполнения им профессиональных задач. Некоторые сотрудники не способны быстро воспринимать и оценивать сложившуюся обстановку, а, следовательно, физическую силу и необходимые боевые приемы борьбы [2]. В настоящее время существует реальная потребность в совершенствовании подготовки кадров МВД России в образовательных организациях. Основными направлениями в данной области является:

1. Совершенствование форм и содержания физической подготовки с учетом специфики предстоящей служебной деятельности. Структура органов внутренних дел настолько сложна, что уже становится неуместным осуществлять подготовку «универсальных» кадров. В образовательных организациях МВД России осуществляется подготовка кадров по узким специальностям, например, по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности» узкой специализацией являются; следствие и дознание в органах внутренних дел, по специальности «Правоохранительная деятельность» узкой специализацией является: деятельность участкового уполномоченного полиции, деятельность сотрудников оперативных подразделений.

2. Обеспечивать взаимосвязь преподаваемых дисциплин. Что касается физической подготовки, то тут уместна связь с такими дисциплинами как тактико-служебная подготовка, огневая подготовка, личная безопасность сотрудника органов внутренних дел.

3. Моделирование в ходе занятий реальных ситуаций, которые могут сложиться на месте происшествия, и обучение курсантов и слушателей правильным и четко регламентированным законом действий по составленной модели.

В настоящее время каждая сфера жизни и деятельности общества и государства имеет ряд проблем, которые необходимо решать. Система МВД России не является исключение. Касаемо рассматриваемой тематики,

необходимо отметить, что существуют проблемы, связанные с реализацией цели физической подготовки в системе МВД России.

Во-первых, существует проблема отсутствия многоуровневой системы высшего образования, а также нехватка профессорско-преподавательского состава в образовательных организациях МВД России.

Во-вторых, не все органы внутренних дел обеспечены достаточным количеством материально-техническими средствами. В образовательных организациях системы МВД России имеются необходимые для качественной подготовки кадров средства и специально оборудованные площадки, полосы препятствий и спортивные залы, однако в территориальных органах перечисленные материально-технические средства отсутствуют.

В-третьих, если говорить о территориальных органах МВД России, то занятия по физической подготовке у практических работников проходят формально в виду того, что личный состав занят выполнением оперативно-служебных задач или проведением оперативно-розыскных мероприятий, составлением документов, процессуальный срок которых ограничен.

Модернизация предполагает поддержание высокого уровня профессиональной квалификации кадровых сотрудников органов внутренних дел, адаптированной к реалиям современной жизни[3].

Для совершенствования уже существующей системы физической подготовки в органах внутренних дел необходимо провести комплекс мер, направленный на устранение уже существующих проблем, а также, направленный на профилактику возникновения новых. Для этого необходимо:

- усовершенствовать организационное обеспечение проведения практических занятий по физической подготовке;
- организовать проведение занятий по физической подготовки на принципах, обеспечивающих взаимосвязь и содержания занятий по физической подготовки с потребностями, которые присущи тем или иным подразделениям, а также обеспечивающих применение новых подходов к проведению занятий по новым, инновационным методам к обучению и заинтересованности, как руководителей так и сотрудников структурных подразделений к овладению навыками физической подготовки.

Таким образом, физическая подготовка – это неотъемлемый компонент, который необходим сотруднику полиции в служебной деятельности. Качественно физически подготовленный сотрудник всегда будет готов к «форс-мажорным» ситуациям, в виду того, что такой сотрудник умеет грамотно и быстро оценить сложившуюся ситуацию, риск и возможные последствия. Регламентированные нормативными правовыми актами действия сотрудника полиции всегда приведут к необходимому положительному результату при выполнении служебно-профессиональных задач в процессе служебной деятельности.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).

2. Зиамбетов В.Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации. Электрон. текстовые данные. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. 54 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/50099.html (дата обращения: 05.07.2023).

3. Ольшевская А.В. О сущности и назначении работы с кадрами органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2017. № 5. С. 70-73.

РАЗДЕЛ II.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.С. Андрианов

ОШИБКИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Перед тем, как приступить к описанию примерного комплекса, разберем несколько наиболее распространенных ошибок, допускаемых стрелками в процессе стрельбы, и вспомним простые тренировочные упражнения, используемые, для их устранения.

Ошибка первая – рывок указательным пальцем в процессе нажатия на спусковой крючок. В этом случае стрелку не удается контролировать процесс правильной обработки спускового крючка, что приводит к расслаблению лучезапястного сустава и как следствие смещению ствола с линии прицеливания. Способ устранения ошибки, использование тренировочного упражнения «отметка выстрела».

Ошибка вторая – дожим кистью, в этом случае стрелок резкого движения указательным пальцем не допускает, но, как и в первом случае, оказывается не в состоянии контролировать процесс правильной обработки спускового крючка, что приводит к изменению усилия хвата и как следствие смещению ствола с линии прицеливания. Способ устранения ошибки остается прежний, использование тренировочного упражнения «отметка выстрела».

Ошибка третья, особенностью которой является нестабильная стрельба, то есть стрельба с промахами – ее отличительной чертой является отброс указательного пальца. В этом случае стрелок оказывается не в состоянии контролировать указательный палец, сразу после производства выстрела, и палец самопроизвольно отскакивает, вперед, практически выпрямляясь. Это приводит к расслаблению лучезапястного сустава и изменению хватки, стрелку приходится перехватывать рукоятку в процессе стрельбы, что, безусловно, приводит к большим временным потерям. Способ устранения этой ошибки, как ни странно, остается тот, же, использование тренировочного упражнения «отметка выстрела».

Таким образом, прекрасно видно, что для устранения трех различных ошибок, можно максимально эффективно, использовать одно и то же упражнение. Но когда из нескольких упражнений составляется тренировочный комплекс, в процессе выполнения которого осуществляется не только работа над устранением всех возможных ошибок, а также идет процесс совершенствования ранее приобретенных навыков, то эффективность учебного процесса от этого значительно возрастает.

Именно поэтому, в процессе проведения занятий, важно методически грамотно подготовить сотрудников к различным этапам обучения. В нашем случае это хорошо просматривается на примере подготовки сотрудников к выполнению норматива №1 по ПМ [2].

Первоначально сотрудники обучаются, при работе с пистолетом всегда выполнять обязательные элементы техники стрельбы, им прививается навык сохранять определённую последовательность в действиях, при выполнении элементов техники стрельбы. И только после этого приобретенные навыки начинают использоваться в процессе отработки практического норматива, что значительно повышает эффективность процесса обучения в целом.

Таким образом, в процессе применения начального комплекса специальных тренировочных упражнений, на занятиях в группе, сотрудники которой имеют различный уровень подготовки, решаются задачи, позволяющие наиболее плодотворно использовать учебный процесс, для всех членов группы.

Сотрудники, которые не умеют стрелять даже в неограниченное время, учатся выполнять обязательные элементы техники стрельбы и сохранять при выполнении этих элементов необходимую последовательность в своих действиях. Сотрудники, которые стреляют не стабильно, то есть допускают ошибки в процессе стрельбы, как в неограниченное, так и в ограниченное время, с помощью выполнения данного комплекса, избавляются, как от технических ошибок, так, и от ошибок, возникающих по причине нарушения необходимой последовательности в действиях, при производстве первого выстрела в ограниченное время.

Сотрудники, которые умеют стрелять, при выполнении комплекса, продолжают тренироваться и работают над совершенствованием своей техники стрельбы и улучшением личных результатов.

Данные особенности позволяют использовать комплекс, для эффективного проведения занятий по огневой подготовке, в группах с различным уровнем подготовки сотрудников. Кроме того, использование данного комплекса на занятиях, позволяет одновременно решать несколько задач общего содержания, что позволяет сократить время, на приобретение сотрудниками необходимых практических навыков.

1. В процессе выполнения комплекса, сотрудниками полиции отрабатываются и совершенствуются, обязательные элементы техники стрельбы из пистолета, те необходимые базовые основы практической подготовки стрелка, без выполнения которых, сотрудник, осуществляющий стрельбу, просто не сможет попадать в мишень.

2. Одновременно с отработкой обязательных элементов техники стрельбы, нарабатываются практические навыки, техники выполнения элементов подготовки и производства, первого выстрела, в ограниченное время.

3. Все выполняемые сотрудниками действия, имеющие отношение к технике стрельбы из пистолета, отрабатываются в комплексе с элементами извлечения оружия из кобуры, что является важным необходимым практическим аспектом, при подготовке сотрудника полиции.

4. Освоение начального комплекса специальных тренировочных упражнений, помогает руководителю занятий методически грамотно подготовить сотрудников полиции к отработке и выполнению, норматива № 1 по ПМ [1].

Для достижения высоких результатов в обучении огневой подготовке, необходимо правильно организовать учебный процесс. На начальной стадии учебного процесса, сотрудниками должны изучаться теоретически, элементарные базовые основы техники стрельбы. Отрабатываться правильная хватка пистолета, должны выполняться практические нормативы (№ 2; 3; 4; 5; 6), по ПМ. После усвоения данного материала, в процесс обучения должны включаться специальные тренировочные упражнения с использованием учебного оружия.

Нельзя исключать из процесса обучения, тренировки с учебным оружием, даже при наличии стабильных результатов, поскольку именно тренировки, являются базой всего процесса подготовки и дальнейшего совершенствования, профессиональных навыков владения табельным оружием.

Список использованных источников

1. Медведев И.В., Семёнов В.В., Андрианов А.С. Подготовка полицейских к применению огнестрельного оружия в условиях силового противодействия правонарушителей. // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-2. С. 160-164.

2. Семёнов В.В., Медведев И.В., Андрианов А.С. К вопросу готовности применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции Российской Федерации. // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2023. № 23-1. С. 123-124.

С. А. Бабичев

ПОДГОТОВКА ОВД К ДЕЙСТВИЯМ ПО ОТРАЖЕНИЮ НАПАДЕНИЯ НА ОБЪЕКТЫ ОВД И ИНЫЕ ВАЖНЫЕ И ОСОБО ВАЖНЫЕ ОБЪЕКТЫ

Объекты Органов внутренних дел (ОВД) представляют собой разнообразные элементы, совокупность которых формирует систему Министерства внутренних дел Российской Федерации. Включая в себя территории, где размещаются подразделения МВД, а также образовательные и научно-исследовательские организации, эти объекты также включают аппараты управления ОВД и другие организации и предприятия, которые являются неотъемлемой частью инфраструктуры МВД России.

Существует перечень важных и особо важных объектов, подлежащих защите от противоправных воздействий на них преступного элемента, к ним относят: органы государственной власти, органы местного самоуправления, иностранные учреждения и представительства, также объекты инфраструктуры РФ (обеспечивающие жизнедеятельность населения), объекты критической инфраструктуры, объекты, представляющие взрыво-, радиационную и биологическую угрозу, объекты, на которых осуществляется хранение и эксплуатация оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, хранилища государственных, культурных, духовных ценностей и т.д.

Для всех важных объектов составляются схемы (планы), на которых указываются возможные точки проникновения преступников и наиболее удобные направления действий сил органов внутренних дел, согласно установленным законодательством процедурам.

В соответствии с главой 5 закона Российской Федерации "О полиции", статьи 18-24, полицейскими могут быть применены различные силовые и защитные меры в случае попытки преступников захватить объекты органов внутренних дел. Полицейский имеет право использовать физическую силу, специальные средства или даже огнестрельное оружие, если это необходимо и другие альтернативные методы не применимы.

Перед применением силы или специальных средств полицейский должен предупредить нападающего о своих намерениях. Также в случае, когда полицейский лишен возможности использовать специальные средства или оружие, он может прибегнуть к любым доступным подручным средствам в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости, с указанием примененных методов в соответствующем рапорте.

Важно отметить, что при применении любых силовых мер, полицейский обязан стремиться минимизировать возможный вред для жизни и здоровья человека. Применение силы или специальных средств должно быть обосновано и пропорционально обстановке.

В случае, когда применение физической силы, специальных средств или оружия привело к ранениям или смерти гражданина, полицейский обязан незамедлительно доложить об этом своему непосредственному начальнику, а затем уведомить прокурора в установленные сроки.

Эти положения закона направлены на обеспечение законности и защиту прав и свобод граждан, а также обеспечение безопасности сотрудников полиции и общества в целом.

Использование специальных средств и степень его применения зависят от усмотрения полицейского, учитывая обстановку, характер нарушения и личность нарушителя. Важно помнить, что согласно Закону «О полиции» (пункт 1 части 1 статьи 22), специальные средства и огнестрельное оружие не могут быть применены против некоторых категорий граждан. Запрещено использование специальных средств и огнестрельного оружия в отношении: беременных женщин, несовершеннолетних и инвалидов, за исключением

случаев нападения указанных лиц с использованием оружия или других действий, угрожающих жизни и здоровью людей [1].

В соответствии со статьей 21 Закона «О полиции», полиция имеет право использовать различные специальные средства и транспортные средства, а также служебных животных, для ряда определенных целей.

Во-первых, указанные средства и транспортные средства могут быть применены для защиты граждан и сотрудников полиции от нападений. Это включает защиту от непредвиденных ситуаций, когда нахождение в опасности может угрожать жизни и здоровью людей.

Во-вторых, они могут использоваться для освобождения заложников. В случаях захвата людей в заложники, полиция может применять указанные средства для освобождения заложников и предотвращения насилия.

Кроме того, эти инструменты могут быть использованы для пресечения неповиновения или сопротивления законным требованиям полиции или других лиц, выполняющих служебные обязанности или гражданский долг по поддержанию общественного порядка [2].

Они также могут применяться для задержания и доставления в полицию или другое служебное помещение лиц, совершивших правонарушение или не предъявивших документы, подтверждающие их личность. Это также касается конвоирования и содержания лиц, находящихся под стражей, в случае неповиновения или сопротивления, а также если есть основания полагать, что они могут попытаться скрыться или причинить вред окружающим или себе.

Другим важным использованием данных средств является пресечение массовых беспорядков и групповых нарушений общественного порядка. В случае возникновения конфликтных ситуаций, полиция может применять указанные инструменты для восстановления общественного порядка и поддержания законного процесса.

Наконец, они могут использоваться для защиты зданий, помещений, сооружений и транспортных средств от нападения, независимо от их принадлежности. Если возникают угрозы террористических актов или других форм агрессии против объектов, полиция может применять указанные средства для защиты этих объектов и восстановления общественной безопасности [3].

Все эти меры применяются с целью обеспечения общественной безопасности и соблюдения законности в соответствии с полномочиями, предоставленными полиции.

Полицейский имеет право применять огнестрельное оружие (в соответствии со статьей 23 в качестве крайней меры, для выполнения своих служебных обязанностей, если иными средствами выполнение этих обязанностей невозможно.

После применения оружия полицейский обязан принять все необходимые меры для обеспечения безопасности и оказания помощи пострадавшему. В случае получения ранения, полицейский должен немедленно предпринять

предосторожности, чтобы защитить себя от возможного внезапного нападения и обеспечить безопасность места происшествия.

Если в результате происшествия произошла смерть, полицейский должен обеспечить сохранность тела убитого и сохранить обстановку до прибытия представителя прокуратуры. Важно сохранить интегритет места преступления, чтобы не нарушить следственные действия и дать возможность следственным органам получить все необходимые доказательства.

Немедленное информирование оперативного дежурного о применении оружия также является обязанностью полицейского. Он должен незамедлительно сообщить о произошедшем инциденте, предоставить все необходимые данные, включая место, время и против кого было применено оружие, а также описать детали события и последствия его применения. Важно также указать количество израсходованных патронов.

В целом, полицейский после применения оружия должен организовать моментальную медицинскую помощь пострадавшему при ранении, обеспечить сохранность места происшествия и доложить все произошедшее компетентным органам. Это важные меры, которые обеспечивают профессиональное и ответственное поведение полицейского после использования оружия.

По каждому случаю использования оружия составляется протокол и немедленно сообщается начальнику подразделения или органу внутренних дел.

Каждый отдел внутренних дел Российской Федерации имеет стратегические планы для защиты своих зданий в случае чрезвычайных ситуаций, известных как планы "Крепость". Также разрабатываются планы обороны отделений банков и других важных объектов, которые находятся под охраной сотрудников органов внутренних дел.

Планы обороны зданий полицейских участков содержат подробные инструкции для начальника участка, оперативного дежурного, помощников дежурного, руководящего состава и полицейских на каждом этапе защиты здания.

Аналогичные инструкции прописываются в планах обороны важных и особо важных объектов, которые охраняются полицейскими.

Для выполнения специфических задач формируются отдельные группы сотрудников органов внутренних дел и подразделений по охране важных объектов.

I. Задачи группы внешней обороны и штурмовой группы:

- недопущение проникновения посторонних лиц в здание и на территорию, находящуюся в зоне оцепления;
- рассеивание групп нападающих;
- принятие мер по предотвращению притока граждан и транспорта к зданию органов внутренних дел;
- взаимодействие с дежурной частью органов внутренних дел, группами внутри здания, оперативными заслонами и другими группами;

- транспортировка граждан, выходящих с блокируемой территории, на фильтрационные пункты;
- предоставление руководителю операции предложений по организации маневров группы в зависимости от оперативной обстановки.

II. Задачи группы блокирования (ее функции могут быть выполнены группой внешней обороны совместно с группой надзора за движением) включают:

- осуществление блокирования на определенных рубежах подходов к зданию органов внутренних дел;
- при возникновении массовых беспорядков разделение толпы на отдельные группы;
- обеспечение немедленных маневров силами в соответствии с указаниями руководителя операции.

III. Задачи подразделения внутренней обороны:

- предотвращение несанкционированного проникновения посторонних лиц в здание;
- обеспечение сохранности оружия и документов, и, при необходимости, их эвакуация или уничтожение в соответствии с установленными процедурами;
- осуществление охраны арестованных и задержанных лиц, а в случае ухудшения ситуации - их эвакуация в следственные изоляторы или внутренние ведомства государственной власти;
- взаимодействие с группой внешней обороны и другими подразделениями, задействованными по плану;
- обеспечение маневра силами по распоряжению начальника.

IV. Задачи группы разведки (также известной как оперативная группа):

- сбор и незамедлительное информирование руководителя операции о изменениях обстановки и планах организаторов;
- ведение документирования действий экстремистски настроенных групп и индивидуальных граждан;
- выявление идейных вдохновителей и активных участников беспорядков;
- наблюдение за лицами, имеющими склонность к совершению преступлений, которые могут присоединиться к участникам беспорядков;
- определение местонахождения скрытых преступных предметов и украденного во время беспорядков и их конфискация;
- взаимодействие с группами, привлеченными согласно плану;
- немедленное информирование о лицах, совершивших преступления во время беспорядков, их маршрутах ухода и наличии у них оружия.

V. Задачи группы ведения переговоров:

- проведение разъяснительной работы с гражданами о ситуации и незаконности их действий;
- ведение переговоров с организаторами;

- принятие мер для прекращения незаконных действий;
- взаимодействие с группой блокирования (группой внутренней обороны).

VI. Задачи группы применения специальных средств:

- в соответствии с указанием руководителя, использовать специальные средства для оказания помощи в выполнении задач сотрудникам других групп;
- участвовать в противодействии нападениям на посты для охраны здания;
- взаимодействовать с группами, задействованными по плану;
- в соответствии с законом, применять спецсредства для отражения, задержания и захвата преступников, а в случае массовых беспорядков - для разделения толпы на отдельные группы совместно с группой блокирования;

VII. Задачи группы оперативного резерва:

- размещение в определенной зоне сосредоточения по указанному адресу в готовности к выполнению неожиданных задач и оказанию помощи группам, обеспечивающим боевой порядок, в задержании и устранении вооруженных преступников;
- поддержание постоянной связи со штабом оперативного резерва и готовность к отражению нападения на район сосредоточения, а также немедленной перемещении по указанию руководителя операции.

Ситуационно обусловленная необходимость и специфика органов внутренних дел могут требовать формирования различных специализированных групп для обеспечения безопасности и защиты объектов. В зависимости от объема работ и состава личного состава могут быть созданы и дополнительные специализированные группы. Необходимость создания указанных групп обусловлена текущей обстановкой и требует гибкости и адаптивности со стороны органов внутренних дел. Организация и деятельность этих специализированных групп позволяет обеспечить эффективный контроль и безопасность объектов ОВД в различных ситуациях [4].

Список использованных источников

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 04.06.2023).
2. Тихомиров Д.А. Юридическая энциклопедия / под ред. Д.А. Тихомирова. М.: Юрин-формцентр, 2017. 74 с.
3. Применение специальных средств сотрудниками ОВД: учебно-методическое пособие. Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2019. 120 с.
5. Жуков В.И., Горбунова Л.Н. Защита и безопасность в чрезвычайных ситуациях . учебное пособие. М.: НИЦ ИНФА-М, СФУ, 2016. 392 с.
6. Баркалов С.Н. Технолого-методические подходы к формированию способности сотрудников полиции осуществлять действия по силовому

пресечению правонарушений с использованием палки специальной // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Т. I. (Иркутск, 15–16 июня 2017 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 47-52.

А.С. Балуев, Д.Н. Осинова

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СОЕДИНЁННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Роль огневой подготовки, на наш взгляд имеет большое значение для сотрудника любого государства. Ведь именно благодаря огневой подготовке представляется возможным определить уровень сформированности навыков обращения с огнестрельным оружием, его применения в конкретной ситуации в соответствии с законодательной базой государства.

При обучении и непосредственном формировании личности сотрудника правоохранительных органов системы МВД России дисциплина «огневая подготовка» выступает наиболее важным элементом в целостной системе подготовки курсантов и слушателей, и он неразрывно связана с такими дисциплинами, как: физическая подготовка, личная безопасность, тактико-специальная подготовка и д.р. Умение работать с табельным оружием непосредственно формируется на огневой подготовке, так как перед тем как работать с огнестрельным оружием, используется учебное [1].

Для сотрудников правоохранительных органов Соединённых штатов Америки важность огневой подготовки не исключение. В США академии полиции есть в каждом штате, и уже в каждом штате есть агентство или же бюро, которое предоставляет лицензии для академий и сотрудников в отдельности. В свою очередь и у США есть минимальные стандарты, некая первоначальная подготовка, которой достаточно для освоение необходимых навыков и умений [2].

Как и в Российской Федерации, в США профессиональная подготовка сотрудников правоохранительных органов направлена на освоение практических навыком, обращения и работы с оружием, а также умение оценивать обстановку и применять табельное оружие в соответствии с законом. Однако, в средствах массовой информации прослеживаются ситуации, когда сотрудники полиции США применяют оружие в отношении законопослушных граждан ввиду того, что неправильно оценили обстановку. В Российской Федерации же анализируя информацию, которая попадает в СМИ такого вывода сделать нельзя, так как сотрудники полиции в первую очередь не

стремятся применять огнестрельное оружие, а пытаются сначала воздействовать на правонарушителя или преступника морально, а затем применить физическую силу, таким образом, применяют оружие уже в крайнем случае.

Также, в системе МВД России сотрудники получают образование и осваивают навыки в комплексе, то есть изучают и теоретические дисциплины, и практик ориентированные, что в свою очередь нельзя сказать про обучение полицейских США. В США подготовка сотрудника полиции и его образование это две разные, не взаимосвязанные области, которые не соприкасаются и не образуют комплексную подготовку.

Работа с оружием у сотрудников правоохранительных органов Соединённых Штатов Америки составляет в общем 73 часа, из которых: 5 часов групповых занятий в классе, с разбором теоретических вопросов; 16 часов, это работа на различных тренажёрах и 52 часа выполнения упражнения практических стрельб. Также, есть данные о том, что при обучении в день сотрудник полиции США делает от 150 до 160 выстрелов, что позволяет достаточно хорошо отточить свои навыки работы с табельным оружием. В свою очередь в образовательных организациях системы МВД России курсанты и слушатели отстреливают намного меньше патронов, так как их количество определяется выполняемым упражнением, что может варьироваться от 4 до 8 выстрелов в день.

При подготовке сотрудников полиции США используются не только обычные, но и электронные тиры. Это учебный класс с экраном 2х2 метра с вогнутой поверхностью, при демонстрации на котором сюжета создается иллюзия объемного пространства. В свою очередь в образовательных организациях системы МВД России применяются и внедряются лучшие технологии по обучению курсантов и слушателей, а также происходит обмен опытом с соседними государствами. Использование различных тренажёров, закрытых тиров, проведение занятий на открытых полигонах и в тирах виртуальной реальности позволяет в наибольшей степени овладеть навыками работы с огнестрельным оружием.

Также, действующие сотрудники полиции США, каждые полгода сдают стрелковый тест, он состоит из 30 выстрелов, проходной балл – 21 попадание в определенную область, обозначенную на установленной мишени. Нужно не забывать, что сотрудники полиции МВД, также сдают нормативы по стрельбе и работе с огнестрельным оружием, намного чаще, чем в США.

Также, как и в правоохранительных органах МВД России сотрудники проходят различные курсы по повышению квалификации, изучают практику и методику правомерного применения оружия, так и в США сотрудники полиции изучают различные темы, например, действия по спасению заложников, взрывные устройства, тактику противодействия терроризму, методику обыска зданий и помещений, оказание первой помощи и т.д.

Анализируя законодательство США, можно придти к такому выводу, что единого систематизированного закона о правоохранительных органах, полиции, и о применении ими огнестрельного оружия нет. В Российской Федерации же это регламентировано федеральным законом «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ.

При обучении сотрудников полиции США упор сделан на то, что преступник всегда оказывает сопротивление и нападает на полицейского, таким образом, тренируется стрессоустойчивость и быстрота принятия законного решения на применение табельного оружия. Сотрудник должен не только принять правильное решение, но и обеспечить личную безопасность себе и своему напарнику и в тоже время, не причинить нападавшему тяжкий вред здоровью.

При несении службы сотрудники полиции США носят «тактическую кобуру», которая облегчает несение службы, тем, что быстро можно извлечь оружие, наручники, палку специальную.

Сотрудник, который проходит службу в полиции Соединённых Штатов Америки может выбрать огнестрельное оружие самостоятельно. Однако, это при условии, что на данном полицейском участке нет вооружения. В России же сотрудник полиции в таком праве ограничен и использует только то табельное оружие, которое стоит на вооружении полиции РФ.

Первое оружие, о котором упоминается в открытых источниках это Glock-17, это короткоствольное оружие, которое стояло на вооружении зарубежных стран, и упоминание о нём было ещё в 1980 г. В дальнейшем уже выпускали различные модернизации и введение новых изменений в вооружение, которое и на сегодняшний день актуально и используется сотрудниками силовых структур зарубежных стран [4].

Также при самостоятельном выборе оружия, полицейский должен себя сам боеприпасами. Ведь оружие и боеприпасы точно также, как и в Российской Федерации подлежат строгой отчётности.

Современная подготовка сотрудника полиции должна быть полной и комплексно охватывать не только теоретическую, но и практическую составляющую, что в полной мере сформирует необходимые качества и будет способствовать выработке необходимых практических навыков. Нужно использовать средства и приемы, намеренно вызывающие у сотрудников, выполняющих стрельбы высокое внутреннее напряжение, требующих умения подавлять волнение (возможно и страх), проявлять самообладание, мобилизовать все силы.

С этой целью при огневой подготовке используются полигоны или закрытые тиры, позволяющие моделировать внезапное появление и перемещение целей, шумы и звуки, характерные для экстремальной обстановки, ответный огонь противника. Нередко они оборудуются киноэкранами, компьютерами, средствами имитации усложненной обстановки (например, взрывов гранат и мин, пожаров, дыма). Активнее стали

использоваться компьютерные программы, передающие на экран-мишень компьютера изображения правонарушителя в задаваемых ситуациях (с наведенным оружием, с захваченным заложником, убегающего, нападающего и т.д.). Сотрудник обязан мгновенно сориентироваться и принять решение о применении оружия.

Таким образом, проанализировав организацию огневой подготовки в Соединённых Штатах Америки и Российской Федерации можно сделать вывод о том, что одним их важнейших составляющих элементов профессиональной подготовки квалифицированных полицейских различных стран является огневая подготовка. Обоим государствам есть над, чем работать и развивать профессиональное мастерство сотрудников полиции.

Список использованных источников

1. Балуев А.С., Осинова Д.Н. Важность физической подготовки для стрелка // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 140-143.
2. Ермякин Н.Р. Основы огневой подготовки полиции в США в сравнении с огневой подготовкой полиции в России // Молодежь, наука и цивилизация : Материалы международной студенческой научной конференции (Красноярск, 19 мая 2022 г.). Том Выпуск 24. Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России. 2022. С. 590-592.
3. Сравнительный анализ организации огневой подготовки полицейских Российской Федерации и США в контексте профессиональной подготовки / Е.Г. Светличный, О.С. Панова, В.В. Шанько, А.А. Жамборов // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 1(54). С. 413-417.

А.Ю. Бордачев

ТАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Военно-политические конфликты и противоборства XXI в.— это не только столкновение военных технологий, боевого мастерства и оперативных талантов генералитета, но и жесткое противостояние в «сопредельных» сферах.

Сегодня, в условиях проведения специальной военной операции происходит закономерное развитие военной науки и совершенствование тактик выполнения тех или иных боевых задач. Особо остро и внезапно вскрылся вопрос применения квадракоптеров для выполнения различных боевых задач, начиная с разведки и заканчивая нанесением ударов по противнику. От того и актуальность данной темы в последнее время является очень высокой.

Кроме перечисленных выше задач, дроны могут принимать непосредственное участие в боях. Так, например, широкое распространение получил способ сброса взрывных устройств с квадракоптеров с помощью дистанционного управления. При точном попадании, подобный метод обстрела может нанести противнику ощутимые потери. Таким образом, эффективно поражаются цели как бронетехника, так и скопление живой силы противника.

Наиболее популярными в наших вооруженных силах на сегодняшний день являются дроны:

1) Mavic 2 Zoom Fly More Combo;
2) DJI Mavic 3 Fly More Combo;
3) DJI Matrice 30T.

Так, Martice 30T оснащен телевизионной камерой, позволяющей осуществлять наблюдение за противником и патрулирование местности. Кроме того, на нем установлено оборудование, позволяющее нести груз, а соответственно доставлять к позициям врага взрывные устройства, или в случае острой необходимости, к позициям наших сил необходимые припасы, пусть и в небольшом количестве.

Разберемся более предметно. Для доставки взрывных устройств, лучше всего подходят те дроны, которые могут поднять дополнительный вес, помимо своего оборудования.

Однако, стоит заметить, что для любого дрона, важны не только его возможности, но и его «мозги». Его «мозги», а если быть точнее программное обеспечение этих дронов, предназначены для сугубо гражданских задач – избегать опасных маневров, столкновений, закрытых зон.

То есть все необходимые данные для нанесения удара по позиции оператора и понимания задач, которые выполняет управляемый им дрон. Понятно, чем это чревато для оператора и самого квадракоптера.

Поэтому перед боевым использованием дрона его необходимо перенастроить и установить нужное приложение. Этим занимаются свои специалисты – хакеры и программисты.

Заслуживает быть отмеченным и то, что в сфере правоохранительных органов уделяется недостаточно внимания вопросу обучения сотрудников, непосредственно работающих с БПЛА. Сотрудникам, работающим с БПЛА, необходимо иметь устойчивые навыки пилотирования данных аппаратов и систем, но управление не ограничивается только взлетом и посадкой аппарата.

При выполнении оперативно-служебных задач с помощью БПЛА сотруднику необходимо быть готовым использовать аппарат в различных погодных условиях, разных режимах освещенности, используя разнообразное навесное оборудование (тепловизионный модуль, прибор ночного видения, оптические приборы и приборы целеуказания) [1].

Также, не стоит забывать и о том, что в рамках СВО рискуют жизнью и выполняют свои служебные обязанности сотрудники ОВД, направленные в районы боевых действий в рамках командировки для обеспечения

общественного порядка и защиты прав и законных интересов, проживающих на тех территориях людей. При выполнении поставленных перед ними задач они также могут использовать технические возможности квадракоптеров.

Эксплуатация БПЛА в настоящее время регламентируются следующими нормативными правовыми актами:

1) Федеральный закон от 19 марта 1997 г. № 60-ФЗ «Воздушный кодекс Российской Федерации»;

2) Постановление Правительства РФ от 11 марта 2010 г. № 138 «Об утверждении Федеральных правил использования воздушного пространства Российской Федерации»;

3) Федеральный закон от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ «Уголовный кодекс Российской Федерации», ст. 171.1 «Нарушение правил использования воздушного пространства Российской Федерации»;

4) Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях», ст. 11.4 «Нарушение правил использования воздушного пространства».

Хотя, конечно, стоит отметить, что основным нормативно-правовым актом, регулирующим использование БПЛА, типа квадракоптеров, является Воздушный кодекс Российской Федерации.

Также, стоит заметить, что для обеспечения возможности беспрепятственного использования различных БПЛА правоохранительными органами, было бы важно создать отдельный межведомственный нормативный правовой акт, который помог бы исключить или упростить сложную процедуру учета, запросов и уведомлений [2].

В рамках СВО сотрудники правоохранительных органов могут использовать дроны для выполнения различных служебных задач. Таких как:

1) наблюдение;
2) поиск преступников и разыскиваемых лиц;
3) обнаружение складов с имуществом, запрещенным к обороту.

Это далеко не полный перечень задач, которые можно решить при помощи БПЛА, однако, они являются основными в тех условиях, в которых сейчас находятся сотрудники правоохранительных органов.

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что несмотря на то, что квадракоптеры являются относительно новым явлениям не только в правоохранительных органах, но и в гражданской жизни в целом. И от того очень важно уделить развитию этой сферы особое внимание.

Так, на примере СВО, можно проследить эффективность использования БПЛА для выполнения различных боевых и служебных задач. Необходимо обучать специалистов по управлению квадракоптерами, а также хакеров и других лиц, которые так или иначе могут помочь в обслуживании данной техники.

Также, важным вопросом является регламентация использования БПЛА в рамках силовых структур, то есть, было бы уместно создать отдельный

нормативно-правовой акт, который так или иначе определял границы использования квадракоптеров сотрудниками ОВД и решал различные вопросы, связанные с закономерным ограничением прав граждан.

Список использованных источников

1. Черменёв Д.А., Бордачев А.Ю. Особенности использования беспилотных летательных аппаратов в деятельности органов внутренних дел // Научный компонент. 2023. № 1(17). С. 60-64.
2. Думнов С.Н., Козлов А.Е. Административно-правовые аспекты использования технических средств (на примере квадрокоптеров) в ОВД Российской Федерации // Сибирский юридический вестник. 2020. № 3(90). С. 41-44.

А.М. Ворожцов, Д.В. Ермолович, С.Л. Пискун

ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОАНАЛИЗА СТРЕЛЬБЫ ПО ИТОГАМ АНКЕТИРОВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ, ПРОХОДЯЩИХ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Эффективность той или иной методики обучения необходимо подтверждать при помощи эмпирического исследования. В своей работе мы с помощью анкетирования проанализировали эффективность применения дневника самоанализа стрельбы (далее дневник) на занятиях по огневой подготовке.

В проведённом анкетировании приняли участие 18 слушателей одной группы, которые в ходе обучения использовали разработанный авторами дневник. В анкете представлен максимально конкретизированный набор вопросов, она не загромождена рисунками и фотографиями. Ответы на некоторые вопросы заставляют обучающихся проявить свои творческие и аналитические способности.

Всего в анкете было предложено 9 лаконичных вопросов с вариантами ответов о результатах обучения стрельбе и один открытый вопрос, посвященный данным о респонденте. Анализ полученных ответов даёт представление о целесообразности применения дневника в ходе обучения. При этом отметим, что в дальнейшем, все слушатели получили положительные оценки за экзамен по Огневой подготовке.

Первый вопрос звучал так «Помог ли вам дневник самоанализа стрельбы». На него были получены следующие ответы: да – 10 (55,5%) слушателей, нет – 6 (33,3%) слушателей, не могу сказать – 2 (11,2%) опрошенных. Полученные результаты говорят о том, что большая часть

слушателей положительно оценивают результат применения дневника. Даже ответы «нет» и «не могу сказать» не являются столь категоричными, так как часть участников опроса уже стреляли из оружия до поступления на службу в ОВД РФ. Эти ответы говорят лишь о том, что они не смогли кратно увеличить свои результаты в стрельбе, что не является задачей обучения. Кроме того, ответы «не могу сказать» принадлежали девушкам, которым в принципе свойственна некоторая неопределённость.

Подтверждением нашего вывода служат ответы на второй вопрос «Смогли ли Вы с помощью дневника улучшить свои результаты». Да ответили 12 (66,6%) слушателей, никак не повлияло – 3 (33,3%) слушателей, нет – 3 (33,3%) слушателей. Ответы на этот вопрос примерно совпадают с первым вопросом.

Третий вопрос позволил нам сделать вывод о привитии слушателям желания научиться точно стрелять. По его результатам были получены следующие ответы: «да» – 14 (77,8%) слушателей, «я и так умел стрелять» – 3 (16,7%) слушателей, «нет» – 1 (5,5%) слушателей. Это позволяет сделать вывод, что применение дневника активизирует познавательную способность.

Четвёртый вопрос оценивал качество составления самого дневника «Вы заполняли дневник легко». Были предложены следующие ответы: «да» – 17 (94,5%) слушателей, «были сложности с формулировкой мысли» – 1 (5,5%) слушателей, «нет» – 0 респондентов. Полученные ответы подтверждают оптимальность составления дневника.

Следующий вопрос был направлен на оценивание работы преподавателей «Помогли ли вам советы преподавателя». «Да» ответили 18 (100%) слушателей. Это говорит о том, что, несмотря на применение дневника общение с преподавателем также важно.

Далее следовал вопрос «Помогли ли вам ваши выводы по результатам анализа своей стрельбы», «да» – 16 (88,9%) слушателей, «нет» – 2 (11,1%) слушателей. Приведённые ответы подтверждают необходимость участия в этом процессе руководителя стрельбы, так как у слушателей ещё недостаточно опыта и знаний.

Ещё один вопрос касался получения знаний из учебной литературы, имеющейся в библиотеке. Ответы показали нежелание слушателей пользоваться библиотекой. Только 2 (11,1%) слушателей записались в библиотеку самостоятельно, 3 (16,7%) слушателей постоянно использовали интернет ресурсы, ещё 3 (16,7%) слушателей записались из-за заданий преподавателя. Оставшиеся 10 (55,5%) слушателей не записывались в библиотеку и пользовались знаниями, полученными на занятиях или до обучения. Полученные данные подтверждают общую картину низкой активности молодежи по чтению книг.

Восьмой вопрос касался рекомендации в ведении дневника другим слушателям. 12 (66,7%) слушателей ответили, что порекомендуют вести дневник, 3 (16,7%) слушателей порекомендуют, но не знают помогает ли это в

обучении, еще 3 (16,7%) слушателей ответили, что это ни к чему, научиться стрелять можно и без дневника.

Девятый вопрос был открытым и касался пожеланий к содержанию дневника. Всего было получено 9 (50%) ответов слушателей, направленных на совершенствование содержания дневника, ещё 9 слушателей проигнорировали вопрос. Из ответивших 6 (66,7%) слушателей рекомендовали добавить рисунки или фотографии мишеней для удобства заполнения. Один (11,1%) хотел бы видеть графы: «дата, время занятия», «руководитель стрельб». Еще один (11,1%) добавил бы рекомендации слушателям по исправлению ошибок при стрельбе. Считаем, что эта информация в дневнике лишняя, так как не будет способствовать самостоятельному получению знаний из учебной литературы. Это же касается еще одного пожелания (11,1%) направленного на добавления в дневник упражнений для исправления допускаемых ошибок.

Отметим, что всего в опросе принимали участие 14 слушателей мужчин и 4 слушателей женщин (77,8% и 22,2%). Возраст опрашиваемых колебался от 18 до 32 лет. Образование в основном среднее – 13 (72,3%) слушателей, высшее у 3 (16,5%) слушателей, другое – 2 (11,2%) слушателей.

Кроме того, всем опрашиваемым был задан подвопрос об использовании оружия в своей службе. На данный вопрос были получены следующие ответы: 8 (44,6%) слушателей ответили о частом применении оружия в своей службе. 5 (27,7%) слушателей пока не знают. Еще 5 (27,7%) слушателей заявили, что в их службе не предусмотрено применение оружия.

Проведённое нами анкетирование показывает, что все слушатели серьёзно относятся к овладению навыком в стрельбе, стремятся к правильному выполнению упражнений стрельб. Применение дневника заставляет слушателей совершенствовать свои навыки в стрельбе через общение с руководителем стрельб и чтение учебной литературы. Считаем, что необходимо продолжить данную работу в других группах.

Список использованных источников

1. Ворожцов А.М. Привитие навыка самоанализа результатов стрельбы слушателям образовательных организаций МВД России / А.М. Ворожцов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Материалы XXIV Всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 28 февраля – 01 марта 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 106-108.

2. Жуков В.М. Задачи образовательного процесса по развитию профессиональной идентичности курсантов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25, № 1(80). С. 71-77.

3. Шмидт А.А. Ведение дневника анализа стрельбы курсантами образовательных организаций ФСИН России // Научный взгляд современной молодежи на актуальные проблемы права, психологии и педагогики : Сборник

научных статей обучающихся ВИПЭ ФСИН России. В 2-х частях / Под общей редакцией В.Н. Некрасова. Том Часть 2. Вологда : Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. С. 250-254.

4. Пенькова И.В., Осипов О.О. Самоанализ результатов стрельбы как важный фактор совершенствования огневой подготовки в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2016. № 3(66). С. 62-65.

5. Малофей А.О. Вероятностная оценка стрелковой подготовки обучаемого // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России : электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции : ФГКОУ ВПО «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», Ставропольский филиал, 2017. С. 213-217.

6. Домышева Т.В., Ворожцов А.М., Ермолович Д.В. Апробированная современная методика обучения огневой подготовке в образовательной организации МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 2(16). С. 156-161.

7. Ермолович Д.В. Перспективные направления в совершенствовании методики преподавания огневой подготовки в учреждениях высшего образования силовых ведомств государства // Актуальные проблемы совершенствования навыков обращения с автоматом (карабином) у сотрудников правоохранительных органов : Сборник материалов Международного научно-практического семинара, проводимого в рамках XIII ежегодного турнира имени М.Т. Калашникова по стрельбе из автомата (карабина) (Рязань, 11 сентября 2019 г.) / под общ. ред. С. М. Смолева. Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. С. 27-29.

В.А. Глубокий, К.А. Кирилов, П.А. Малеев

ПОКАЗАТЕЛИ ОГНЕВОЙ ВЫУЧКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Актуальность и проблема исследования. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) Российской Федерации является важным составляющим служебной деятельности [1]. Формирование необходимых профессиональных компетенций у сотрудников осуществляется на постоянной основе. Профессиональная подготовка начинается сразу с момента назначения кандидата стажером по должности, по которой присваивается специальное звание сотрудника ОВД [2]. Далее, в

обязательном порядке, обучение сотрудника проводится в рамках профессионального обучения по должности служащего «Полицейский». Обучение сотрудников, повышение квалификации, переподготовка осуществляются в образовательных организациях системы МВД России, а также в других сторонних организациях, с которыми имеются договоры на соответствующий род деятельности [3].

В территориальных органах и организациях, образовательных организациях системы МВД России совершенствование ранее сформированных навыков, получение необходимых знаний по видам служебной деятельности осуществляется в рамках профессиональной служебной и физической подготовки (далее – ПСиФП) [3].

ПСиФП организуется и проводится в течение всей службы сотрудника. Итоговые занятия по данному направлению предполагают оценку правовой, служебной, огневой и физической подготовок. Сотрудники выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке, демонстрируют технику боевых приемов борьбы, проходят тестирование по теоретическому разделу огневой подготовки, выполняют упражнения стрельб, тестируются по правовой и служебной подготовке [4].

Таким образом, можно предположить, что огневая подготовка является важной составляющей профессиональной подготовки сотрудника ОВД, сотрудника полиции. Огневая подготовка в МВД Российской Федерации организуется и проводится в соответствии с действующим Наставлением [5]. Соответственно все учебные программы курсантов, слушателей, слушателей, проходящих профессиональное обучение по программам служащего «Полицейский», должны соответствовать нормативно-правовым актам, регламентирующим порядок реализации огневой подготовки сотрудников ОВД [3; 4; 5].

Считаем, что огневая подготовка сотрудников, состоящих на службе в МВД Российской Федерации, является одним из важнейших аспектов их профессиональной деятельности. Она представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие и совершенствование навыков стрельбы и правомерного применения служебного оружия.

Актуальность огневой подготовки обусловлена несколькими факторами. Прежде всего, сотрудники органов внутренних дел выполняют работу, связанную с обеспечением общественной безопасности и борьбой с преступностью. Им часто приходится сталкиваться с опасными ситуациями, где эффективность применения служебного оружия может быть решающей. Соответствующая огневая выучка позволяет сотрудникам быть готовыми реагировать на возникающие угрозы и пресекать преступную деятельность. Кроме того, современные тенденции в развитии преступности и терроризма требуют от сотрудников точной стрельбы и устойчивых навыков работы с оружием. Преступники все чаще используют огнестрельное и холодное оружие, другие средства воздействия для достижения своих целей. Недостаточная

подготовка сотрудников в этой области может представлять собой реальную угрозу как для них самих, так и для общества в целом.

Высокий уровень огневой подготовленности сотрудников ОВД также способствует повышению уровня профессионализма и доверия к ним со стороны граждан. Если граждане знают, что сотрудник полиции имеет хорошие навыки стрельбы и профессионально подготовлен к применению служебного оружия, они могут быть уверены в своей безопасности. Это обстоятельство способствует повышению доверия к полиции и созданию устойчивой социальной среды. В последние годы МВД России активно разрабатывает и внедряет новые программы огневой подготовки сотрудников [6; 7]. Они включают в себя усовершенствованные методики обучения, симуляторы стрельбы и компьютерные программы, позволяющие сотрудникам отрабатывать различные ситуации и улучшать свои навыки. Это позволяет эффективно подготавливать полицейских к реальным ситуациям на улицах и в целом повышает уровень безопасности в обществе. Считаем, что благодаря правильной огневой выучке сотрудники ОВД могут более надежно осуществлять охрану правопорядка и поддерживать общественную стабильность.

Предполагаем, что изучение и анализ результатов обучения дисциплине (разделу) «Огневая подготовка» будут способствовать поиску возможных способов оптимизации учебного процесса, рациональному использованию времени, отведенному на формирование навыков обращения с оружием, прицеливания и производства выстрела, а также формированию необходимых знаний по теоретическому разделу огневой подготовки.

Организация и методы исследования. Научно-исследовательская работа по изучению результатов обучения по разделу «Огневая подготовка» осуществлялась в Сибирском юридическом институте МВД России с апреля по июль 2023 года. Исследование осуществлялось совместно с сотрудниками кафедры огневой подготовки. В ходе научной работы анализировалась огневая выучка слушателей факультета профессиональной подготовки, обучающихся в образовательной организации МВД России по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Методами, при помощи которых осуществлялась исследовательская работа, являлись: педагогическое наблюдение; метод опроса; анализ нормативно-правовых актов, учебной и методической литературы; анализ показателей, характеризующих огневую подготовленность обучаемых; методы математической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Огневая подготовленность у обучающихся в образовательной организации МВД России оценивается в соответствии с нормативными актами [3; 5].

Оценивание знаний, умений и навыков осуществляется в ходе текущего контроля на каждом учебном занятии семинарского типа. Итоговое занятие по разделу «Огневая подготовка» проводится в форме экзамена, на котором

слушатели отвечают на двадцать вопросов теста. Тестирование осуществляется по пяти вариантам. Затем обучающиеся выполняют норматив по огневой подготовке – это может быть неполная разборка пистолета, сборка пистолета после неполной разборки, снаряжение магазина патронами и т.п. Для каждого норматива установлены последовательность действий, временные рамки. Условия выполнения упражнений стрельб, порядок их выполнения, критерии оценивания прописаны в соответствующих нормативных актах [3; 5].

Как указали преподаватели кафедры огневой подготовки, такой способ оценивания является правильным и оптимальным, косвенно характеризует умственные способности обучающихся, их специализированные двигательные умения и навыки. Кроме того, преподавательский состав (100%) утверждает, что роль огневой выучки сотрудника в современных условиях значительно увеличилась, это связано со служебными командировками в зону специальной операции в составе сводных отрядов. Кроме того, современная обстановка, политические процессы, криминализация населения, не способствуют росту личной безопасности сотрудников ОВД и граждан.

На начальном этапе обучения для слушателей важно знание мер безопасности при обращении с оружием. Проверка знаний мер безопасности осуществляется в форме зачета. Слушатели, не сдавшие зачет, к выполнению упражнений стрельб не допускаются. Важная роль отводится самостоятельной работе обучающихся, после занятий лекционного типа они должны выучить технические характеристики оружия, стоящего на вооружении в ОВД, меры безопасности, действия по командам, названия нормативов и упражнений, условия их выполнения, временные рамки. Преподаватели кафедры огневой подготовки считают, что не менее 20-25% слушателей на каждом учебном занятии должны проходить процедуру оценивания по теоретическому разделу огневой подготовки.

Преподавательский состав кафедры огневой подготовки используют методы наглядности и метод упражнения. Наглядность осуществляется показом, который сопровождается объяснением порядка действий. В этом случае могут демонстрироваться учебные видеоматериалы, плакаты, презентации.

Тестирование огневой подготовленности, проведенное в июле 2023 года, показало, из 56 слушателей факультета профессиональной подготовки 81% выполняют упражнение стрельб на положительные оценки. Если ориентироваться на требования приказа МВД России [3], то это необходимый показатель для получения подразделению оценки «удовлетворительно».

Нормативы, связанные со сборкой и разборкой оружия, снаряжением магазина патронами (учебными патронами), принятие изготовки для стрельбы из положения стоя, с колена, лежа успешно выполняют 84,7% слушателей, участвующих в научно-педагогическом исследовании, что также является удовлетворительным показателем.

Тестирование знаний теоретического раздела огневой подготовки по пяти вариантам тестов, позволило выявить факт, что только у 71,4% слушателей теоретическая подготовленность соответствует необходимым требованиям. Из 56 слушателей факультета профессиональной подготовки 16 не смогли успешно пройти тестирование. Следовательно, в этом направлении необходимая работа была не выполнена. Считаем, что во время самостоятельной работы слушатели недостаточно ответственно уделяли вниманию изучению теоретического раздела огневой подготовки. Сравнение показателей огневой подготовленности после месяца обучения в образовательной организации и аналогичных показателей после трех месяцев обучения позволило установить, что огневая выучка у слушателей факультета профессиональной подготовки повысилась на 43,4%. Исходные данные и результаты, зафиксированные в конце июля 2023 года, имеют статистически достоверные различия ($P<0,05$). Это указывает на то, что слушатели имеют более высокий уровень огневой подготовленности к концу обучения, чем в начале профессиональной подготовки. Можно предположить, что знания, навыки и умения, сформированные в процессе изучения раздела «Огневая подготовка», требуют дальнейшего совершенствования в рамках ПСиФП.

Заключение. Анкетный опрос преподавателей позволил определить, что учебный процесс по огневой подготовке в образовательной организации постоянен и систематизирован, в институте, кроме учебной работы, также ведется подготовка спортсменов, специализирующихся в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Выполняются и присваиваются спортивные разряды по стрельбе из пистолета Макарова и автомата Калашникова. Подготовка стрелков-спортсменов, как правило, ведется из числа обучающихся по программам высшего образования. Анализ качества огневой подготовленности слушателей факультета показал, что наиболее слабым звеном в критериях, по которым оценивались обучающиеся, являются знания теоретического раздела огневой подготовки. Положительным является то, что со слушателями, имеющими низкие показатели, в образовательной организации проводятся необходимые консультации, налажена индивидуальная работа.

Изучение результатов, характеризующих огневую подготовленность, показало, что данное направление профессиональной обучения слушателей факультета профессиональной подготовки находится на удовлетворительном уровне.

Список использованных источников

1. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Особенности формирования техники защитных действий от ударов у слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» // Научный компонент. 2019. № 1(1). С. 107-113.

2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (ред. от 13.06.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_122329/? (дата обращения: 30.06.2023).

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 10.01.2022). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/__(дата обращения: 30.06.2023).

4. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.02.2023). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/? (дата обращения: 20.06.2023).

5. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2018 № 880 (ред. от 25.01.2021). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/? (дата обращения: 05.07.2023).

6. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие / А.Р. Косиковский [и др.]. М.: Академия управления МВД России, 2020. 124 с.

7. Совершенствование деятельности инструкторов огневой и физической подготовки территориальных органов МВД России: отчет о НИР (заключ.) / М.П. Корнеева [и др.] // Академия управления МВД России; рук. М.П. Корнеева. М.: Академия управления МВД России, 2019. 60 с.

А.А. Горелов, И.В. Егошин, С.В. Украинский

ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В своей повседневной служебной деятельности сотрудники полиции часто сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами, которые могут содержать угрозу для жизни или здоровья сотрудников и граждан. В таких ситуациях счет времени может идти на секунды, поэтому сотрудник ОВД должен обладать высокими навыками по обеспечению безопасности, как личной, так и общественной и четко знать алгоритм действий в зависимости от сложившейся обстановки [2, с. 14].

Одним из приоритетных направлений деятельности органов внутренних дел является обеспечение личной безопасности сотрудников при решении ими оперативно-служебных задач. Личная безопасность – это состояние реальной

защищенности жизни и здоровья, их прав и свобод, а также нравственных целей и идеалов от опасных внешних воздействий в ходе несения службы.

Уровень обеспечения личной безопасности во многом зависит от его профессионализма. Практический опыт показывает, что основными критериями степени обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД являются его уровень владения специальной тактикой и методами действий в данном направлении [3, с. 7]. Последствия халатного отношения к мерам личной безопасности могут быть плачевными – невозможно умалчивать о фактах гибели военнослужащих и сотрудников ОВД при исполнении служебных задач. Среди основных причин смертности сотрудников следует отдельно выделить недостаточную профессиональную подготовленность и отсутствие точной тактики действий.

Сотрудники правоохранительных органов в ходе выполнения возложенных на них служебных задач периодически вступают в контакт с лицами, чье поведение отклоняется от общепринятых социальных норм или же обладающими определенными социальными трудностями, а также сталкиваются с чрезвычайными ситуациями природного и техногенного характера, что требует от представителя органов внутренних дел готовности к решению возможных сложностей в условиях ограниченного времени в случае возникновения опасности [1, с. 22].

В связи с этим возникает необходимость применения мер по обучению сотрудников полиции тактике действия в экстремальных ситуациях, выработке практических профессиональных навыков и изучению теоретических основ деятельности сотрудников ОВД. Данные меры могут применяться в нескольких направлениях – в рамках специальных учебных дисциплин в ведомственных образовательных организациях и в рамках учебных тренировочных занятий с действующими сотрудниками правоохранительных органов.
В образовательный процесс методики по повышению уровня профессионализма сотрудников ОВД можно внедрить путем проведения практических занятий: наиболее эффективной моделью обучения является в данном случае ситуативное обучение, которое позволяет максимально приблизить условия к реальной экстремальной обстановке. В образовательных организациях МВД России подготовка будущих сотрудникам к действиям в экстремальных условиях проходит в рамках таких специальных дисциплин, как «физическая подготовка», «тактико-специальная подготовка» и «личная безопасность сотрудников ОВД» [4, с. 82].

Что касается практических рекомендаций к действию в обстановке повышенного риска, то в зависимости от возложенных на конкретное подразделение правоохранительных органов задач, могут встречаться некоторые различия. Так, например, различаться будут задачи сотрудников ОВД и ФСБ России при устранении террористической угрозы: полицейские в данном случае выполняют вспомогательные функции, в то время как на

сотрудниках федеральной службы безопасности лежат задачи по непосредственной ликвидации источников опасности.

Среди общих рекомендаций по обеспечению личной безопасности сотрудников разных подразделений и служб можно выделить проверку оружия и обмундирования, транспорта и средств связи, проводить регулярные тренировки по обращению с оружием, а также укреплять стрессоустойчивость сотрудников для быстрого реагирования в экстремальных ситуациях.

Формирование устойчивости перед стрессовыми ситуациями и навыков контроля является одним из важных элементов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Связано это, прежде всего с тем, что стресс отрицательно влияет на восприятие и блокирует критическое мышление [7, с. 112].

На месте происшествия самое большое значение играют командная работа и строгое соблюдение плана действий. Так, базовые рекомендации при проведении специальной операции следующие: не открывать спину для нападения; обращать внимание на источники света и шума; открывать дверь полностью и осматривать помещение, прежде чем войти; по мере возможного избегать точек возможного взятия на прицел; передвигаться короткими бросками и зигзагами. Данные приемы помогают обеспечить надежный уровень самозащиты с сохранением высокой работоспособности, поэтому их знание является обязательным для всех должностных лиц, чья деятельность связана с риском [5, с. 31].

Разберем алгоритм действий сотрудников ОВД в экстремальной ситуации на примере деятельности оперативно-поисковых групп по выявлению и задержанию лиц, подозреваемых в подготовке террористического акта или «террористов-смертников». Угроза террористического акта является чрезвычайной ситуацией повышенной опасности, при которой вводится особый режим обеспечения общественной безопасности.

Работа по выявлению и задержанию лиц, подготавливающих террористический акт, осуществляется оперативно-поисковыми группами, в которые включают специально обученных сотрудников ОВД, обладающих большим опытом. Одним из тактических решений является включение в состав такой группы психологов, обладающих навыками кинесики, которые могут по движениям человека и другим внешним проявлениям распознавать среди массы людей потенциальных преступников. Психологи также оказывают значительную помощь при ведении беседы с подозреваемым, а также координируют деятельность сотрудников правоохранительных органов и контролируют их психоэмоциональное состояние.

Данные группы должным образом экипируются средствами индивидуальной защиты и связи, а также вооружаются.

Одним из тактических приемов, активно используемых оперативными подразделениями, является легендирование их работы: для этого используется специальные оперативный гардероб, соответствующий ситуации и

позволяющий смешаться с толпой. Также при себе следует иметь технические средства, предназначенные для глушения радиосигналов и сотовой связи. Перед началом проведения специальной операции сотрудников подробно инструктируют и знакомят с границами поисковой зоны, временем и порядком осуществления поиска, способами связи и передачи информации, действиями сотрудников при обнаружении и задержании террориста и т.д. [6, с. 196].

Важно отметить, что в условиях высокой общественной опасности, сотрудники полиции должны быть морально и физически готовы к применению активных мер по обезвреживанию и даже ликвидации террориста-смертника.

Деятельность оперативных групп строго регламентируется законом, поэтому задержание подозреваемого лица проводится исключительно при наличии достаточных оснований, полученных оперативным путем. Приказ о задержании лица отдает руководитель оперативно-поисковой операции.

Процесс задержания должен быть неожиданным для подозреваемого, вне зависимости от того, имеется при нем взрывное устройство или нет. В качестве подготовительных мер при задержании, рекомендуется при помощи специальных технических средств заглушить сотовую связь и радиосигналы – прежде всего для того, чтобы устранить возможность дистанционной активации взрывного устройства до его обезвреживания саперами. Важно отметить, что террористам-смертникам ни в коем случае нельзя предлагать отказаться от его намерений и выдать подозрительные предметы добровольно, так как это может только спровоцировать его на подрыв. В остальном, порядок задержания террористов-смертников не отличается от задержания других категорий преступников.

Список используемых источников

1. Алдошин А.В., Баркалов С.Н. Актуальные проблемы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 20-25.

2. Баркалов С.Н. К вопросу о специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26–27 сентября 2019 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 12-16.

3. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по

профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 3-10.

4. Губжоков А.Х., Дадов А.В., Некоторые вопросы оптимизации профессиональной подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современное общество и власть. 2017. № 3(13). С. 80-84.

5. Доттуев Т.И., Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // В сборнике: Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. 2017. С. 29-32.

6. Желтобрюх А.В., Сошин А.А. Подготовка сотрудников полиции к действиям, связанным с осмотром мест вероятного нахождения правонарушителей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : Материалы двадцатой всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 04–05 марта 2015 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 195-198.

7. Хажироков В.А., Карданов А.К., Вопросы морально-волевой подготовки полицейского: методический подход // Современное общество и власть. 2017. № 3(13). С. 111-115.

А.С. Гричанов, С.А. Звягинцев

К ПРОБЛЕМЕ АМОТИВАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Последнее десятилетие в нашей стране наблюдается ухудшение общего уровня здоровья населения и, как следствие, ухудшение качества жизни и ее продолжительности. Это связано с различными факторами. Но многие исследования, проведенные в этой сфере, сходятся во мнении о необходимости выполнения любой физической активности в качестве ежедневной привычки для улучшения текущего здоровья и в качестве средства укрепления здоровья на физическом, психологическом или социальном уровнях в будущем [1, с. 64].

Согласно теории самоопределения, известно, что мотивация является важным фактором для занятий физической культурой, способствующим формированию длительных здоровых привычек. Важность формирования таких привычек с первых курсов является определяющим фактором в их текущем и будущем состоянии здоровья. Несмотря на все рекомендации, практика физической подготовки говорит о том, что при переходе с курса на курс у курсантов неминуемо происходит спад мотивации к занятиям физической подготовкой [4, с. 209]. В этом смысле поощрение здоровых привычек, то есть

поощрение физической активности среди курсантов, особенно первых курсов, становится приоритетной задачей.

Многие исследования отражают важность формирования здоровых привычек с раннего возраста, поскольку результаты мероприятий, выполняемых на этом этапе жизни, становятся более стойкими с течением времени, даже проявляя себя как часть повседневной жизни человека [2, с. 10]. Специфика образовательной деятельности курсантов обусловлена тем, что большую часть времени они проводят в стенах своей образовательной организации. В свою очередь, образовательные организации МВД России, как сторонники целостного и интегрированного образования, поощряют полезные привычки для здоровья, такие как регулярные занятия физическими упражнениями в т.ч. на утренней физической зарядке.

По этой причине кафедры физической подготовки образовательных организаций МВД России выходят на первый план. Особенности работы этих кафедр способствуют укреплению традиций поддержания здорового образа жизни, проходящих обучение в стенах образовательных организаций МВД России, курсантов. В соответствии с образовательной программой, преподаватели рассматриваемых кафедр развивают и совершенствуют целый комплекс двигательных способностей, которые, безусловно, пригодятся в будущей оперативно-служебной деятельности обучающихся, тем самым способствуя формированию полезных привычек для здоровья.

Теория самоопределения углубляется в человеческую мотивацию, и, в частности, в контексте физического воспитания позволила изучить мотивационные факторы, влияющие на отношения обучающихся к физической активности [7]. Эта теория содержит описание различных уровней мотивации в зависимости от степени их самоопределения. Таким образом, например, внутренняя мотивация будет представлять собой наиболее самостоятельно определяемый тип мотивации. Это объясняется тем, что причиной возникновения такой мотивация будет интересная и увлекательная деятельность [6]. Вместе с этим, в теории самоопределения можно найти четыре различных формы регулирования, которое включает в себя комплексное регулирование, внешнее регулирование, интроецированное регулирование и идентифицированное регулирование. Наравне с развитыми формами регулирования, сохраняется вероятность возникновения амотивации, которую следует понимать как полное отсутствие у человека какой-либо мотивации к участию в деятельности и, следовательно, отсутствие какого-либо вида участия в ней. Люди, демонстрирующие отсутствие мотивации к конкретной деятельности, непоследовательны в реализации указанной деятельности из-за отсутствия связи, которая существует между реализацией деятельности и результатами, возникающими в ходе этой деятельности. Из-за отсутствия связи с пользой, получаемой от деятельности, эти люди не будут уделять много времени и усилий для ее реализации.

Для того чтобы улучшить понимание фактора амотивации с учетом особенностей образовательной системы в проведенном исследовании были выбраны четыре критерия амотивации, а именно: представления о недостаточных способностях; представления о недостаточных усилиях; недостаточность академических ценностей; наличие не вызывающих интереса учебных заданий [3, с. 178]. Эти критерии были использованы в ходе исследования влияния амотивации курсантов на эффективность их занятий физической подготовкой.

Проявление позитивной физической самооценки может привести к лучшим результатам дисциплинированности и результативности при выполнении физических упражнений. Тем самым подтверждается, что факт представления высоких уровней самооценки в различных областях или сферах жизни приводит человека к более глубокой самореализации в этой области или предмете. Наряду с этим, известно, что снижение физической самооценки приводит к уменьшению уровня физической активности. Таким образом, безусловно, существует взаимосвязь между восприятием курсанта самого себя и тем, как это восприятие определяет качество мотивации, проявляющейся в контексте физического воспитания. В этой связи была установлена отрицательная теоретическая взаимосвязь между концепцией амотивации и позитивной физической самооценкой.

Результаты исследования показали многогранность структуры амотивации. Всесторонний анализ этого явления способствует более глубокому пониманию происходящих процессов. Эти особенности должны учитывать преподаватели, как физической подготовки, так и других дисциплин, преподаваемых в образовательных организациях МВД России во избежание амотивации на своих занятиях и увеличения активности обучающихся. Последующие исследования данного явления предполагают создание специализированной методики с более точными психометрическими свойствами для работы с различными категориями обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Несмотря на то, что были изучены такие стороны амотивации как физическая активность и физическая самоидентификация, важно учитывать, что разработка и совершенствование способов оценки факторов амотивации представляет собой непрерывный процесс. Современные исследования способствуют повышению теоретической и практической ценности знаний об амотивации, увеличению эффективности прогнозирования ее влияния на другие сферы психофизических возможностей, установлению связи с различными возможными мотивами обучающихся.

Список использованных источников

1. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных

организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2021. № 46(65). С. 63-70.

2. Краснова О.Н. Формирование амотивации к учению в ситуации интернет-зависимости // Молодежная наука: тенденции развития. 2021. № 1. С. 6-15.

3. Мандрыгина М.М., Коломиец Е.А. Амотивация как барьер в развитии творческих способностей во внеучебной деятельности // Мотивация и рефлексия личности: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов по материалам Всероссийских психологических чтений (Хабаровск, 11–12 декабря 2019 г.). Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. С. 177-181.

4. Пивоваров В.Н., Гричанов А.С. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 208-210.

А.С. Гричанов

К ВОПРОСУ ОПАСНОСТИ ИНФОРМАЦИОННОГО ТЕРРОРИЗМА В РЕАЛИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Реалии современного общества диктуют новые требования к сфере высоких технологий и искусственного интеллекта. Электроника вышла на передовые позиции по доступности. Современный человек и современное общество уже давно не могут представить свою повседневную жизнь без телевизора, планшета, компьютера, телефона, а уж тем более, без сети Интернет. С помощью них человек узнает новости, получает для себя интересующую его информацию. Каждый день на него воздействуют сотни информационных потоков. Современный человек уже привык к этому. Когда информация перестает поступать человек начинает испытывать информационный голод, который можно сравнить с зависимостью. Таким образом у людей появляется зависимость от информации. С момента, когда Российская Федерация начала проводить специальную военную операцию на Украине, данная проблема лишь усугубилась. Русский человек, на которого стали обрушиваться десятки сотен лживой информации, стал еще более уязвимым и подверженным не только информационной зависимости, но и сниженной информационной защищенности [3, с. 70]. В связи с эти вопросы

борьбы и противодействия информационному терроризму остаются актуальными.

Информационный терроризм включает в себя несколько видов прямого воздействия на человека. Одним из наиболее опасных видов является воздействие на психологические свойства и состояния человека. Последствиями можно считать процессы формирования определенных, выгодных тому или иному субъекту мнений и суждений, которые, в свою очередь, прямым образом воздействовали бы на поведение человека. Воздействуя на человека, информационный терроризм лишает его возможности критически оценивать ту или иную информацию, человек просто перестает фильтровать ее и адекватно оценивать.

Информационный терроризм преследует в своей деятельности поражение таких сфер как:

- бытовая, то есть воздействию поддается непосредственно личность человека;
- научная, в данной сфере поддаются воздействию закономерные логические связи проверенных научных истин;
- социально-политическая, когда на государственном, международном уровне вводятся в заблуждение население не только одного государства, но и всего мира.

В данное время, когда российское государство проводит Специальную военную операцию на Украине, субъектами, являющимися исполнителями акций информационного терроризма являются:

- иностранные спецслужбы и организации;
- зарубежные средства массовой информации;
- различные экстремистские элементы и группы [1, с. 259].

Для достижения определенных целей информационный терроризм в своей деятельности использует, в первую очередь, официальные средства массовой информации. Помимо этого, осуществляется воздействие на людей с помощью распространения слухов и домыслов. Их, как правило, делят на «слухи пугало» и «агрессивные слухи».

К «слухам пугало» относится ложная информация, способная вызывать негативные эмоциональные состояния с последующим эффектом страха. Такие слухи способны подтолкнуть слушателей верованию в изначально искаженные, негативные ожидания. Слухи такого типа «запускаются» именно силами, которые и призваны развязать информационный террор, в удобное для последних время, например, такое как: стихийные бедствия природного и техногенного характера, войны, катастрофы и т.д. В такое время людьми овладевает паника, страх и пессимистические настроения, чем, собственно говоря, и пользуются террористы, вселяя еще более негативные настроения и панику. Важно сказать, что в период выше приведенных ситуаций, цель террористов направлена не только на создание паники среди населения, но и на вызывание негативного отношения к органам государственной власти и

местного самоуправления. В современных реалиях, наиболее часто «слухи пугало» стали встречаться в ходе проведения специальной военной операции. Так в обществе, довольно часто, распространяются голосовые сообщения посредством пересылки их в различных мессенджерах. Примером могут служить такие «слухи пугало» как: смертельно опасные духи, которые, якобы, дают понюхать на улице, после чего у человека наступает мгновенная смерть. Для большего устрашения, утверждают, что случаи со смертельными исходами уже были, ссылаясь на то, что один хороший знакомый пострадал от такого рода манипуляции. Также, примером может служить слух о разбросанных бумажных денежных купюрах, в которые завернуты взрывчатые вещества. После поднятия купюры человек активирует данное взрывное вещество, тем самым, нанося себе повреждения. Данный слух усугублялся утверждали о якобы уже известных случаях, где пострадали дети. Впоследствии вышеуказанные слухи были опровергнуты официальными средствами массовой информации. Однако, нельзя сказать, что данный слух, который преследовал цель запугать и устрашить народ прошел бесследно.

«Агрессивный слух» вызывает не только негативные настроения, но и отражает нежелательные ожидания аудитории. Такой слух направлен побудить у людей агрессивное эмоциональное состояние и жестокий ответ. Слухи подобного рода возникают, когда происходят какие-либо острые противоречия, которые в свою очередь могут быть связаны с различными социальными, межгрупповыми и межэтническими ситуациями. Приведем пример такого слуха. В связи с проведением специальной военной операции, начали распространяться слухи о якобы агрессивных действиях российских военных в отношении мирных граждан Украины. По-нашему мнению целью такого слуха стало побуждение негативного настроения и отношения к Вооруженным силам Российской Федерации. Дальнейшее распространение слухов удалось приостановить введением в Уголовный кодекс ответственности за публичное распространение заведомо ложной информации об использовании Вооруженных Сил Российской Федерации.

Таким образом, можно сделать вывод, что государство должно принимать более активную роль, которая была бы направлена не только на опровержение вышеуказанных слухов, но и на их предотвращение, путем введения ответственности за подобные действия, а также правильной координации правоохранительных органов.

Список использованных источников

1. Атоян Г.Л., Доронин А.С. Информационный терроризм и кибертерроризм // Безопасность в чрезвычайных ситуациях : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 23–25 апреля 2015 г.). СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2015. С. 259-265.

2. Бушин Е.В. Современные тенденции развития информационных технологий в борьбе с информационным терроризмом в Российской Федерации // Молодой ученый. 2020. № 20(310). С. 257-259.

3. Гричанов А.С. К вопросу о профессиональной защищенности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки (Иркутск, 10–11 июня 2015 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 69-72.

В.И. Давлетов

ЗНАЧЕНИЕ ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ И СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Топография — это наука, которая изучает форму поверхности земли и описывает ее в 2D или 3D пространстве. Она широко используется в различных отраслях, таких как геодезия, строительство, картография, геология, архитектура, сельское хозяйство и другие.

Для создания точных карт и моделей поверхности необходимы точные измерения. Топографические измерения могут быть выполнены с помощью различных инструментов. Некоторые из наиболее распространенных инструментов включают в себя:

Теодолиты: приборы, используемые для измерения углов.

Нивелиры: инструменты, используемые для измерения высот.

Геодезические GPS-приемники: для определения точной географической позиции измеряемого объекта.

Одним из основных приложений топографии является создание карт. Карты могут содержать различные элементы, такие как горы, долины, реки, озера, леса, дороги, здания и другие объекты. Карты могут быть созданы в различных масштабах, от мелких деталей до общих представлений.

Топография имеет множество направлений. Она используется, для:

- Планирования строительства новых зданий и инфраструктуры.
- Изучения и описания геологических формаций и ландшафтов.
- Оценки поверхности земли для сельского хозяйства и лесного хозяйства.
- Создания точных карт для навигации и путешествий.

- Определения рисков природных катастроф, таких как землетрясения, наводнения и оползни.
- Мониторинга изменений поверхности земли из-за строительства, природных явлений или других причин.

Современные технологии позволяют значительно упростить и ускорить процесс топографических измерений. Одной из таких технологий является лазерное сканирование, которое использует лазерный луч для измерения расстояний до поверхности земли и создания 3D-модели местности. Эта технология может быть использована для создания точных карт и моделей поверхности в различных отраслях, включая геодезию, строительство, архитектуру и другие.

Еще одной технологией, используемой в топографии, являются беспилотные летательные аппараты (БПЛА) или дроны. Благодаря своей маневренности и возможности летать на низкой высоте, дроны могут быстро и точно собирать данные о территории, которые затем могут быть использованы для создания карт и моделей поверхности. Дроны также могут использоваться для контроля изменений поверхности земли и мониторинга природных рисков.

С ростом технологий и новых инноваций, будущее топографии обещает быть еще более захватывающим. Одной из главных тенденций в топографии является увеличение точности и скорости измерений. Например, использование новых методов лазерного сканирования и дронов может автоматизировать процесс сбора данных о поверхности земли и снизить стоимость измерений.

Еще одной актуальной тенденцией является развитие технологий виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR), которые могут быть использованы для создания интерактивных карт и моделей поверхности. С помощью этих технологий пользователи могут получать доступ к точным данным о поверхности земли и использовать их для различных целей, например, планирования маршрутов или визуализации изменений в ландшафте.

Место топографии в работе сотрудника органов внутренних дел, особенно важна при расследовании преступлений или поиске пропавших людей. Сотрудники органов внутренних дел должны иметь хорошее понимание топографии и умение использовать карты и другие инструменты для эффективного выполнения своих задач.

Для того, чтобы быть эффективными в работе, сотрудники органов внутренних дел должны иметь хорошее знание местности, где они несут службу. Они должны знать расположение дорог, зданий, парков и других объектов на территории, а также знать особенности местности, например, ландшафт, реки, озера и горные цепи.

Карты являются важным инструментом для полиции при выполнении ряда задач, таких как планирование маршрута, поиск преступников или пропавших людей, а также при расследовании преступлений. Сотрудник полиции должен иметь навыки чтения и интерпретации карт, а также умение

использовать современные технологии, такие как GPS, лазерное сканирование и БПЛА, для эффективной работы.

В ходе обучения основам топографии необходимо включать чтение карт, ориентирование на местности, использование компасов и других инструментов, а также обучение использованию новых технологий. Также полезным может быть проведение практических занятий на местности, где сотрудники органов внутренних дел могут применять свои знания на практике.

Для того чтобы начать работать с топографической картой необходимо найти свое положение на местности по карте. Ориентирование на местности – это процесс определения своего местоположения и направления движения в неизвестной местности. Это очень важный навык для путешественников, туристов, спортсменов, любителей охоты и рыбалки, а также для спасателей и других профессионалов.

Существует множество инструментов, которые можно использовать для ориентирования на местности. Некоторые из наиболее распространенных включают в себя:

- Компас: прибор, который измеряет направление движения относительно магнитного поля Земли;
- Топографические карты: детальные карты, которые показывают ландшафт, рельеф, реки, дороги и другие объекты на территории;
- GPS-навигаторы: устройства, которые используют сигналы спутников для определения местоположения;
- Солнечные часы: инструменты, используемые для измерения времени на основе солнечной тени;

Основные навыки ориентирования на местности включают в себя:

- Чтение карт: умение читать и интерпретировать топографические карты;
- Ориентация по компасу: умение использовать компас для определения направления движения;
- Определение расстояний: умение измерять расстояния на карте и в реальном мире;
- Определение времени: умение измерять время на основе солнечного света или других инструментов.

Основные типы ориентирования на местности

Существует несколько типов ориентирования на местности, которые можно использовать в различных ситуациях. Некоторые из них включают в себя:

Ориентирование по знакомым объектам: использование знакомых объектов, таких как горы, озера, деревья или здания, для определения местоположения и направления.

Ориентирование по направлению движения: использование направления движения, такого как юг, север, восток или запад, для определения местоположения и направления.

Ориентирование по следам: использование следов на земле, таких как следы животных или человека, для определения направления движения.

Ориентирование по топографическим картам: использование топографических карт для определения местоположения и направления движения.

Одним из важнейших навыков работа с топографической картой является целеуказание, для правильного целеуказания необходимо следующее:

Определите свое местоположение на карте. Если вы не знаете, где находитесь, используйте ориентиры, такие как реки, дороги или горы, чтобы определить свое местоположение.

Определите масштаб карты. Это поможет вам понять расстояния между двумя точками на карте и рассчитать время, необходимое для перемещения между ними.

Изучите легенду карты. Легенда содержит информацию о символах и цветах на карте, которые могут помочь вам определить типы земельных участков, объектов и территорий.

Найдите вашу целевую точку на карте. Это может быть город, здание, гора и т.д. Обратите внимание на ее местоположение относительно вашего текущего местоположения, чтобы определить наилучший маршрут.

Нарисуйте маршрут до вашей целевой точки на карте. Используйте различные символы, чтобы обозначить различные типы земельных участков или объектов, которые вы можете встретить на своем пути.

Рассчитайте расстояние и время путешествия до вашей целевой точки. Это поможет вам спланировать свое путешествие более эффективно и избежать проблем или затруднений в процессе.

Не забудьте обновлять свои сведения о местоположении на карте, если вы изменяете свой маршрут или отклоняетесь от него.

Для определения своих координат на местности с помощью карты необходимо выполнить следующие шаги:

Найдите свое текущее местоположение на карте. Это может быть город, озеро, здание или другой ориентир.

Изучите легенду карты, чтобы понять, какие символы используются для обозначения координат. Обычно это пары чисел, разделенных запятой или дробью, такие как 45.1234, - 122.5678.

Найдите ближайший ориентир, который имеет известные координаты, такие как перекресток, река или гора. Если у вас есть GPS-устройство, то вы можете использовать его для получения вашего текущего местоположения и координат.

Определите расстояние и направление от вашего текущего местоположения до выбранного ориентира, используя одну из методик определения расстояния и направления на местности (например, с помощью компаса или по азимуту).

Используйте известные координаты выбранного ориентира и расстояние, и направление от него до вашего текущего местоположения, чтобы определить ваши координаты на местности. Для этого можно использовать математические формулы, такие как геодезический треугольник или метод трилатерации.

Если у вас нет карты и GPS-устройства, то определить свои координаты на местности может быть сложнее, но возможно. Вот несколько методов для определения своего местоположения без карты:

Используйте солнце и часы. Установите вертикальный предмет (например, палку) в землю так, чтобы его тень указывала на север в полдень. Нарисуйте окружность вокруг палки, которая будет представлять точку равного освещения. Используя часы, определите, сколько времени прошло после полудня. Разделите это число пополам и направьтесь в направлении, соответствующему одной из двух линий, проведенных через центр окружности и палку. Эта линия будет указывать на юг. Таким образом, вы сможете определить примерное направление движения, что может помочь вам ориентироваться на местности.

Используйте созвездия и астрономические таблицы. Если вы знаете, какие созвездия видны на небе в данный момент времени, то можно использовать специальные таблицы, чтобы определить свое местоположение на основе положения созвездий.

Опросите местных жителей. Если вы окажетесь в близости от жилых зданий или других населенных пунктов, то можете попытаться найти местных жителей и спросить у них направление до ближайшего города или деревни.

Несмотря на то, что эти методы не гарантируют точного определения своих координат, они могут помочь вам ориентироваться на местности и двигаться в нужном направлении

Движение на местности по магнитным азимутам может быть полезным навыком в условиях, когда нет доступа к GPS-устройству или другим средствам ориентирования. Чтобы двигаться по магнитным азимутам на местности, выполните следующие шаги:

Определите ваше текущее местоположение и направление движения. Если у вас есть компас, то повернитесь так, чтобы стрелка на компасе указывала на северный полюс. Если у вас нет компаса, то вы можете использовать приблизительное направление движения, определенное с помощью солнца или других ориентиров.

Определите магнитный азимут до вашей целевой точки. Это делается путем измерения угла между направлением на север и направлением на вашу целевую точку. Если у вас есть карты, то на них обычно отображается магнитное склонение для данного региона, которое нужно учитывать при измерении магнитных азимутов.

Следуйте по магнитному азимуту до вашей целевой точки. Для этого нужно двигаться в направлении, соответствующему измеренному магнитному

азимуту. При этом нужно учитывать препятствия на пути, такие как реки, заросли или горы.

Наблюдайте за компасом или другими ориентирами на пути, чтобы корректировать ваше направление движения. Если вы заметили, что отклоняетесь от магнитного азимута, то можно скорректировать ваше направление с помощью компаса или других ориентиров на местности.

Обновляйте свое местоположение на карте по мере продвижения. Это поможет вам определить пройденное расстояние и убедиться, что вы двигаетесь в правильном направлении.

Хорошо подготовленный компас, а также знание магнитного склонения для данной местности помогут вам точнее перемещаться по магнитным азимутам. Также необходимо иметь хорошее знание местности и уметь ориентироваться по натуральным ориентирам.

Топография – это важная наука, которая имеет широкое применение в различных отраслях. Современные технологии, такие как лазерное сканирование и дроны, значительно упрощают процесс измерений и создания карт и моделей поверхности. Будущее топографии обещает быть еще более захватывающим, с использованием новых методов измерений и развитием технологий виртуальной и дополненной реальности. В работе сотрудников органов внутренних дел также имеет важное значение при выполнении ряда задач, включая поиск преступников или пропавших людей, планирование маршрутов, расследование преступлений и другие. Для эффективной работы сотрудники органов внутренних дел должны иметь хорошее знание местности и умение использовать топографические карты и GPS-навигаторы, а также уметь читать карты и определять свое местоположение и направление

Список использованных источников

1. Гусейнов А.А., Давлетов В.И. Использование современных технических средств при проведении занятий по тактико-специальной подготовке // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : [Электронный ресурс]. Том Выпуск 3. (Волгоград, 21–28 апреля 2020 г.). Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2020. С. 36-41.

С.А. Звягинцев

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВСЕСТОРОННЕГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

В настоящее время всестороннее обеспечение является одним из важнейших условий, которое способствует достижению положительного результата действий ОВД в случаях возникновения чрезвычайной ситуации. Наличие хорошо отлаженного всестороннего обеспечения оказывает непосредственное влияние на уровень организации и проведения различных специальных мероприятий. К ним относят способность руководства и подразделений поддерживать высокую готовность, умение создавать благоприятствующие условия для реализации оперативно-служебных задач, а также получать оперативную информацию в экстремальных ситуациях в ходе проведения специальной операции.

На сегодняшний день существует несколько видов обеспечения, каждый из которых имеет особое отношение к обеспечению специальных операций, проводимых сотрудниками полиции [1, 2]. К ним относятся: боевое, техническое, инженерное, тыловое и медицинское обеспечение. Каждый из этих видов представляет ряд мероприятий, которые включают в себя силы и средства, цели, задачи, а также условия проведения мероприятий по всем направления.

Одним из наиболее основных видов обеспечения деятельности ОВД является боевое обеспечение. Целями рассматриваемого обеспечения считаются планирование и осуществление действий по пресечению внезапного нападения противника, а также минимизации ущерба от его ударов [3].

Наиболее актуальными сегодня являются такие виды боевого обеспечения как:

- разведка - собой совокупность мероприятий, осуществляемые с целью получения, сбора, изучения сведений о противнике, наличия и характер инженерного оборудования, слабые и сильные стороны противника, районе предстоящий действий (подслушивание, наблюдение, засада, фотографирование и др.)
- маскировка - совокупность мероприятий, осуществляемые с целью введения противника в заблуждение относительно численности состава, его расположения (имитация, демонстрация действий, скрытие, дезинформация)
- охранение - совокупность мероприятий, которые осуществляются с целью исключить допуск противника в расположение своих подразделений и внезапное нападение.

Техническое обеспечение включает в себя комплекс организационных мероприятий. Данные мероприятия должны проводится своевременно и руководствоваться принципами полноценного обеспечения вооружением,

боеприпасами, техническим имуществом. Вместе с тем неразрывно рассматриваются вопросы о осуществлении грамотной в техническом плане эксплуатации предоставленной техники и средств вооружения, организации процесса изучения личным составом технических средств, в целях повышения эффективности эксплуатации и проведения ремонтных работ.

К техническому обеспечению относят следующие виды:

– техническое обеспечение систем и средства связи;
– артиллерийское;
– инженерное и химическое обеспечение;
– танковое;
– техническое обеспечение по службам тыла;
– автомобильное.

Следует также отметить положительные стороны существующей системы укомплектования, которая позволяет направить в нуждающееся подразделение вооружение, боевую и другую технику, боеприпасы, техническое имущество. Система укомплектования предполагает единые методы укомплектования и обеспечения техническими средствами различных подразделений под единым руководством, а также строгую ответственность должностных лиц вышестоящего звена за своевременное и непрерывное укомплектование подчиненных подразделений вооружением, боевой и другой техникой, обеспечение их боеприпасами и военно-техническим имуществом.

Техническое обеспечение подразделений в ходе проведения специальных операций осуществляется в плотном взаимодействии с тыловым обеспечением.

Тыловое обеспечение. Под тыловым обеспечением понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих подразделения материальными средствами, в целях успешного функционирования, а также выполнения поставленных боевых задач. Тыловое обеспечение направлено на удовлетворения различного рода потребностей. В данный комплекс мероприятий можно включить финансовое, медицинское, транспортное и иные виды обеспечения.

Материальное обеспечение включает в себя получение и хранение материальных средств, их отправку или выдачу подразделениям и частям, подразделениям и частям родов подразделений, специальных подразделений и тыла, доведение положенных норм непосредственно до потребителей, создание необходимых запасов. Материальное обеспечение должно осуществляться централизованно, руководит процессом, а несет ответственность за бесперебойное обеспечение старший того или иного подразделения. Бесперебойность обеспечивается путем цикличного подвоза материальных средств. Подвоз включает в себя четкое планирование, саму перевозку, погрузку необходимых запасов, своевременное доставление и выгрузку. Особое внимание заслуживают его охрана и оборона, которые ставят перед собой задачи по охране, конспирации и сохранению всех материальных ресурсов.

Медицинское обеспечение. Под медицинским обеспечением понимают совокупность мероприятий, направленных на сохранение боеспособности личного состава, укрепление и улучшение здоровья каждого из членов боевых операций. В период проведения специальных операций медицинское обеспечение играет одну из важных ролей, поэтому при подготовке личного состава к различного рода операциям ему следует уделить особое внимание.

В боевой обстановке медицинское обеспечение включает в себя проведение лечебно-эвакуационных, санитарно-гигиенических, а также противоэпидемических мероприятий.

К лечебно-эвакуационным мероприятиям можно отнести розыск, сбор и эвакуацию раненых и больных, а также своевременное их лечение. Целью данных мероприятий является недопущение летального исхода.

Медицинское обеспечение включает в себя проведение различных мероприятий: исследование местности на наличие зараженных объектов, защита и своевременное проведение профилактических мероприятий, обеспечение личным составом применения средств индивидуальной коллективной защиты.

Рассмотрим ситуацию со специальной военной операцией, проводимой на территории Украины, а именно организацию материально-технического обеспечения в полевых условиях. Так, тыловые подразделения Западного военного округа в одном из новых районов дислокации развернули полевые кухни, комнаты тылового обслуживания, столовые, пункты хранения и заправки ГСМ, полевые банно-прачечные комплексы и другие объекты. Кроме того, к задачам данного подразделения относится бесперебойное обеспечение горюче-смазочным материалом и заправке техники. Заправляется техника различных типов, начиная от колесной, заканчивая гусеничной. Один полевой заправочный пункт может обеспечить одновременную заправку до десяти машин. В палатках хлебозавода развернуты подвижные цеха. Также для всех сотрудников организовано горячее питание. Для этого существуют автономные мобильные пункты питания, оборудованные новейшим кухонным оборудованием.

Таким образом, под всесторонним обеспечением специальных операций, проводимых сотрудниками МВД России, понимают одно из важных условий, способствующих успеху действий ОВД. Кроме того, всестороннее обеспечение, предусматривает организацию и осуществление комплекса мероприятий, направленных на поддержание высокой готовности сил и создание средств, сохранение боевой способности подразделений и благоприятных условий для успешного и своевременного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Изучение данной темы является значимым и актуальны вопросом, решаемым на современном этапе развития системы МВД России.

Список использованных источников

1. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2021. № 46(65). С. 63-70.

2. Гричанов А.С. К вопросу о профессиональной защищенности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки (Иркутск, 10–11 июня 2015 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 69-72.

3. Титов В.А., Гиоев Г.В. Программные методы управления в системе материально-технического снабжения органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2009. № 4(44). С. 89-93.

К.В. Калашников, Д.С. Локтев

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ, ВООРУЖЕННЫХ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

В настоящее время на МВД России лежит очень большая нагрузка по обеспечению общественной безопасности и порядка в надлежащей форме. Всем известно, что применение огнестрельного оружия при совершении преступлений, а, как правило, это тяжкие и особо тяжкие преступления, несут повышенную опасность, как для личности, так и для общества. Высокая организованность по пресечению и недопущению совершения подобных преступлений является приоритетным направлением деятельности МВД России.

Широкий выбор возможностей направления деятельности ОВД РФ при получении информации о преступлениях с огнестрельным оружием вынуждает разработку и закрепление первоначальных тактический мероприятий.

Деятельность ОВД РФ направлена по множеству направлений, большая часть из которых регламентируется федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции». Исходя из данного множества направлений, вытекают обязанности сотрудников ОВД РФ по обеспечению безопасности населения и охрана общественного порядка. При совершении преступлений с

использованием огнестрельного оружия наибольшую сложность представляют выявление и задержание лиц, совершающих такие преступления и одновременное обеспечение безопасности граждан. Данное обстоятельство может быть достигнуто при решении тактических и стратегических задач. Положительный результат, может быть достигнут при следующих условиях: высокий уровень физической, психической и профессиональной подготовки сотрудников ОВД РФ, высокий уровень организованности сотрудников и подразделений ОВД РФ, исключительная законность в действиях и применение современных приемов и способов в своей деятельности [1].

Задержание вооруженных лиц вынуждает применять особенности в деятельности, выражаемые в активности деятельности и особенности тактики. Необходимо учитывать факторы по организации задержания и тактики задержания такие как: степень опасности вооруженного лица, место задержания, его характер, а также подготовка личного состава ОВД РФ. Положительный результат по противодействию подобных преступлений исходит из всесторонности и грамотности планирования, рекогносцировки местности личным составом ОВД РФ.

Наработанная практикой тактика и способы задержания идут по пути развития и совершенствования, это вызвано тем, что каждое преступление индивидуально – применение шаблонов недопустимо. На основании этого в процессе подготовки необходимо акцентировать подготовку на обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД РФ, задействованных в непосредственном задержании, а также обеспечению безопасности граждан.

На сегодняшний день МВД России обеспечена только одним специальным подразделением, которое направлено на нейтрализацию и задержание вооруженных преступников, — «Гром», однако своевременность организации со специальными подразделениями Росгвадрдии проблематична. Исходя из данного обстоятельства сотрудники ОВД РФ, несущие службу в составе наружных нарядов, следственных и оперативных подразделений обязаны иметь тактическую подготовку с преступниками, вооруженными огнестрельным оружием.

В случае проведение специальной операции личный состав территориального органа, на обслуживаемой территории которого проводится специальная операция, участвует в данной специальной операции путем включения в функциональные группы, отсюда следует, что актуальность подготовки подобного плана очень высока.

Последнее время правоохранителям приходится осуществлять свою деятельности в весьма нестандартных условиях, примером этого может служить эпидемиологическая обстановка, вызванная COVID-19. Осуществление своих полномочий сотрудниками ОВД РФ в подобных ситуациях осложнено. Таким образом, подчеркнута актуальность и необходимость совершенствования тактики задержания лиц, вооруженных огнестрельным оружием.

Опыт показывает, что своевременным по отношению к воздействию факторов ситуаций риска может быть только ответ сотрудника на подсознательном (рефлекторном) уровне. Это легко достигается многократным повторением цикла: воздействие – оценка – выбор ответа – ответ, до полного исключения двух промежуточных звеньев цикла, обусловленных сознательной деятельностью сотрудника. Однако, такой наработанный цикл: воздействие – ответ на подсознательном уровне практически всегда оказывается неадекватным, что требует больших затрат времени на отработку различных вариаций вызова и соответствующих вариаций ответа [2].

Подобные мероприятия целиком и полностью зависит от подготовки и адаптации к деятельности в условиях повышенного риска и опасности жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и находящихся по близости граждан. Навыки по быстрой оценке окружающей обстановки и выбору наиболее рационального пути своих действий, по противодействию вооруженным лицам, позволяют сотруднику ОВД РФ сохранить свою жизнь.

Приняв решение о задержании, полицейские должны действовать смело, решительно, с полной уверенностью в своей правоте, быть готовыми применять в соответствии с законом «О полиции» физическую силу, специальные средства, огнестрельное оружие. Лучшая тактика при задержании преступников — внезапность и быстрота. Скрытное приближение и решительность действий при задержании приводят к тому, что преступники оказываются психически подавленными и не готовыми для оказания активного сопротивления [3].

Успех в противодействии вооруженным преступникам исходит из поддержания готовности всего личного состав ОВД РФ, которая включает:

- совершенная структура управления органа (подразделения);
- высокая бдительность и оперативность в работе дежурных частей, нарядов и функциональных групп;
- реальные и отработанные планы сбора личного состава по сигналам оповещения;
- налаженное и отработанное взаимодействие с соседними территориальными органами и службами (ФСБ, СК России, ФСВНГ, МЧС);
- надежные системы связи и оперативной передачи информации;
- достаточное количество и постоянная готовность вооружения, специальных и технических средств, автотранспорта.

Весь состав ОВД РФ должен в совершенстве владеть комплексом специальных знаний, умений и навыков, которые обеспечивают эффективную готовность, быстро оценивать окружающую обстановку и принимать рациональные решения, осуществлять свою деятельность грамотно, решительно, оперативно.

Список использованных источников

1. Ковалев С.М. Совершенствование тактики задержания вооруженных преступников // E-Scio. – 2022. – № 1(64). – С. 392-396.
2. Бордачев А.Ю. Методика совершенствования навыка поведения сотрудника полиции в стрессовых ситуациях. // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV международной научно-практической конференции. Том Часть 2. (Красноярск, 08–09 апреля 2021 г.). Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2021. С. 72-74.
3. Сошин А.А. Желтобрюх А.В. Тактические приемы задержания правонарушителей сотрудниками полиции // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 4(7). С. 106-109.

Д.В. Калинин

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И ДЕЙСТВУЮЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Подготовка специалистов при обучении в ведомственных вузах значительно отличается от обучения в гражданских вузах. Одними из главных отличительных черт являются усиленная подготовка курсантов в сфере физической и огневой подготовки, специфичная форма проведения занятий по данным дисциплинам, введение таких программ образования, как тактико-специальная подготовка, тактика проведения оперативно-розыскной деятельности, изучение нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность сотрудников и многое другое. Курсанты изучают основу проведения тактической стрельбы, строевой подготовки, ведение боя в группах.

Сфера огневой подготовки у курсантов образовательных организаций МВД России развита в более крупном объеме, нежели уже у действующих сотрудников. Огневая подготовка – это базовая дисциплина, которая играет важную роль в подготовке к выполнению своих служебных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов.

Преподаватели стремятся улучшать методы обучения, создавать новые подходы изучения огневой подготовки, для достижения поставленных целей обучения в установленные сроки. Многое зависит также от подготовленности курсантов, их желания и стремления к формированию умений и навыков работы с оружием. Вовремя усвоенная информация, отработанная на практических занятиях, а также самостоятельное изучение пройденного и

нового материала приводит только к улучшению своих навыков огневой подготовки.

При обучении курсантов на данную дисциплину выделяется большое количество времени на реализацию как лекционных занятий, где проходит изучение материальной части оружия, теоретических основ стрельбы из стрелкового оружия и работы с оружием изучаются с использованием учебного оружия, макетов, специальных тренажеров, плакатов с изучаемой информацией и другими литературными источниками по теме дисциплины. Перечисленные технические средства являются неотъемлемой частью учебного процесса, они дают возможность проведения теоретических и практических занятий, проведение стрельб, что является неотъемлемой частью учебного процесса в ведомственных вузах страны. Удобны в применении стрелковые тренажеры, где формат стрельб немного отличается от проведения обычных стрельб. На данных тренажерах у курсантов есть возможность научиться как первоначальной стрелковой части, так и отрабатывать уже сформированные навыки при самостоятельной работе с формированием различных условий стрельбы (движение в машине, погоня за преступником и другие). При проведении стрельб на специальных стрелковых тренажерах позволяется не расходовать боеприпасы при проведении занятий по огневой подготовке, а также при этом уменьшается вероятность нарушения мер безопасности в сравнении с проведением стрельб с использованием боеприпасов. Так в ведомственных вузах применяются такие стрелковые тренажеры как оптико-электронный тренажер в комплексе с компьютером (ОЭТ-МА), АВТО-СКАТТ и другие [4].

Большое внимание уделяется изучению мер безопасности во время проведения стрельб, изучению механизма работы оружия при произведении выстрела, правил обращения с оружием и боеприпасами, нормативно-правовой базы, регламентирующей применение огнестрельного оружия, нормативов и задержек при стрельбе. На практических занятиях у курсантов есть возможность наработать свои навыки множественным повторением на учебном оружии выполнения нормативов, устранения задержек и осуществление стрельбы в соответствии с указанными упражнениями из различных положений. Также большое внимание при проведении практических заданий уделяется прохождению курсантами кейс-задач, куда входит выполнение определенного норматива, устранение задержек при стрельбе, а также стрельба из различных положений со сменой магазина.

Опираясь на вышесказанное, можно сказать, что процесс проведения занятий по огневой подготовке можно разделить на два основных этапа [3]:

1 Этап включает в себя теоретическое изучение вопросов, касаемых основных правил работы с оружием при проведении стрельб, материально-технической части оружия, правил обращения с оружием и боеприпасами, а также изучения мер безопасности.

2 Этап включает в себя осуществление практических занятий, на которых происходит работа с оружием, отработка нормативов, задержек при стрельбе, разборка и сборка оружия, выполнение упражнений стрельб, отработка стрельбы из различных положений и выполнение кейс-задач.

Самостоятельная работа по изучению дисциплины сопровождает курсантов на протяжении всего обучения. Формами самостоятельной работы при занятиях по огневой подготовке выступает техническая отработка различных элементов с учебными пистолетами Макарова и автоматами Калашникова с использованием учебных патронов и стрельбой без патронов, путем нажатия на спусковой крючок, это позволяет формировать у курсанта двигательные навыки и умения в стрельбе.

Для курсанта огневая подготовка становится постоянной дисциплиной, с которой приходится сталкиваться на протяжении всех лет обучения, чуть-ли не на постоянной основе. Правильная организация проведения занятия по огневой подготовке приводит к качественной подготовке курсантов, а также выработке их умений и навыков работы с огнестрельным оружием в различных условиях выполнения своих служебных обязанностей после окончания образовательной организации.

Если рассматривать организацию проведения занятий по огневой подготовке уже у действующих сотрудников, можно заметить значительные различия с проведением данных занятий у курсантов. У действующих сотрудников куда больше ответственности, поставленных задач, обязанностей нежели у курсантов. Для сотрудников выделяются куда меньше времени на отработку тех же нормативов, проведение стрельб, подготовку к сдаче зачетов по огневой и почти отсутствует возможность организации самостоятельной подготовки.

Если рассматривать сотрудников, чья работа связана с постоянным ношением с собой огнестрельного оружия и возможностью его использования при исполнении своих служебных обязанностей, на них лежит еще больше ответственности и их огневая подготовка должна быть на высоком уровне. Но независимо от этого, из-за большого количества дел, связанных с выполнением своих служебных обязанностей, у действующих сотрудников не всегда есть возможность присутствовать даже на специально отведенных занятиях по огневой и физической подготовке.

Основная часть действующих сотрудников или закончили ведомственные вузы, где проходит тщательная огневая и физическая подготовка, или ездит на полугодовую первоначальную подготовку, где им также дают теоретическую и практическую основу работы с огнестрельным оружием. Организация проведения занятий по огневой подготовке при первоначальной подготовке осуществляется почти схоже с той, что проводится в ведомственных вузах, но главной отличительной особенностью является количество отведенного времени на изучение данной дисциплины. Если курсанты изучают огневую подготовку на протяжении нескольких лет, сдавая по ней раз в полгода зачет

или экзамен, на первоначальной подготовке этому уделяется лишь полгода, при этом сотрудник должен хорошо отработать навыки владения огнестрельным оружием и уметь использовать его в различных условиях служебной деятельности.

Также есть определенный процент сотрудников, кто так или иначе не связывался с практическим изучением применения огнестрельного оружия из-за отсутствия возможности выезда на первоначальную подготовку и без надлежащего обучения в ведомственных вузах. Такие сотрудники при выходе на работу, большую часть теоретического и практического изучения огнестрельного оружия и правила его использования, получают от коллег при проведении специальных занятий по огневой подготовке.

Но независимо от подготовленности сотрудника к использованию огнестрельного оружия, в органах внутренних дел на постоянной основе проводятся зачеты. В сдачу зачета входит знание мер безопасности обращения с оружием и боеприпасами, материальной части огнестрельного оружия, также основ стрельбы, в соответствии с различными упражнениями. Если сотруднику при сдаче зачетов по огневой подготовке ставится оценка не сдал, то сотрудник не допускается до стрельб и гранатометания [1].

На занятиях по огневой подготовке у действующих сотрудников не всегда есть возможность испробовать все технические средства, которые были перечислены нами выше. В большинстве случаев используются базовые способы работы с огнестрельным оружием, выполнение нормативов и упражнений по стрельбе, без использования различных стрелковых тренажеров, макетов, плакатов и других средств овладения навыками стрельбы. При этом у сотрудников в отличие от курсантов возможно проведение стрельб в противогазах, с поданной командой «Газы», при этом «Отбой газам» произносится после окончания стрельб [2].

Также большое значение при использовании огнестрельного оружия играет психологическая готовность, как действующего сотрудника, так и курсанта к произведению выстрела и стрельбе в различных экстремальных условиях. В некоторых случаях сотрудники не готовы к использованию огнестрельного оружия, это связано в экстремальных ситуациях, когда его необходимо применить немедленно, или они перестают понимать правильность своих поступков и совершают непоправимые ошибки. Именно поэтому сотрудники должны знать не только теоретические и практические основы применения огнестрельного оружия, но и способы саморегуляции, которые позволят настроиться как физические, так и психологически к правильной организации своих действий с огнестрельным оружием.

Таким образом, можно сделать вывод, что от правильности организации проведения занятий по огневой подготовке зависит то, на сколько готовыми физически и морально будут курсанты и действующие сотрудники при выполнении своих служебных обязанностей, на сколько правильно они будут

применять огнестрельное оружие, точность их попадания и выполненных действий.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2018 № 880 (ред. от 25.01.2021). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/? (дата обращения: 05.07.2023).
2. Каримов А.А. Некоторые аспекты по совершенствованию огневой подготовки сотрудников ОВД исходя из статистики применения табельного оружия // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2014. № 1(68). С. 3-8.
3. Афанаскин П.В. Территориальные особенности в подготовке сотрудников органов внутренних дел к применению табельного огнестрельного оружия // Modern Science. 2021. № 4-3. С. 340-342.
4. Коряковцев Д.А. Использование стрелковых тренажеров на занятиях по огневой подготовке в образовательных организациях МВД // Эпоха науки. 2021. № 25. С. 96-98.

С.В. Калинин

СУЩНОСТЬ И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ, В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ РЕГИОНЕ

Высокий результат действий групп боевого порядка при выполнении специальных операций напрямую зависит от знания поставленных перед ними задач, последовательностью их выполнения, всесторонним и полным обеспечением, четким взаимодействием по месту, времени и тактическим действиям, а также постоянного управления старшего оперативного начальника.

Специальная операция подразумевает под собой комплекс разведывательных, контрразведывательных, оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий, осуществляемых привлекаемыми для их выполнения силами по конкретному плану под устойчивым управлением в одном или нескольких последовательных районах с целью стабилизации обстановки и задержания преступника или преступных группировок [1].

Из данного определения мы можем вынести ряд основных задач, поставленных в ходе проведения специальных операций в особых условиях, которыми являются:

1. Розыск и задержание особо опасных и вооруженных преступников и преступных групп;
2. Освобождение заложников, зданий, особо опасных участков местности, захваченных преступником или преступными группами;
3. Документальное оформление преступных действий;
4. Изъятие оружия и боеприпасов у вооруженных лиц, их обезоружение;
5. Расследование преступлений, привлечение виновных к ответственности.

Помимо основных задач, возложенных на группы боевого порядка, существуют вспомогательные, способствующие решению основных:

1. Эвакуация населения из особо опасных участков местности;
2. Обеспечение охраны опасной зоны;
3. Предоставление неотложной помощи пострадавшим, а также при необходимости доставление их в медицинские учреждения;
4. Конвоирование задержанных преступников.

Объективно, специальные операции, проводимые на территории Северного Кавказа, требуют:

1. Использовать особую тактику действий при выполнении поставленных задач;
2. Реагировать на быстро и резко меняющуюся обстановку;
3. Привлекать разнообразные по своему предназначению силы и средства полиции и других подразделений органов внутренних дел;
4. Действовать под руководством особой системы управления;
5. Понимать, что осуществление данных мероприятий, лишь в совокупности может обеспечить выполнение поставленных задач в особо опасных условиях;
6. Учитывать, что специальные операции могут быть разного вида и масштаба, от которых зависит тактика выполнения действий группой боевого порядка [2].

В связи с вышеизложенным специальная операция осуществляется только в соответствии с законами Российской Федерации и иными правовыми документами, регулирующими деятельность органов внутренних дел. Никто не вправе, согласно этому, давать поручения и указания, которые противоречат действующим нормативно-правовым актам Российской Федерации, личному составу органов внутренних.

Для ведения специальных операций в особо опасных зонах создаются кратковременные группы боевого порядка из сотрудников органов внутренних дел, и других правоохранительных подразделений, которые при проведении специальных операций опираются на следующие основания:

1. Получение достоверной информации о возникновении в определенном районе особых условий или возможного их появления;
2. Получение оперативной директивы, распоряжения руководителя вышестоящего органа внутренних дел [2].

Комплекс проводимых мероприятий, необходимых для ведения специальных операций представляет собой: ведение оперативно-розыскной и разведывательной деятельности; принятие неотложных мер по охране общественной безопасности и общественного порядка, пресечение преступлений и противоправной деятельности, выявление преступников и преступных групп, их розыск и задержание, осуществление профилактических мероприятий в отношении лиц склонных к совершению преступлений, проведение неотложных следственных действий, документирование преступной деятельности, установление пострадавших и свидетелей.

Специальная операция, как комплекс мероприятий, начинается с момента получения поставленной перед группами боевого порядка задачи от старшего оперативного начальника и может включать в себя следующие мероприятия:

1. Режимные мероприятия, которые заключаются в изоляции района специальной операции и эвакуации с участка местности населения.
2. Оперативные мероприятия, предметом деятельности которых является раскрытие мотива деяний преступных лиц, установления количества лиц, наличия оружия и боеприпасов, тактику действий, проведение дезинформации лиц участвующих в проведении специальной операции, установление мест укрытия, связей.
3. Следственные мероприятия по сбору, анализу и проверке доказательств, полученных в ходе проведения специальной операции, осуществляемых органами дознания, следователями, прокуратурой согласно законодательству, а именно: осмотр места происшествия, обыск (выемка), освидетельствование, следственный эксперимент, допрос, очная ставка, опознание.
4. Войсковые мероприятия, как правило направленные на блокирование, оцепление, окружение, поиск, патрулирование, преследование и конвоирование, которые являются способами боевых действий [3].

Организация специальной операции содержит в себе: усвоение личным составом задачи, мониторинг оперативной обстановки, утверждение решения о проведении операции и ее планирование, привлечение дополнительных сил и средств, снабжение материально-техническим оборудованием, осуществление подготовки подразделений, сил и средств в районе ведения операции.

Операция осуществляемая группами боевого порядка проводится в целях реализации поставленных перед личным составом задач, возникших в особо опасной обстановке поэтому при ее проведении, особенно при войсковых мероприятиях необходимо и имеет большое значение соблюдение законности, как важная составляющая обеспечения правомерности в деятельности сотрудников органов внутренних дел, и других подразделений при выполнении оперативных задач. Старший начальник и его личный состав, участвующий в проводимой специальной операции обязаны знать и соблюдать нормы законодательства, регламентирующие использование сил и специальных средств, оружия и боевой техники.

Цели проведения специальных операций подразделяют на общие и частные. Общая цель направлена на восстановление общественного порядка в особо опасном районе или объекте. Частная же отвечает за пресечение деятельности преступников и преступных групп и привлечение их к ответственности [4].

Специальная операция включает в себя прохождение двух этапов – подготовительного и завершающего, но в редких случаях одного. Как правило, это возникает, когда предоставляемые силы и средства уже направлены на проведение операции, но боевые действия еще не начались в силу того, что преступные лица отказались от своего умысла и сдались сотрудникам без сопротивления.

Подготовительный этап содержит в себе совокупность оперативно-розыскных мероприятий, основной целью которого заключается в разложении и склонении преступников или преступной группы к отказу от совершения противоправной деятельности. Если в данном случае достигнуто согласие, то проведение второго этапа, боевых действий нецелесообразно. В это время отдельные службы органов внутренних дел могут выявлять и изымать участников преступной группы, охранять объекты и поддерживать общественный порядок на особо опасных участках местности.

Боевые действия проводятся только в том случае, если первый этап проведения специальной операции не дал положительного результата или иными способами и средствами нет возможности пресечь противоправную деятельность преступников.

В ходе заключительного этапа проводятся все необходимые неотложные следственные действия, медлительность в производстве которых грозит потерей доказательств, увеличением поисковой деятельности, которая требует привлечения дополнительных сил и средств со стороны правоохранительных органов. Сохранение следов преступных действий и охрана места их совершения имеют огромное значение при проведении заключительного этапа [5].

С ростом числа преступных лиц, увеличивается и возможность оставления ими как материальных следов (рук, ног, разрушений и т.п.), так и преступных действий участников преступной группы (посягательство на жизнь сотрудников правоохранительных органов и граждан, оказание сопротивления и т.п.). Для расследования таких дел необходимо привлекать опытных сотрудников, следователей, оперативных работников и специалистов, которые проводят следственные действия (допрос свидетелей, осмотр места происшествия, оружия, пуль и т.д.) и другие неотложные следственные действия на месте преступления.

Список использованных источников

1. Тактика действий подразделений внутренних войск (отделение, взвод) в горах и горно-лесистой местности: учебно-методическое пособие / Колтунов А.С. Черкасов С.П. Фомичев М.И. [и др.]. URL: https://www.spec-naz.org/preparation/taktic heskaya_i_spetsialnaya_podgotovka/2459taktika_dejstvij_podrazdelenij_vnutrennih_vojsk_v_gorah_i_gorno_lesistoj_mestnosti/?PAGEN_1=6 (дата обращения: 27.06.2023).
2. Башков А.В., Четырешников Г.В., Шайдаев М.Ш. Основы организации и порядок выполнения специальных операций против незаконных вооруженных формирований в горно-лесистой местности : Учебное пособие. Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2006. 99 с.
3. Чичин С.В. Организационно-тактические основы несения службы подразделениями ОВД по охране и обороне важных объектов : Учебное пособие. М: ЦОКР МВД России, 2006. 168 с.
4. Кулиничев А.Н., Мединцев Д.В. Совершенствование физической подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Росскийской Федерации // Проблемы непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД. 2012. № 1. С. 18-22.
5. Тактика действий незаконных вооружённых формирований в Северо-Кавказском регионе и методы противодействия им: Учеб. пособ./ Б.А. Федулов, А.В. Башков, В.В. Хорольский [и др.]. Барнаул : БЮИ МВД России, 2003. 93 с.

А.Ю. Кобленков, В.Е. Тюшевская

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕНЕНИЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

XXI век — век инновационных технологий, который охватил все сферы жизнедеятельности общества. Внедрение новых информационных технологий в различную деятельность человека обусловлен не только «облегчением», удобством в тех или иных действиях, обусловленных на решение задач и целей, но и выступает тем фактором, что осуществляют некое обучение и повышение уровня знаний, уровня навыков как в общем, применимых для всех сфер деятельности, так и в частности, для определённого человека и определённой цели.

Обращаясь к нормативной базе по осуществлению полицией своих функций, а именно ФЗ № 3 «О полиции» от 07.02.2011, закреплён принцип использования достижений науки и техники, информационных систем, сети связи, а также, что является особенной важностью в сфере развития, использование современной информационно – телекоммуникационной инфраструктуры. Также согласно статье 23 данного федерального закона каждый сотрудник, проходящий службу в ОВД, вне зависимости от должности и подразделений, обязан обладать соответствующими навыками огневой подготовки и постоянно поддерживать данную деятельность.

Некое сочетание данного принципа и обязанности дают основания полагать, что применение новых методик по обучению огневой подготовки курсантов и слушателей дают право образовательным программам включение методов использования информационных и инновационных технологий в учебных занятиях.

В настоящий момент в образовательных учреждения МВД России вводятся и разрабатываются новые методы, приёмы, тактики по совершенствованию занятий по огневой подготовки как для курсантов и слушателей, так и для преподавательского состава, с целью совершенствования их профессиональных навыков [1].

Внедрение методик приближенно к реальным условиям: выставочные конструкции с элементами зданий, заборов, окон, стен, использование муляжей гранатных устройств различных видов, машинных конструкции, предметов, который выступают раздражающими факторами (животные, правонарушители с различными видами оружий), а также сигнальные, звуковые раздражители, – применяются не только для усовершенствования служебных задач и целей, но и для психологического воздействия на сотрудников, чтобы в максимально экстремальных ситуациях будущий сотрудник мог ориентироваться и «правильно» применять огнестрельное оружие без вреда себе и другим лицам.

Актуальная проблема применения огнестрельного оружия, связанная с психологическими особенностями сотрудника ОВД, весьма обострена в профессиональной деятельности. Поскольку в образовательных организациях МВД России в основной массе начинают своё обучение молодые и необученные курсанты, которые не сталкивались с применением оружия в своей деятельности, возникают проблемы именно психологической готовности к его применению. При этом необходимо помнить, какое воздействие оказывает сама обстановка учебного занятия на психику человека, методическое построение занятия и психологическое воздействие самого преподавателя [2].

«Боязнь» огнестрельного оружия- часто возникающая проблема у курсантов, которая выражается в неправильном применении оружия, незнания навыков правильного удержания оружия, реагирование на отдачу пистолета и самого выстрела из канала ствола огнестрельного оружия.

Выступают различные внутренние факторы, которые оказывают влияние:

- склонность к эмоциональному выгоранию, некая защитная реакция организма на раздражающий фактор;
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности и самого факта применения;
- слабая мотивационная отдача в применении оружия;
- нравственные дефекты, оказывающие влияние на психику в момент применения огнестрельного оружия [3].

Психологическая готовность сотрудника ОВД по применению служебного огнестрельного оружия – это определённый перечень качеств, а именно: высокий уровень профессионального обучения с применением оружия, твёрдость и решимость в принятии тех или иных мер предупреждения, психологическая устойчивость на внешние и внутренние факторы, умение мгновенно устранять возникшие технические ошибки, гибкость мышления, чувство риска, решительность.

Особо важный фактор, оказывающий воздействие, является дефицит времени по выполнению стрелкового упражнения из различных положений. Из-за определённых психологических установок у курсантов по выполнению упражнений во время учебного занятия возникает стремление «быстро» выполнить упражнение, чтобы успеть во временные рамки и не «контактировать» больше с оружием.

Все эти факты, в конечном счёте, не приводят к успешному освоению профессиональных навыков по умению использовать огнестрельное оружию и освоению образовательной программы. Поэтому правильность применения методик по психологической помощи курсантам и слушателям могут помочь достигнуть желаемой цели и результатов.

Современный инновационный подход по обеспечению психологической подготовки – помощи во время занятий по огневой подготовки в образовательных учреждениях системы МВД России направлен на внедрение применения психологических приёмов поддержки курсантов во время их обращения с огнестрельным оружием. Такие приёмы и методы выражаются в различных формах, начиная с устной беседы, заканчивая применением тактических специальных программ по обучению [4].

Устная беседа с курсантом направлена на снятие психологической напряжённости во время стрельбы. Необходимо разъяснить, как правильно использовать оружие, рассказать и познакомить с основными приёмами психологической нейтрализации своего стрессового состояния. Также применительно использовать дополнительные занятия с выполнением упражнений с оружием, нормативов, чтобы в дальнейшем снимать у курсанта напряжённость и боязнь применения.

Во многих образовательных учреждениях формируют полигонные занятия по огневой подготовки с применением телекоммуникационных технологий, создающих максимально приближенные условия различных ситуаций взаимодействия с правонарушителем, у которого имеется оружие.

Световые, сигнальные, звуковые раздражители помогают курсантам выработать психологическую устойчивость, чувство риска.

Также на территории многих субъектов созданы центры огневой подготовки, который предоставляют комплексные, углубленные программы по изучению дисциплины «Огневая подготовка», а именно правила стрельбы, порядок приведения оружия к нормальному бою, также обучению психологической устойчивости к применению оружия. Данные центры помогают преодолеть у курсантов некий «огневой барьер» с психологической точки зрения.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение и применение современных инновационных технологий на занятиях по огневой подготовке необходимы для преодоления психологического фактора применения оружия. Психологическая служба в ОВД в обеспечении данной работы должна оказывать содействие в осуществлении учебных целей, чтобы по окончании обучения образовательного учреждения МВД курсанты и слушатели обладали хорошей профессиональной подготовкой по применению огнестрельного оружия.

Список использованных источников

1. Корсаков Ю.В. Инновационные технологии в процессе огневой подготовки//Проблемные вопросы эффективности раскрытия и расследования преступлений : сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции(Москва,7 марта 2018 г.).Волгоград: Перископ-Волга, 2018.

2. Ульянина О.А. Организационно-правовые аспекты морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности в ОВД России // Человеческий капитал. 2020. № 8 (104). С. 100–103.

3. Ульянина О.А. Психологические подходы к реализации компетентностной модели подготовки специалистов в образовательных организациях высшего профессионального образования МВД России. Омск : Золотой тираж, 2017. 218 с.

4. Бурцев А.О., Ефимкина Н.В. Психологические аспекты организационно-штатных изменений в системе органов внутренних дел Российской Федерации // Прикладная юридическая психология. 2019. № 4. С. 109–112.

А.А. Левченко

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОНТЕКСТНОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В условиях событий, происходящих в мире, уровень компетентности правоохранительных органов играет важную роль в безопасности государства, а подготовка молодых сотрудников органов внутренних дел требует отдельного внимания. Развитие и подготовка сотрудников должна постоянно совершенствоваться и соответствовать окружающей обстановке. Сотрудник органов внутренних дел должен умело действовать в любой ситуации, связанной с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы, обдуманно принимать решения и стремиться к недопущению или к минимизации общественно опасных последствий. В связи с этим, целью образовательных организаций МВД России является не просто обучение курсантов и слушателей теории, а воспитание в них настоящих специалистов. Простыми методами обучения достигнуть данной цели достаточно сложно, поэтому образовательный процесс должен совершенствоваться, преподавателям необходимо использовать новые, более эффективные подходы при подготовке сотрудников [1].

Несмотря на то, что в педагогике существует большое количество различных подходов обучения: традиционный, дистанционный, социокультурный, модульный, дифференцированный, концентрированный, системный, когнитивный и другие, наиболее эффективным при обучении курсантов и слушателей, на наш взгляд, является контекстный подход обучения. Данная концепция была разработана Андреем Александровичем Вербицким, по мнению которого проблемой обучения являлось то, что в теории совсем не содержится той стороны профессии, которая нужна специалисту при обучении, то есть отрыв теории от практики.

Контекстный подход по своей сути представляет обучение, в котором с помощью педагогических способов, средств и методов, происходит соединение теоритических знаний с будущей профессией.

Эффективность и значимость данного подхода заключается в том, что, получив определённые теоритические знания, курсанты и слушатели могут их применить в конкретных ситуациях. Данный фактор свидетельствует о том, что обучающиеся не просто заучивают теорию для получения положительной оценки, а овладевают необходимыми навыками для прохождения дальнейшей службы. Необходимо отметить, что при контекстном подходе преподаватель не просто проводит занятия, направленные на получение теоритических знаний, но и моделирует реальные профессиональные ситуации. Что положительно влияет на процесс обучения, так как курсанты и слушатели не просто воспринимают информацию, а активно включаются в процесс обучения,

предлагая различные пути решения данных ситуаций [2]. В данном случае обучение не остаётся забытым после окончания специальных курсов, а это значит, что, закончив образовательные организации МВД России, курсанты и слушатели будут обладать необходимыми знаниями, позволяющими эффективно выполнять свои служебные обязанности. Кроме того, активизируется творческая деятельность обучающихся, что помогает сотрудникам органов внутренних дел, оказавшись в реальной ситуации не растеряться и найти правильное решение.

В теории выделяют три основные формы контекстного обучения:

- учебная деятельность академического типа (проведение лекционных, семинарских и практических занятий, на которых обсуждаются дискуссионные вопросы, рассматриваются существующие проблемы и предлагаются пути их решения). При реализации данной формы обучения проводятся: проблемные лекции, бинарные лекции, лекции-пресс-конференции, лекции-визуализации, лекции-консультации, лекции-провокации и другие;
- квазипрофессиональная деятельность (проведение учебных занятий с проектированием профессиональной деятельности, а также применением активных и интерактивных методов обучения). В ходе реализации квазипрофессиональной деятельности широкое распространение получили: деловая игра, мозговая атака, организационно-деятельностная игра, разыгрывание ролей и другие методы [3];
- учебно-профессиональная деятельность (проведение выездных практических занятий, комплексных учений, прохождение практики, обеспечение охраны общественного порядка).

Каждая из предложенных форм контекстного обучения имеет свое место в общей структуре образовательного процесса, при этом является достаточно гибкой для трансформации в обучение любой должностной категории обучающихся, в связи с чем, может применяться не только для подготовки молодых сотрудников, но и в ходе повышения квалификации.

Качественная подготовка будущих сотрудников органов внутренних дел является приоритетным направлением образовательных организаций МВД России. Использование соответствующих форм и методов обучения имеет большое значение при решении данной задачи. Как наиболее эффективный, нами был рассмотрен контекстный подход обучения, а также формы обучения, используемые при его реализации.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что данный подход позволяет сделать процесс обучения интересным и не стандартным, что проявляет у курсантов и слушателей мотивацию к обучению, стремление к получению новых знаний и отработке полученных умений. Кроме того, данный подход позволяет соединить теоретические знания с практическими навыками и наглядно продемонстрировать будущую служебную деятельность.

Контекстный подход направлен на формирование необходимых знаний и умений, способность быстро и точно решать возникающие проблемы, умение

ориентироваться в различных ситуациях, а также быстро выстраивать алгоритмы и тактику поведения.

Список использованных источников

1. Вербицкий А.А., Курылев А.С., Ильязова М.Д Основная образовательная программа в контекстно-компетентностном формате // Высшее образование в России. 2011. № 6. С. 66-71.
2. Заречнев Д.О., Левченко А.А., Федулов Б.А. Особенности реализации активных методов при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3(73). С. 204-206.
3. Федулов Б.А., Шубин С.П., Левченко А.А. Применение квазипрофессионального подхода в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции // Актуальные проблемы юридической науки и практики : Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. В 2-х томах; Том 2. (Санкт-Петербург, 20 ноября 2019 г.). Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская юридическая академия, 2019. С. 291-295.

К.А. Мельник

ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД В ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

В России и за ее пределами люди постоянно сталкиваются с неожиданными и опасными природными и техногенными катастрофами. Эти явления непрерывно угрожают здоровью и жизням людей, нормальной жизнедеятельности, а также приносят огромный ущерб окружающей среде и экономике. По данным ООН и других исследовательских центров, за последние 50 лет было зарегистрировано более 7000 стихийных бедствий и геофизических катастроф, которые унесли жизни 1,35 миллиона человек. Количество пострадавших и материальных потерь ежегодно растет на 8,6% и 11,4% соответственно, а количество стихийных бедствий удваивается каждые 10 лет. В XX веке ЧС унесли жизни 11 миллионов людей по всему миру. Чрезвычайные ситуации в сумме наносят ущерб экономике равный 4-5% от валового производимого продукта. Несмотря на все эти статистические факты, тема исследования остается недостаточно изученной как в науке, так и на законодательном уровне [5].

Вышеуказанные события приводят к разрушению инфраструктуры и гибели людей, в связи с чем сотрудники органов внутренних дел Российской

Федерации играют важную роль в ликвидации негативных последствий. В данной статье мы рассмотрим специфику действий, которые предпринимают сотрудники ОВД РФ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций различного характера.

Проведя анализ, можно прийти к однозначному выводу – деятельность органов внутренних дел является, несомненно, важной при ликвидации разных видов чрезвычайных ситуаций. Их приоритетными задачами являются обеспечение безопасности населения и территорий, а также проведение спасательных операций и работ по восстановлению подвергшихся негативному воздействию районов. Необходимо отметить, что контроль соблюдения порядка и обеспечение правопорядка – это еще один важный аспект работы органов внутренних дел в зонах, пострадавших от ЧС.

Прежде всего необходимо определить, что же является чрезвычайной ситуацией. Максимально точно данное понятие раскрыто в ст. 1 Федерального закона от 21.12.1994 № 68-ФЗ, в соответствии с которым: «чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей» [1].

Однако, особенности действий сотрудников ОВД при ликвидации ЧС невозможно раскрыть указанным выше определением, так как на них возлагается ряд специальных задач, которые будут рассмотрены далее.

Основными задачами, возлагаемыми на ОВД при осуществлении данного вида деятельности, являются обеспечение безопасности населения и обслуживаемых территорий в условиях возможной радиационной, химической или биологической угрозы. Для выполнения этой функции сотрудники ОВД должны постоянно производить прогнозирование возможных опасностей и сбор, обработку и анализ информации о происшествиях, связанных с применением оружия массового поражения или авариях [2].

Кроме того, важным элементом работы ОВД является выявление масштаба произошедших ЧС и оценка их последствий, а также определение уровня угрозы, которая существует на обслуживаемой территории. В этом контексте ОВД должны поддерживать постоянное взаимодействие с другими службами, министерствами и ведомствами, обмениваясь информацией о радиационной, химической и биологической обстановке. В целом работа ОВД является важным элементом системы защиты населения от чрезвычайных ситуаций различного рода и направлена на содействие обеспечению безопасности жизнедеятельности граждан России.

Немаловажной задачей является и охрана правопорядка, которая так же возлагается на ОВД. Для обеспечения общественного порядка в случае чрезвычайных ситуаций, ОВД ставят перед собой цель соблюдения

оперативно-служебной и мобилизационной готовности, постоянный мониторинг оперативной обстановки, подготовку управленческих решений, информационно-аналитическое и организационное обеспечение управленческих решений и множество других задач. В рамках ЧС, ОВД также занимаются оцеплением и охраной места происшествия, проведением противопожарных и спасательных работ, обеспечением контрольно-пропускного режима, усилением охраны зданий властных структур и объектов жизнеобеспечения, а также обеспечением охраны имущества, ценностей и документов, общественной безопасности в зоне оцепления. Задача органов внутренних дел состоит не только в контроле за выполнением поставленных задач, но и в обеспечении безопасности и защите прав граждан. В свете множества природных и техногенных катастроф, которые угрожают жизням людей и окружающей среде, роль ОВД становится еще более значимой. Необходимо изучать и обобщать положительный опыт работы органов внутренних дел в условиях ЧС, а также совершенствовать систему управления и организационно-методическое обеспечение деятельности ОВД. Только так можно обеспечить безопасность и защиту прав граждан в условиях растущей угрозы природных и техногенных катастроф [3].

Роль сотрудников ОВД при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного характера начинается с момента возникновения такого происшествия. В первую очередь, сотрудники ОВД должны разработать план действий, который будет обеспечивать наиболее эффективную совместную работу с другими экстренными службами, такими как пожарные бригады, медицинские службы и службы гражданской обороны. Координация работы всех служб является ключом к успешной ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Сотрудники ОВД также должны провести оценку обстановки на месте происшествия, идентифицировать потенциальные опасности и создать безопасные рабочие зоны. По мере того, как ликвидация последствий идет нарастающим потоком, происходит управление потоками людей и транспорта на месте происшествия. Работа сотрудников ОВД совместно с другими экстренными службами помогает организовать эвакуацию людей из зоны риска и организовать специальные маршруты для транспорта.

Немаловажной составляющей действий ОВД при ликвидации последствий ЧС является эвакуация населения и имущества, которая осложняется рассматриваемыми далее особенностями. Во время массовой эвакуации населения, ГИБДД испытывает значительное увеличение нагрузки на свои оперативные возможности. Для обеспечения безопасности на всех оживленных перекрестках вдоль маршрута, сотрудники ДПС задействованы в полную силу.

При проведении эвакуации, основное внимание служб ОВД сфокусировано на нескольких важных аспектах:

- поддержание общественного порядка в населенных пунктах, подлежащих эвакуации, а также в местах, где будет расположено эвакуированное население, путем регулярных патрулирований. Особо важно обеспечить правильный порядок в зонах посадки на автобусы и поезда, а также в местах выгрузки из них;
- надлежащее сопровождение автоколонн и железнодорожных поездов с эвакуируемыми людьми. При этом необходимо оптимально организовать движение, с обеспечением безопасности перевозки и минимизацией возможных рисков.

В период эвакуации наряд не только обеспечивает безопасность общественного порядка и борется с преступностью, но также уделяет большое внимание обеспечению противопожарного режима и защите личной и имущественной сферы граждан. Одновременно с этим, специалисты отвечают за сохранность имущества и техники, которые остались в зоне эвакуации, а также тех, которые были вывезены. В связи с этим, устанавливается строгий контрольно-пропускной и охранный режим зоны, где также проверяется техническая укрепленность объектов, хранящих материальные ценности.

Также руководитель оказывает практическую и методическую помощь подчиненным подразделениям в раскрытии случившихся преступлений и их расследовании. Он принимает меры по обеспечению общественной безопасности и оказывает содействие органам государственной власти в переселении эвакуируемых граждан на постоянные или новые места проживания.

По мере того, как обстановка начинает нормализоваться в районе чрезвычайной ситуации, руководитель органа внутренних дел сталкивается с важными решениями. Он решает, когда можно вернуть силы и средства на места, чтобы начать восстановительные работы.

Также важно, чтобы сотрудники ОВД обладали хорошей медицинской подготовкой и могли предоставить первую помощь пострадавшим. Совместно с медицинским персоналом сотрудники ОВД должны определить степень травм и обеспечить быструю транспортировку раненых в лечебные учреждения. Быстрое обеспечение медицинской помощи может спасти жизни тех, кто пострадал от чрезвычайной ситуации.

После проведения исследования мы делаем выводы о том, что природные катаклизмы, промышленные аварии и экологические последствия антропогенного воздействия на биосферу, а также хозяйственная деятельность человека могут создавать опасные ситуации для жизни и здоровья населения. Этот факт подчеркивает необходимость предотвращения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, которые являются одной из острых проблем современности.

В случае возникновения ЧС, правоохранительные органы играют крайне важную роль в спасении людей, оказании им необходимой помощи и проведении аварийно-спасательных работ. Сотрудники ОВД должны быть

высококвалифицированными и готовыми к действиям в условиях чрезвычайных обстоятельств [4]. Для этого требуется обеспечение готовности сил и средств к действиям в данных условиях.

В случае возникновения чрезвычайных обстоятельств, ОВД должны быть готовы к выполнению поставленных задач. Чтобы гарантировать оперативную готовность, необходимо проводить планирование действий, подготавливать личный состав и слаживать элементы группировки сил и средств.

Кроме того, для поддержания готовности, необходимо проводить регулярные проверки органов внутренних дел на готовность к действиям в чрезвычайных обстоятельствах. Эти проверки могут включать инспектирование, контрольные проверки, а также комплексные и целевые выезды. Такой подход позволяет выявлять слабые места в готовности сил и средств ОВД и укреплять их, обеспечивая успешное выполнение задач в чрезвычайных ситуациях.

Ситуация, сложившаяся в результате возникновения ЧС, характеризуется повышенной степенью общественной опасности поэтому важно понимать, что предотвращение и борьба с ЧС являются общенациональной задачей, требующей активного взаимодействия всех структур общества.

Список используемых источников

1. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 14.04.2023). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/ (дата обращения: 07.06.2023).

2. О чрезвычайном положении: Федеральный конституционный закон РФ от 30.05.2001 № 3-ФКЗ (ред. от 29.05.2023). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_31866/ (дата обращения: 07.06.2023).

3. Об утверждении Положения об организации и ведении гражданской обороны в системе МВД России: приказ МВД России от 06.10.2008 № 861 (ред. от 05.12.2016). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_83407/ (дата обращения: 07.06.2023).

4. О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 (ред. от 16.02.2023). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_45914/ (дата обращения: 07.06.2023).

5. Михайлов Б.П., Тузов Л.Л., Чварков М.А. Некоторые особенности деятельности территориальных органов МВД России при чрезвычайных ситуациях // Вестник Московского университета МВД России. 2019. № 1. С. 195-200.

Ю.В. Мокрый

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКО-СТРЕЛЬБОВОГО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Статья является логическим продолжением ряда работ, например [1; 2]. В ней кратко изложены основные положения по огневой подготовке курсантов и приведено содержание практико-стрельбового модуля. Представлены рекомендации по его реализации, как базового в структуре огневой подготовки, предназначенного для формирования у обучающихся компетенций, необходимых для выполнения задач в должностях предназначения.

Условия обстановки, в которых воинские формирования (подразделения, органы) силовых ведомств выполняют служебно-боевые, специальные, оперативно-служебные задачи, оказывают определённое влияние на совершенствование форм и способов их выполнения. Соответственно ведомственным вузам в ходе образовательного процесса целесообразно организовать доведение до обучающихся опыта служебно-боевой деятельности в новых условиях обстановки и освоения ими упомянутых форм и способов.

Большое значение, как показано в, имеет организация взаимодействия между формированиями различных ведомств и согласованное применение вооружения, военной и специальной техники при выполнении задач.

В связи с этим значительно возрастает роль огневой подготовки, как учебной дисциплины, занимающей определённое место в общей системе военно-профессиональной (профессиональной) подготовки (ВПП) вуза. Представляется актуальной разработка и реализация единой (базовой) для всех специальностей методики огневой подготовки, указанной в [3], с учётом особенностей для различных вузов в интересах исполнения выпускниками обязанностей по профессиональному предназначению.

Структура места и роли учебной дисциплины «Огневая подготовка» по основным показателям (1−7) приведена на рисунке 1 [4, с. 14].

Рис. 1. Основные показатели структуры места и роли учебной дисциплины «Огневая подготовка».

Содержание огневой подготовки выступает в качестве целостной, взаимосвязанной совокупности целей, задач, функций, форм, методов, способов, приёмов в соответствии со структурой дисциплины.

Структура учебной дисциплины «Огневая подготовка» – её построение, состоящее из совокупности взаимосвязанных, различных по содержанию разделов (модулей, блоков), обеспечивающих выполнение задач обучения, основными из которых выступают следующие.

1. Передача обучающимся базовых теоретических знаний материальной части, основ и правил стрельбы из оружия, находящегося на вооружении основных подразделений (органов);

2. Формирование у курсантов умения готовить вооружение к боевому применению (стрельбе), эффективно использовать его боевые возможности для решения огневых задач и поражать цели с первого выстрела, методически правильно обучать подчинённых огневому мастерству и уверенно управлять огнём подразделения (войскового наряда), приданных и поддерживающих огневых средств в различных условиях тактической обстановки;

3. Формирование навыков в выполнении нормативов по огневой подготовке и приёмов стрельбы (действиях при вооружении);

4. Участие в формировании командно-методических навыков для проведения занятий по ВПП с различными категориями личного состава и подразделением в целом.

Требуемые результаты освоения учебной дисциплины определяются уровнем сформированности у обучающихся военно-профессиональных (профессиональных) компетенций (ВПК) на протяжении всего обучения в вузе: на занятиях по огневой подготовке и другим дисциплинам, в ходе войсковых практик (стажировок), а также в повседневной жизни при выполнении курсантами служебных обязанностей в различных видах деятельности образовательной организации.

Важнейшей универсальной ВПК, формируемой в процессе освоения огневой подготовки, выступает способность выпускников лично владеть вооружением подразделения, грамотно обучать этому личный состав, организовывать правильную подготовку подчинёнными вооружения к боевому применению и руководить подразделением в ходе выполнения огневых задач при строгом соблюдении требований безопасности.

Формирование данной компетенции осуществляется главным образом в ходе практических занятий по обучению стрельбе, проводимых на учебно-материальной базе (УМБ) огневой подготовки, в ходе которых используются знания и умения, которые обучающиеся получают при изучении основных разделов (модулей) огневой подготовки и ряда профессиональных дисциплин.

Для повышения эффективности обучения указанные занятия целесообразно объединить в составе практико-стрельбового модуля «Стрелковые (огневые) тренировки и стрельбы из стрелкового оружия,

гранатомётов, вооружения боевых машин (БМ) и методика их проведения. Разведка целей. Управление огнём».

Практико-стрельбовой модуль – составная часть огневой подготовки, созданная в соответствии со свойствами и принципами её изучения, представляющая собой совокупность занятий по определённой тематике, разработанных на основе разделов дисциплины и наиболее полно обеспечивающих формирование определённых компетенций.

Основным содержанием модуля выступают стрелковые (огневые) тренировки и стрельбы, проводимые в соответствии с Курсом стрельб соответствующего ведомства, включающие в основном выполнение упражнений стрельб из изучаемого вооружения. Как правило, выполнение упражнений (главным образом начальных, подготовительных, учебных и контрольных) стрельб, занимает центральное место в структуре таких занятий в зависимости от степени освоения курсантами изучаемых образцов и обеспечения достижение учебных целей.

В тематику модуля целесообразно включить упражнения армейских (тактических, ситуационных) стрельб [5]. Данные упражнения предназначены для совершенствования полученных в процессе огневой подготовки тактико-стрелковых навыков и умений, формирования психологической устойчивости (способности к нейтрализации стресса) в различных условиях, а также воспитания чувства уверенности в себе и повышения мотивации к успешному выполнению огневых задач. При этом важное значение имеет способность обучающихся выполнять задачи в условиях действия беспилотных летательных аппаратов и умение противостоять их воздействию [6].

Для более качественного совершенствования тактико-стрелковых навыков обучающихся целесообразно на определённом тактическом фоне использовать, как показано в [7], соответствующие средства и методы физической подготовки. Их применение в процессе огневой подготовки будет способствовать обеспечению стрессоустойчивости и сохранению общей работоспособности, а следовательно, повышению уровня тренированности и готовности обучающихся переносить физические и психологические нагрузки без снижения трудоспособности в ходе выполнения поставленных задач [8]. Поэтому целесообразно планировать совместное (комплексное) проведение некоторых, наиболее важных занятий по огневой и физической подготовке.

Наряду с выполнением упражнений стрельб и нормативов по огневой подготовке, примерными учебными вопросами, подлежащими отработке на занятиях, могут выступать следующие.

1. Практическая отработка порядка изготовки к стрельбе, производства стрельбы (выстрела) и её прекращения с использованием как традиционных учебных стрелковых приборов, так и стрелковых тренажёрных комплексов. При этом наряду с руководствами (наставлениями) по стрелковому делу для различных образцов вооружения необходимо руководствоваться основными

положениями по тактико-огневой подготовке. Для отработки действий при вооружении БМ используется не только материальная часть, но и тренажёры.

Изучение приёмов стрельбы, тренировки в их выполнении проводятся на плановых занятиях и в дополнительное время, в часы самостоятельной работы. Результат обучения тем выше, чем интенсивнее тренировки как на учебно-лабораторной базе вуза, так и на полевой базе в учебном центре.

2. Разведка целей наблюдением (РЦН). Тренировка в осуществлении наблюдения за полем боя, обнаружении, оценке и выборе целей, определении расстояния до них, степени важности и очерёдности поражения. Выполнение упражнений по РЦН и целеуказанию в соответствии с Курсом стрельб.

3. Выполнение упражнений (тренировки) по управлению огнём штатных и приданных подразделений. Решение огневых задач на реальной мишенной обстановке (макете местности), с использованием мнемонических (полевых) правил стрельбы.

4. Проверка боя и выверка прицелов (прицельных приспособлений) стрелкового оружия, гранатомётов, вооружения боевых машин. Освоению подлежит как классическая методика приведения, например, стрелкового оружия к нормальному бою с использованием инструментов из комплекта ящика оружейного мастера, так и порядок пользования лазерными пристрелочными устройствами по специальной выверочной мишени.

5. Изучение материальной части, порядка и правил метания ручных осколочных гранат, требований безопасности при обращении с ними. Выполнение упражнений по метанию учебных (учебно-имитационных) и боевых гранат. Перед метанием боевой гранаты обучающийся обязан выполнить соответствующее упражнение имитационной гранатой.

6. Организация и методика проведения стрелковых тренировок и стрельб в соответствии с требованиями Курса стрельб. Наиболее эффективным является комплексное проведение занятий, в ходе которых практически отрабатываются вопросы методики огневой подготовки. Привлечение обучающихся к проведению занятий в роли помощника руководителя занятия, руководителя занятия на учебном месте обязательно на каждом занятии.

7. Практика в использовании УМБ огневой подготовки. Тематика раздела представлена учебно-стрелковыми приборами, применяемыми при обучении приёмам и правилам стрельбы, тренажёрными комплексами, а также полевой базой (структура, оборудование и применение её элементов). Кроме этого, обучающиеся принимают участие в подготовке УМБ к занятиям и в мероприятиях по её совершенствованию, а также изучают её непосредственно при проведении практических занятий.

При отработке курсантами всех учебных вопросов особое внимание надо уделить закреплению теоретических знаний материальной части вооружения (УМБ) и совершенствованию практических навыков в его применении.

Таковы в общем и целом основные теоретические положения по разработке и реализации практико-стрельбового модуля в структуре огневой

подготовки курсантов вузов силовых ведомств, предназначенного для формирования у обучающихся компетенций, необходимых для выполнения задач в должностях предназначения в новых условиях обстановки.

Список использованных источников

1. Мокрый Ю.В. Некоторые положения по разработке рекомендаций для освоения огневой подготовки курсантами вузов силовых ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIV международной научно-практической конференции (Иркутск, 7 октября 2022 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 249-254.
2. Мокрый Ю.В. Основные положения по обучению курсантов вузов силовых структур стрельбе (теоретический компонент) // Актуальные вопросы повышения эффективности огневой подготовки в силовых структурах. Теория и практика (III Макаровские чтения) : всероссийский сборник научно-практических материалов Всероссийской научно-практической конференции. Выпуск 3. Пермь: ПВИ ВНГ РФ, 2023. С. 148-154.
3. Ермишян А.Г. Базис разработки и применения современной методики огневой подготовки // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIV международной научно-практической конференции. Изд. в 2-х томах. Т. 2. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. С. 46-50.
5. Информационные системы и технологии в учебной дисциплине «Огневая подготовка»: учебное пособие / под общ. ред. доктора воен. наук, профессора А.Г. Ермишяна. СПб. : СПВИ ВНГ РФ, 2017. 226 с.
6. Перзяев А.В., Бандурин С.И. Армейская тактическая стрельба, как новая форма огневой подготовки военнослужащих и подразделений. Пути и направления развития // Военная мысль. – 2021. – № 10. – С. 97-103.
7. Тулкин М.В., Мищук Б.В., Евстигнеев Ю.А. Комбинирование способов противодействия применению беспилотных летательных аппаратов // Радиоэлектронные технологии. 2023. № 2. С. 82-85.
8. Струганов С.М., Джапаркулов А.С., Якушев Э.В. Роль физической подготовки как способа нейтрализации стресса в служебной деятельности сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIV международной научно-практической конференции (Иркутск, 7 октября 2022 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 132-135.

П.С. Петров

СТРЕЛКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

В современных условиях сотрудникам силовых ведомств необходимо обладать навыками скоростной стрельбы в условиях несения службы. Именно стрелковые виды спорта помогают развить навык скорострельности, точности и обращения с оружием [1, с. 383].

В данное время существует 14 разновидностей выполнения стрелковых упражнений из боевого пистолета. Далее рассмотрим их подробно.

1. Упражнение ПБ-1. Выполняется посредством стрельбы по неподвижной мишени, расстояние до цели составляет 25 метров. Максимальное количество зачетных выстрелов 10. В этом упражнении сотрудник может выполнять стрельбу стоя с одной или двух рук. Упражнение полезно тем, что сотрудник в ходе тренировок и подготовки к зачетной серии может развить точность, концентрацию и навыки обращения с оружием во время стрельбы.

2. Упражнение ПБ-2. В данном упражнении сотруднику предстоит выполнить 20 выстрелов по неподвижной мишени с расстояния 25 метров. Оно состоит из двух серий по 10 минут, в каждой из которых производится 10 выстрелов.

3. Упражнение ПБ-3. Оно заключается в выполнении 30 зачетных выстрелов в мишень с расстояния 25 метров. 30 выстрелов выполняется за 3 серии по 10 выстрелов из положения стоя.

4. Упражнение ПБ-4. Это скоростная стрельба с переносом огня по фронту поле перемещения. Расстояние до цели 25 метров, исходный рубеж 50 метров. В каждой серии есть ограничение по времени – 20 секунд. Стрельба производится из положения стоя.

5. Упражнение ПБ-5. В данном упражнении стрельба ведется также по принципу переноса огня по фронту. Расстояние до цели составляет 25 метров. Время на выполнение упражнения 8 секунд. Количество выстрелов, которые идут в зачет – 8.

6. Упражнение ПБ-6. Такой вид упражнения производится со сменой магазина. Сотрудник полиции производит 10 выстрелов с заменой магазинов течение 30 секунд. Результат определяется по количеству зачетных выстрелов.

7. Упражнение ПБ-7. Этот вид упражнения наиболее интересен, так как производится по появляющимся мишеням с переносом по фронту. На выполнение каждой серии отводится 12 секунд. Очки определяются по количеству попаданий из 18 зачетных выстрелов.

8. Упражнение ПБ-8. Данный вид упражнения относится к скоростной стрельбе. Сотруднику необходимо поразить 4 мишени, сделав 16 выстрелов. Расстояние до мишеней 25 метров. Выполняется две серии по 20 секунд. Также

особенностью является, что сотрудник должен преодолеть 20 метров легким бегом до огневого рубежа, после чего только может начать поражать мишени.

9. Упражнение ПБ-9. Это скоростная стрельба со сменой магазинов и изготовок. Участник делает 18 выстрелов, 3 серии по 6 выстрелов из каждого положения для стрельбы: с колена, стоя с левой руки из укрытия и стоя с правой руки из укрытия. На выполнение упражнения дается 90 секунд. Расстояние до цели составляет 25 метров.

10. Упражнение ПБ-10. Данный вид интересен тем, что в процессе производится не только смена магазинов, но и дистанций. Расстояние до цели составляет 7 и 15 метров. Упражнение выполняется в четыре серии по 6 выстрелов на двух рубежах, на выполнение каждой серии отводится по 20 секунд. Стрельба выполняется из положения стоя.

11. Упражнение ПБ-11. Стрельба в данном упражнении производится со сменой магазинов и изготовок. В первой серии положение – стоя, во второй серии, также стоя, а в третьей серии с колена, стоя с левой руки из укрытия и стоя с правой руки из укрытия. Количество зачетных выстрелов – 42. В первой и второй сериях – 12 выстрелов, а в третьей восемнадцать.

12. Упражнение ПБ-12. Также производится со сменой магазинов и изготовок. В данном упражнении 60 зачетных выстрелов, которые выполняются следующим образом: в первой серии расстояние до мишеней составляет семь метров, стрельба выполняется стоя, количество выстрелов двенадцать, а время на выполнение двадцать секунд; во второй серии расстояние до мишеней 25 метров, выполняется с колена, стоя с левой рукой из-за укрытия и стоя с правой руки из укрытия, время на выполнение девяносто секунд, количество выстрелов 18; третья серия выполняется из положений сидя, лежа, стоя с левой руки из укрытия, стоя с правой руки из укрытия, время на выполнение 165 секунд, количество выстрелов – 24; четвертая серия выполняется стоя на расстоянии двадцать пять метров за 12 секунд, количество выстрелов – 6.

13. Упражнение ПБ-13. Стрельба скоростная по появляющимся мишеням со сменой магазинов и изготовок. Состоит из десяти серий. 1 и 7 серии выполняются из положения стоя с расстояния 7 метров за двадцать секунд. Необходимо произвести 12 выстрелов. 2 серия выполняется с расстояния 15 метров также за двадцать секунд, количество выстрелов – 12. 3 и 8 серии выполняются из трех положений, как в упражнении ПБ – 12 с расстояния 25 метров за 90 секунд, цель – поражение 18 мишеней. 4 и 9 серии имеют расстояние до мишени 50 метров из положений сидя, лежа, стоя с правой руки из укрытия и стоя с левой руки из укрытия. На данную серию отводится 165 секунд, количество выстрелов – 24. 5,6 серии выполняются стоя, за 35 секунд необходимо поразить 12 мишеней. И последняя, 10 серия, выполняется также стоя с 25 метров за 35 секунд, количество патронов – 12.

14. Упражнение ПБ-14. Это скоростная стрельба со сменой магазинов, расстояние до цели составляет 10-15 метров. Особенность. Является то, что

есть мишени зачетные и одна контрольная. Так, мишени располагаются симметрично для участников, контрольные мишени должны отличаться по цвету от зачетных мишеней. Основной целью является поразить мишени быстрее соперника, количество выстрелов в данном упражнении неограниченно, сотрудник имеет при себе два магазина, снаряженные любым количеством патронов. Упражнение выполняется по олимпийской системе с выбыванием [2, с. 383].

Как мы видим выше, виды упражнений в стрелковых видах спорта очень разнообразны. Они помогают сотруднику доводить навык владения оружием до автоматизма, улучшить качество стрельбы и повысить скорострельность. Также стоит отметить, что все упражнения выполняются под строгим наблюдением судей, что исключает право на ошибку по подаваемым командам во время выполнения упражнения [3, с. 278].

В заключении необходимо сказать о том, что стрелковые виды спорта играют важнейшую роль в огневой подготовке сотрудников силовых ведомств. Они развивают не только спортивные навыки стрельбы, но и стрессоустойчивость, выдержу и волю. Также сотрудник полиции доводит до мастерства навыки владения боевым оружием, которое может пригодится в служебной деятельности при обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан, а также для пресечения незаконных преступных действий.

Список использованных источников

1. Музафин Р.Р., Выштикалюк В.Ф., Кошевец Г.В. Огневая подготовка как условие формирования психологической устойчивости курсантов вуза МВД // Евразийский юридический журнал. 2023. № 1(176). С. 383-383.

2. Муртазин А.И. Проблемные аспекты применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел и пути их решения // Актуальные вопросы совершенствования огневой, физической и тактико-специальной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Уфа, 16 июня 2022 г.). Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2022. С. 14-20.

3. Петров П.С. Проблемные аспекты совершенствования огневой подготовки сотрудников госструктур // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина (посвященная принятию Всеобщей декларации прав человека) : сборник материалов Международной конференции (Уфа, 08 декабря 2022 г.). Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2022. С. 278.

Т.А. Прекина

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ВЕДЕНИЮ БЛИЖНЕГО ОГНЕВОГО КОНТАКТА

В процессе освоения навыков огневой подготовки изучаются и осваиваются разные виды методик по развитию навыков в обращении с оружием, а также формированию психоэмоционального состояния при выстреле. Изменения нормативно-правовой базы в сфере огневой подготовки и применение огнестрельного оружия в ОВД РФ вносят новые требования в уже существующие методики по развитию навыков стрельбы на время, а также применение оружия в условиях ближнего боя.

Методики по совершенствованию и развитию навыков по огневой подготовке сотрудников ОВД основываются на нормативно-правовых актах, регламентирующих наставления по организации огневой подготовки, а также методических пособиях по стрельбе из различных видов оружия. Данные методики считаются фундаментом, способствующие развитию навыков у сотрудника правоохранительных органов при подготовке к огневому контакту со злоумышленником [1]. Такие методики разрабатываются и терпят изменения с учетом тех целей и задач, которые поставлены в зависимости от социальных, политических и экономических условий, а также ситуаций, возникающих в ходе выполнения оперативно-служебных и боевых задач сотрудниками ОВД. В методических разработках и наставлению по ведению огня из разных типов оружия описываются ситуации, когда противник находится на конкретной дистанции, в основном за укрытием, что таким образом показывает, психоэмоциональный и стабильный фон стрелка, а так же указывает на наличие времени достаточного для принятия верных решений в данной ситуации.

В реальных условиях выполнения служебно-боевых и служебно-оперативных задач сотрудник правоохранительных органов с данными ситуациями сталкивается очень редко, в основном возникают ситуации связанные со статьей 23 ФЗ №3 от 11 февраля 2011 год «О полиции», который служит регламентом, в каких условиях сотрудник полиции имеет право применить огнестрельное оружие.

Рассмотрев статистику применения оружия сотрудниками ОВД РФ и зарубежных стран, создается следующий вывод, что основная масса ситуаций, связанных с применением огнестрельного оружия, происходит в условиях ближнего огневого контакта.

Основная масса огневых контактов с участием сотрудников правоохранительных органов происходит на расстояние до 7 метров, а в некоторых ситуациях данное расстояние уменьшается до 3-4 метров. Данные расстояния считаются сверхмалым, что оказывает большую негативную

нагрузку на психоэмоциональное и психофизиологическое состояние сотрудника. В связи с этим, при выполнении учебных занятий особое внимание необходимо уделять психофизиологическому состоянию человека.

Опытные сотрудники МВД подтверждают, что способность быстро поражать цели на средних и малых дистанциях в условиях тренировочных занятий не является достаточных аргументом того, что в условиях реального боевого контакта сотрудник сможет также быстро и качественно поразить противника не взирая на психологическую обстановку вокруг.

Для развития у стрелка навыков быстрого обращения с оружием и скоростной стрельбы педагогическими работниками, инструкторами по огневой подготовке вводятся такие занятия как «практические и тактические стрельбы». В ходе которых, происходит моделирование различных нестандартных ситуаций, выставляется ограничение по времени, а также оказывается различное психологическое давление.

Наверное, главным показателем будет являться эффективность взаимодействия сотрудников между собой, быстрое принятие решение к действиям, точность при наименьшем затраченном времени, а также кучность стрельбы и скорость поражения цели. Повышая навыки с помощью данного упражнения, сотруднику полиции приходится применять различные виды и методы ведения огня из различных положений. Главным фактором данного упражнения является время, которое сотрудник затратил на стрельбу, его общий результат, а также согласованные и быстрые действия с напарником. Чаще всего за основу моделирования ситуаций берутся ситуации, с которыми сотрудник полиции сталкивался или может столкнуться при выполнении служебных задач.

Для формирования и улучшения навыков ведения скоротечного огневого столкновения (контакта), а также для развития тактического мышления в ситуациях, когда происходит подрыв эмоционального и психологического состояния в методики по огневой подготовке введено следующее упражнение как «дуэльная стрельба» [2].

Дуэльная стрельба – методическое упражнение в условиях психоэмоцинального потрясения, когда два стрелка соревнуются друг с другом с целью развития навыков скоротечного огневого контакта, при этом точности поражения целей. Несколько стрелков по команде поражают каждый свои мишени. Тот, кто поразил первый все свои мишени, считается победителем и проходит в следующий круг упражнения, проигравший выбывает. Из победителей своих пар составляются новые группы/пары и так до финала. Победитель данного упражнения рассчитывается по олимпийской системе. Замена магазина в момент выполнения упражнения производится либо в статической позиции, либо в движении (в зависимости от выполняемого упражнения), при этом стрелок не обращает внимания на использованные им магазины. Замена магазина происходит без визуального контакта со стороны стрелка, приобретается навык мышечного тактильного ощущения. Развитие

навыка безопасной замены магазина отрабатывается в ходе выполнения упражнений, что положительно влияет на результат и ведет к снижению общего времени выполнения упражнения.

Дуэльная стрельба – формирует психологическую и эмоциональную стойкость, скорость стрелка к действиям, а также улучшает навыки обращения с огнестрельным оружием, помогает сокращать затрачиваемое время на замену магазина и т.д. Главной задачей данного упражнения является развитие точной и быстрой стрельбы.

Смоделируем ситуацию: «Парк, большое скопление людей, вооруженный преступник». В такой ситуации просто открыть огонь не целесообразно, так как большой риск попадания при этом в невиновного человека. В данной ситуации как раз-таки и приходят на помощь навыки, полученные в ходе отработки выполнения упражнения «дуэльная стрельба». Изменив угол полета пули путем смещения линии прицеливания из горизонтальной плоскости в плоскость, расположенную под углом к горизонту.

Добиться этого можно путем изменения положения тела, то есть нужно присесть на корточки или упасть на бок, но выполнять это упражнение стоит максимально быстро.

В случае если пуля проходит на вылет вероятность изменения ее траектории полета очень минимально, что сводит к минимуму возможное поражение посторонних людей.

Еще одним действенным способом более эффективного ухода считается, движение в сторону, или, оставшись на месте, одновременно с извлечением оружия сотрудник не падает на спину, а производит перекат в данное положение из положения полуприсед. Стрелок в этом случае, находится в положении полулежа на спине, ногами направлен к противнику. Ноги согнуты в коленях, голова и плечи в приподнятом положении. Огонь ведется с одной или двух рук, для более устойчивого положения оружие можно опереть на колени. В данном положении можно эффективно и быстро передвигаться, отталкиваясь поочередно ногами и переползая на спине, чтобы затруднить противнику прицеливание или укрыться за препятствием, ограждением. При этом визуальный контакт с противником не теряется, что приводит к сохранению возможности ведения прицельной стрельбы. Такое положение увеличивает угол, по сравнению с углом стрельбы из положения полуприсед, что значительно сокращает возможность попадания в невиновного человека. В некоторых рекомендациях прописан также резкий переворот назад с выходом на колено.

Находясь в таком положении, мы уменьшаем площадь возможного поражения, большинство, а вернее почти все жизненно важные органы остаются, прикрыты ногами. Чтобы поразить жизненно важный орган пуле следует пройти через крупные кости и массивные мышцы голени и бедра, а только после этого потеряв свою убойную силу, она попадет в тело. Это положение также затрудняет попадание в голову, так как она закрыта руками и

оружием. При получении ранения ног, человек все равно способен передвигаться и вести огонь (атаковать).

Такой способ часто принимают в период ночного времени суток, так как цель ночью лучше видна снизу вверх. Что позволяет быстро развернуться в любую сторону и сменить позицию.

Указанные тактические действия должны отрабатываться регулярно на учебных занятиях, так как только многократное прохождение всех элементов стрельбы, в то числе плотное взаимодействие, применяя различные положения, будут способствовать формированию у сотрудников профессиональных навыков. Погружая сотрудника на занятиях в ситуации служебной деятельности с эмоциональной напряженностью с сильным психологическим воздействием, также будет благоприятно сказываться при столкновении в реальных событиях при выполнении служебного долга, где сотрудник уже будет способен стабилизировать или «погасить» свой эмоциональный фон.

Подводя итоги, можно сказать следующее, что стоит уделить огромное внимание в ходе реализации внутри вузовских программ МВД России связанных с действиями сотрудников в экстремальных условиях. А также продолжать вести работу над улучшениями навыков ведения ближнего боя в условиях высокой психологической напряженности, что приведет к улучшению тактической стабильности. Рассмотренные в ходе исследования упражнения стрельбы, позволяют эффективно подготовить личный состав, не только в техническом, но и психологическом и тактическом аспектах.

Список использованных источников

1. Гусев С.Н. Психофизиологические и тактические особенности огневого контакта на ближней дистанции. Современные методики огневой подготовки // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2015. № 4. С. 130-133.

2. Савчук Н.А. Использование элементов практической стрельбы при подготовке сотрудников полиции к применению огнестрельного оружия // Научный Вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4. С. 129-132.

И.М. Проскурин, С.А. Мелешкина

О ВАЖНОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

В повседневной служебной деятельности сотрудников ОВД имеет место быть возникновение таких нештатных ситуаций, которые приобретают черты экстремальных. Эти ситуации предполагают выполнение специальных задач сотрудниками ОВД, применяя физическую силу и специальные средства, а в случаях неповиновения и попыток нападения на граждан и сотрудников ОВД, огнестрельного оружия. В этой связи, проведенное исследование было нацелено на выявление определенных практических особенностей тактической подготовки сотрудников ОВД. Выбор направления исследования обусловлен важностью знания сотрудником ОВД о законности своих действий как до, так и после применения силы, специальных средств и огнестрельного оружия для нейтрализации или поражения правонарушителей.

Как известно, служебные задачи сотрудников ОВД ориентированы на охрану общественного порядка, защиту граждан и собственности. Данный вид деятельности накладывает на сотрудников ОВД обязанности по выполнению задач по предупреждению, раскрытию и расследованию правонарушений, в результате чего они сталкиваются с преследованием, задержанием, в том числе вооруженных преступников, отражением вооруженных нападений, обеспечением безопасности граждан. Указанные выше задачи невозможно выполнить без применения силового обеспечения, которое включает в себя применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при исполнении служебных обязанностей [3, с. 209].

Огневая, тактико-техническая, физическая подготовка являются основными элементами подготовки сотрудников ОВД по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В целом, тактика представляет собой способ целесообразной организации поведения и действий с учетом происходящей обстановки и стрессовых условий внешней среды. Когда речь идет о конкретных действиях, необходимо правильно выполнить их с точки зрения техники, поскольку технически неверно и незаконно выполненное действие, приведет к низкой результативности осуществляемого приема [1, с. 8].

Основная цель подготовки – в кратчайшие сроки обучить сотрудника всем навыкам, технике безопасности, материальной и практической части, рассмотреть и отработать на практике варианты применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Достижению цели будут способствовать сформированные, устоявшиеся и правомерные навыки применения оружия, работы с боеприпасами; способность вести огонь из различных положений и в любой обстановке; умение быстро обнаружить цель,

определить исходную установку для стрельбы, обеспечить личную безопасность; разнообразные действия с оружием в ходе преследования и задержания правонарушителя.

Совершенствование профессиональной подготовки должно стать приоритетным в профессиональном обучении сотрудников ОВД. Грамотное и умелое обращение сотрудника с оружием, спецсредствами, может обеспечить не только его личную безопасность, но и эффективное решение поставленной перед ним задачи – предупреждение, пресечение, раскрытие преступных деяний, задержание преступника.

Зачастую, условия применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия обуславливают высокие требования к различным видам подготовки сотрудников ОВД. Так, традиционно в приоритете находятся методики формирования психологических свойств личности сотрудника полиции и повышение общего уровня физических качеств. Практика показывает, что отсутствие или наличие слаборазвитых психологических навыков и физических качеств не позволяет в полной мере реализовать весь потенциал сотрудника ОВД в различных экстремальных условиях.

При этом, подготовка сотрудников ОВД должна быть направлена не только на формирование знаний различных видов физической силы, специальных средств, оружия, материалов, мер безопасности, методов и правил, их безопасного применения, но и на умение быстро адаптироваться к любой оперативной обстановке, в условиях плохой видимости, быстроменяющейся обстановки, влияния сбивающих психологических факторов. Это необходимо для поддержания психической, физиологической и умственной устойчивости, сосредоточенности внимания, а также способности быстро действовать в условиях многозадачности и меняющихся экстремальных ситуаций [2, с. 64].

Таким образом, служебно-профессиональная деятельность сотрудников ОВД предполагает всестороннюю подготовленность. Быстроменяющаяся обстановка порой требует наличие знаний из различных сфер, при этом непосредственное участие сотрудника ОВД обуславливает собственные действия по принципу «здесь и сейчас». В этой связи процесс подготовки к действиям, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия имеет крайне важное значение. Отсутствие должной подготовки в данной сфере, связанных с неправильным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в служебной деятельности может привести к несчастным случаям на службе и привлечению сотрудников ОВД к уголовной ответственности за неправомерное причинение вреда здоровью и превышению должностных полномочий с применением насилия.

Список использованных источников

1. Гаврилов К.Г., Карпова О.И., Бирюкова Ю.В. Проблемы применения специальных средств, огнестрельного оружия и физической силы правоохранительными органами РФ // В сборнике: Молодежная инициатива. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2022. С. 8-15.
2. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. 2021. № 46(65). С. 63-70.
3. Пивоваров В.Н., Гричанов А.С. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 208-210.

И.М. Проскурин

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Военное дело и искусство зародилось в истории на этапе глубокой древности наряду с вооруженной борьбой и с течением времени непрерывно развивалось. На месте старых военных положений вследствие развития военного искусства и применения её на практике она приобрела свойство совершенствоваться, вследствие чего старые положения военного дела заменялись более современными. Также стоит отметить, что накопившийся опыт ведения боевых действий, развитие новых технологий, возможные угрозы военной безопасности государства подталкивает к пересмотру взглядов на проведение боевых действий не только в теории, но и на практике [3, с. 180]. Данная тема является очень актуальной в современное время в связи с началом специальной военной операции (далее – СВО) с февраля 2022 года и продолжающейся до сегодняшнего дня, а также активным освоением современных методов и способов ведения боевых действий военнослужащими всех родов и видов Вооруженных сил Российской Федерации.

В понятие боевых действий следует отнести совершение таких действий, которые составной частью входят в военные действия противоборствующих сторон и организованы с применением сил и средств объединений, соединений, частей, а также подразделений для выполнения поставленных боевых задач.

Организационная форма отражает сущность боевых действий, а также их масштаб и характер используемых сил и средств поражения [2].

После начала СВО, Вооруженные силы Российской Федерации организовали наивысший уровень боевых действий, максимально расширили их масштаб, а также начали использовать новейшие силы и средства поражения противника. К ним относятся:

1. Работа с беспилотными летательными аппаратами (далее – БПЛА). В последние годы сухопутные войска, а также другие структуры активно приобретают БПЛА легкого класса. Этот класс БПЛА отлично подходит для проведения разведывательной деятельности. Хорошо зарекомендовали себя беспилотные комплексы «Орлан-10», «Элерон». Отметим, что в подразделениях существуют и другие типы БПЛА, но в меньшем количестве. В тактическом плане БПЛА необходимо интегрировать в централизованную систему управления. Такая интеграция позволяет упростить и ускорить продвижение оперативной информации вышестоящему руководству и расчетам огневых средств.

2. Проявление инициативы. Полевые выходы позволяют нарабатывать статистику по эффективности снайперской стрельбы по воздушным целям. Особенностью такой работы является удаление воздушных целей на расстояния свыше одного километра. В основе боевого опыт лежит практика борьбы с БПЛА в современных вооружённых конфликтах. Рассматриваемые расстояния считаются оптимальными для обезвреживания разведывательной техники противника. Важно отметить, что современные реалии оборонительного боя обуславливают отсутствие необходимости входа в зону поражения от огня стрелкового оружия и увеличивают риск потери дорогостоящей техники.

3. Совершенствование методов ведения «информационной» войны. В ходе ведения активных боевых действий проукраинские силы максимально использовали тактические методы информационной войны. Широкое распространение социальных сетей способствовали эффективности выбранных методов. Еще до начала полномасштабных боестолкновений стали распространяться ложные новости и непроверенная информация. На фоне информационной войны как государственными органами, так и отдельными пользователями мессенджеров и социальных сетей продолжалось распространение вводящих в заблуждение слухов и домыслов, специально сфабрикованной ложной информации, с которыми Российской Федерации пришлось активно бороться.

4. Введение в эксплуатацию новейшей навигационной техники. Поступающая в войска новая специальная техника и различные специальные технические комплексы обуславливают необходимость постоянного поиска и переосмысления тактических приёмов ведения разведывательных и боевых действий. Так, статья сетевого издания «Звезда» [1] приводит интересный пример, касающийся военнослужащих разведывательного батальона отдельной гвардейской мотострелковой бригады Западного военного округа.

Подразделение на занятиях по тактико-специальной подготовке совершили 10-километровый марш с использованием новой аппаратуры спутниковой навигации «Орион». Навигационный комплекс «Орион» предназначен для автоматического определения путевой скорости и координат места с точностью до пяти метров в любой точке земного шара. Используя уникальные возможности данного комплекса и космической системы ГЛОНАСС, разведчики проложили себе оптимальный и безопасный маршрут. Перемещаясь по пересечённой местности в условиях непогоды и условного РХБ заражения практически «вслепую», ориентируясь исключительно по «Ориону», бойцы разведбата вышли к назначенной точке за время в 1,5 раза меньшее, чем было предусмотрено нормативом. Это позволило им наиболее качественно выполнить различные специальные задачи по ведению наземной, а также воздушной разведки, и уничтожению диверсионно-разведывательных групп противника.

В ходе проведенного опроса среди сотрудников ОВД, находящихся на данный момент на территории ведения специальной военной операции, было выявлено, что способы ведения боевых действий на территории ведения СВО значительно отличаются от тех, что когда-то использовали, например, в Великой Отечественной Войне или Афганистане. По их мнению, ведение боевых действий строилось преимущественно на огнестрельном оружии. Современные реалии говорят о боевых действиях с активным применением ствольной артиллерии, современных установок, типа «Ураган», а также беспилотных летательных аппаратов (дронов), как самодельных, так и профессиональных. Также сотрудники сделали акцент на том, что в современных способах ведения боевых действий практически отсутствует ведение ближнего боя, столкновение с противником «один на один».

Список использованных источников

1. Григорьева А. Большие перемены: русские начинают бить наотмашь // Сетевое издание «Еженедельник «ЗВЕЗДА». URL: https://zvezdaweekly.ru/news/20231121233-dUQ3A.html (дата обращения: 07.07.2023).
2. Заречнев Д.О., Гричанов А.С. Особенности подготовки участковых уполномоченных полиции к обеспечению личной безопасности при обнаружении взрывоопасных предметов: учебно-методическое пособие. Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2020. 32 с.
3. Котов П.А., Левин С.В. Современные боевые действия и факторы, влияющие на способы тактических действий мотострелковых подразделений во внутренних вооруженных конфликтах // Сборник статей Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Военного института физической культуры за 2019 год, посвященной Дню российской науки : Материалы конференции (Санкт-Петербург, 03–04 марта

2020 г.) / Под редакцией В.Л. Пашута. Том Часть 1. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2020. С. 179-184.

В.А. Репин, А.М. Баранникова, Е.А. Мелех

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА STG-44 И АК-47

В современном мире на протяжении долгих идет негласное сравнение отечественного и зарубежного оружия. Существует немало аналогов российского оружия за рубежом и также при производстве российского оружия берется за основу иностранный продукт. Одним из самых популярных противостояний является сравнение STG-44 и АК-47.

АК-47 является одной из самых популярных и культовых штурмовых винтовок во всем мире, ее также называют армейской винтовкой с переключением режимов огня. Автомат Калашникова, и все его модификации, это самый лучший клад, который Михаил Калашников внес в мир оружия. Одна из самых распространенных легенд о рождении АК-47, это то, что они все они являются копией STG-44 – немецкого отца всех штурмовых винтовок. Данная версия безусловно очень складная, но при ближайшем рассмотрении оказывается несостоятельной. Ведь если разобраться, то разработка автомата Калашникова проходила в Коврове, а Шмайссер в это время был в Ижевске. И также несмотря на внешнюю похожесть этих автоматов, они представляют из себя разное оружие [2].

Почему же вообще производители решили создать поколение штурмовых винтовок? Все очень просто. Винтовочный патрон для индивидуального автоматического оружия был слишком мощным, пистолетный патрон позволял создать компактное и легкое оружие, но не обеспечивал необходимую дальность поражения. Именно немецкие специалисты первыми решили данную проблему. Они разработали новый промежуточный патрон, он являлся разумным компромиссом между пистолетным и винтовочным патроном. Немецкий промежуточный патрон получил обозначение 792х33 миллиметра Kurz. Именно под этот патрон и была создана первая в мире штурмовая винтовка STG-44. Фактически Штурмгевер стал представителем принципиально нового типа стрелкового оружия. На западе оно получило название штурмовой винтовки, в Советском Союзе такое оружие называют-автомат. Штурмгевер объединил в себе достоинства винтовки и пистолета пулемета. Он обеспечивал дальность стрельбы порядка 500-600 метров, то есть такую же, на которой в основном применялись винтовки, и вместе с тем Штурмгевер, как и пистолет-пулемет, обладал высокой боевой скорострельностью, что обеспечивало высокую плотность огня на ближних дистанциях. Когда данная модель попала в руки советских разработчиков, то

наши оружейники решили модифицировать патрон и увеличить длину гильзы до 39 миллиметров, но они так и не успели создать оружие под этот патрон [4].

Оружейные эксперты после проведенного сравнения данных моделей пришли к следующему выводу: внешний вид и ударно-спусковой механизм в обеих моделях имеют много общего. На предъявляемые обвинения в плагиате со стороны критиков и сомневающихся в конструкторских способностях Калашникова исследователи вынесли вердикт: все оружие, используемое в мире, так или иначе, скопировано друг у друга. Сам немецкий конструктор во время проектирования ударно-спускового механизма для своего STG-44 использовал наработки фирмы «Холека». Данным производителем еще в 1920 году была выпущена большая партия первых самозарядных винтовок ZH-29.

Если поставить их рядом, то не сложно догадаться почему многие думают, что один является копией другого. Для начала стоит отметить, что у STG-44 и АК-47 есть множество схожих характеристик: съемный магазин с центральным расположением приемного отверстия, применение штампованных деталей, длинный газовый поршень, дульный срез, прицельное приспособление и мушку. АК-47 появился вскоре после выхода STG-44. Существует интересный факт о том, что разработчик STG-44 Хуго Шмайссер был пленен Советским Союзом и в плену работал на благо советского оборонного комплекса. Поэтому, имеется много фактов полагать, что СССР заимствовали идею STG-44 [3].

Но данному утверждению есть что противопоставить. Несмотря на их схожесть, АК-47 довольно сильно отличается от STG-44. Техническое сходство между АК-47 и STG-44, такое же как у болгарки и перфоратора. Газоотводный двигатель и его конструкция разные. Если это и было повзаимствовано при производстве АК-47, то что точно не у Шмайссера, поскольку эта конструкция была известна за долго до STG-44, а верхнее расположение трубок газоотводного двигателя, скорее была повзаимствана самим Шмайссером, например, у советской автоматической винтовки АВС, где данная компановка была применена впервые, как и конструкция газоотводного двигателя с неподвижно прикрепленным к затворной раме газоотводным поршнем, которые еще до войны разработали для пулемета Дегтярева образца 1927 года. Исходя из этого трудно утверждать кто у кого, что повзаимствовал.

Из различий можно отметить кординально разные механизмы запирания ствола. У АК-47 он достигается поворотом затвора, а у STG-44 перекосом. Также разные ударно-спусковые механизмы. Калашников и Шмайссер один принцип действия, но по-разному реализовали их функционирования. Еще одна внешне похожая, но на самом деле имеющая ряд отличий деталь-магазин. Считается, что Калашников реализовал наиболее удачную компановку деталей самого магазина. Например, у Шмайссера приходилось недозаряжать магазин из-за постоянных задержек при полном его снаряжении, а в магазинах АК-47 такой проблемы никогда не возникало. Реализация дизайна и содержание механизма и рычага переводчика огня и предохранителя тоже разные. В STG-

44 Переводчик огня кнопочный, а предохранитель отдельный, флажковый, а у АК-47 более удачная конструкция: в одном рычаге справа и переводчик огня и предохранитель. Принципиальное различие в конструкции ствольной коробки, а соответственно и в процедуре разборки и сборке оружия. У автомата Калашникова конструкция состоит из самой ствольной коробки с сечением в виде перевернутой буквы «П» с загибами верхней части по которым движется затворная группа и располагается с верху крышка, которую необходимо снять для разборки. У STG-44 ствольная коробка имеет верхнюю часть с замкнутым сечением в виде цифры «80» внутри которой смонтирована затворная группа и нижнюю, служащую коробкой ударно-спускового механизма. Последнюю для разборки оружия после отделения приклада необходимо откинуть вниз на штифте вместе с рукояткой управления огнем. У STG-44 траектория движения затворной группы задается массивным цилиндрическим основанием газового поршня, перемещающимся внутри цилиндрической полости в верхней части ствольной коробки, опираясь на ее стенки. А у АК-47 специальными пазами в нижней части затворной рамы, при помощи которых затворная группа перемещается по направляющим загибам в верхней части ствольной коробки, как по рельсам.

Главное различие, которое можно увидеть, это то что в германском образце запирание происходит перекосом затвора вниз, если затвор не до конца вошел в паз, то остается зазор и это предохраняет от случайного выстрела. У АК-47 незакрытие затвора также предохраняет от случайного выстрела, но здесь поворотный затвор, боевая личинка автомата скользит по пазу и входит в боевые упоры ствольной коробки. Эта система является более удобной, так как стоит попасть в паз запирания STG-44, какому-либо мусору или грязи, то это приведет к недозакрытию затвора, то есть отказ. И в данной ситуации нужно вычищать оружие и только тогда продолжать стрельбу.

У STG-44 все управление находится с левой стороны. Перезарядка оружия осуществляется левой рукой, не перенося руку. Считается, что данный вариант расположения механизма удобнее, так как в данном случае при перезарядке можно сохранять на упоре прицельную линию и при это производить левой рукой смену магазина. То есть все манипуляции осуществляются левой рукой, а правая всегда готова к бою. Несмотря на это, русское оружие все-таки пошло по правосторонней системе, это произошло из-за того, что в России данная компановка была классической, которая пошла уже с появлением автоматического оружия. И считалось, что боец должен не торопиться в бою, он может спокойно взвести оружие правой рукой, положить руку на рукоятку управления огнем и соответственно уже приступать к ведению огня. В STG-44 переводчиком огня можно управлять как с правой стороны, так и с левой. Предохранитель находится слева, но работа идет правой рукой. Там же есть специальное окошко от загрязнений, которое открывается при взведении.

Что касается АК-47, то изначально он выполнялся с фризерованной коробкой, его часто путают с АКМ, но этого делать не стоит, потому что модернизация произошла в 1959 году. Модернизация заключалась в удалении фризерованных деталей ствольной коробки и был установлен специальный размыкатель, который уменьшил темп стрельбы, так как показала практика при большом темпе стрельбы ствол автомата быстро перегревался и выходил из строя. Оси у автомата Калашникова не заклепанные и при желании весь механизм можно спокойно перебрать, в германском STG-44 все не так просто, так как в нем как раз есть множество заклепок, которые не дают на столько просто подобраться к деталям, поэтому при различного рода поломках легче предоставить новое оружие, чем пытаться реанимировать сломанное [1].

Рассмотрим тактико-технические характеристики данных моделей. STG-44 не намного длиннее нашего отечественного АК-47. Вес Штурмгевера без магазина составляет 4,84 кг, при этом автомат Калашникова больше, чем на килограмм меньше-3,74 кг. Разница значительная, по нашему мнению, это значительно облегчает эксплуатацию оружия, хотя при стрельбе из STG-44 не высокая отдача, что является следствием не только удачной компановки оружия, но и более высокой массы. Получается при более высокой массе, у него менее мощный патрон. Также при стрельбе из Шмайссера солдату выдавалась специальная жаростойкая перчатка, чтобы не обжечь руки, а у Калашникова имеется удобное деревянное цевье. При этом вместимость магазинов абсолютно однаковая-30 патронов. Стоит отметить, что при установке магазина АК-47 есть некоторые сложности, так как нужно сделать специфическое движение вперед и только тогда закрепить, при этом у STG-44 достаточно простого движения вверх. У Шмайссера кнопка извлечения магазина находится по классической схеме с левой стороны. При извлечении магазина у Калашникова надо нажать на кнопку и извлечь магазин, когда у Шмайссера достаточно нажать на клавишу и магазин выпадает под собственным весом. Прицельная дальность также схожая-800 м. Переводчик режимов огня в АК-47 справа и объединен с предохранителем, а в STG-44 эти две функции разнесены. Предохранитель слева, им удобно управлять большим пальцем удерживающей руки, а кнопка, находящаяся выше предохранителя, является переводчиком огня. Если рассматривать данное оружие для рукопашного боя, то здесь Шмайссер уступает Калашникову. К STG-44 нет возможности прикрепить штык-нож и металлическая оковка есть только частично. Что касается АК-47, то здесь дела обстоят лучше. Можно было закрепить штык-нож, а также достаточно эффективно использовать приклад для ближнего боя. При этом к Шмайссеру можно было закрепить наствольный гранатомет, но и тут Калашников не уступает, так как на него можно было установить подствольный гранатомет. К 1943 году у STG-44 уже было два вида глушителя, ночной прицел и насадка для стрельбы из-за угла.

В заключении стоит сказать, что данные модели имеют как схожие характеристики, так и отличительные, но при этом различий гораздо больше.

Если в конечном итоге решать, кто из данных двух моделей занимает выигрышную позицию, то, конечно, Штурмгевер имеет неоспоримое преимущество с точки зрения удобства, эргономики и комфорта при стрельбе, но если мы говорим именно об удобстве в эксплуатации, то АК-47 имеет значительные преимущества в своей наполненности, легкости исправления и устранения задержек либо технических неисправностей. Поэтому можно сделать вывод, что единственным реально существующим сходством остается лишь концепция и похожие очертания внешнего вида.

Список использованных источников

1. Волковский Н.Л. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. М.: АСТ, Полигон, 2005. 372 с.
2. Тесленко М.Д. Исследование роли Автомата Калашникова в мировой истории // Международный школьный научный вестник. 2018. № 3-2. С. 152-157.
3. StG 44 и АК-47: сравнение, описание, характеристики. URL: https://fb.ru/article/348842/stg-i-ak--sravnenie-opisanie-harakteristiki (дата обращения: 06.07.2023).
4. Sturmgewehr 44 — штурмовая винтовка Второй мировой войны. 2023. URL: https://orel-tara.ru/drugoe/stg-44.html (дата обращения: 06.07.2023).

В.А. Репин, В.А. Карпова

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ПРИМЕНЕНИЮ ОРУЖИЯ

Актуальность данной темы обусловлена тем, что деятельность сотрудников связана с риском и ситуациями, в процессе которых, могут создаться условия применения огнестрельного оружия. Зачастую сотрудник оказывается не готов к таким ситуациям, ввиду своей психологической неподготовленности.

Одним из фундаментальных средств повышения эффективности деятельности сотрудников ОВД является их подготовка к работе в сложных психологических условиях. Вопрос повышения качества образования является очень актуальным, т.к. несмотря на достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России, они имеют существенные пробелы в области психологической подготовленности при работе в стрессовых ситуациях.

Психологической подготовке кадров следует уделять особое внимание, т.к. деятельность сотрудников полиции связана с риском для жизни и здоровья

не только их самих, но и граждан, находящихся в непосредственной близости. Данный факт очень сильно влияет на их психологическое состояние. Зачастую большинство (в основном начинающих, неопытных) сотрудников забывают о значимости данного фактора, не понимая его значимость.

В экстремальных ситуациях действия сотрудника в полном объеме определяет уровень его служебной готовности и решимость управлять своим психологическим состоянием [1]. Крайнее составляют множество аспектов, таких как уровень знаний нормативно-правовой базы, стаж и опыт работы, собственного отношения к служебной деятельности (стремления выполнять обязанности и поручения, которые возложены на сотрудника служебными обязанностями); умения владеть боевыми приемами борьбы, знание правил и порядка применения оружия и специальных средств; инстинкты самосохранения и т.д. В результате этого сотрудник органов внутренних дел принимает решение, как ему действовать дальше.

Стоит сказать, что при формировании характера сотрудника, который необходим ему для более успешного прохождения испытаний (как физических, так и психологических), которые преподносит ему служба, необходимо развитие определенных качеств. При формировании характера, подобающего сотруднику органов внутренних дел, пристальное внимание стоит уделить совершенствованию таких качеств, как чувства уверенности, самоконтроля, целеустремленности, настойчивости и др. Благодаря этим качествам у курсантов и слушателей формируется определенная подготовленность, в психологическом плане, которая способствует успешному исполнению возложенных на них задач, связанных с применением и использованием специальных средств, огнестрельного оружия и физической силы.

Занятие огневой подготовкой по большей степени сопряжено не столько с физическими, сколько с психологическими процессами, такими как память (мышечная и двигательная), внимание, воля [2]. Психологическая стойкость ко многим ситуациям с применением оружия нарастает в результате проведения различных занятий. Формирование потребности в самовоспитании воли – одна из основных задач преподавателя по огневой подготовке. Главное в самовоспитании является оценка своих действий (бездействий), реакций на происходящие ситуации, различных сторон характера, воли и др. Сотруднику, обучающемуся стрелковому мастерству необходимо научиться хладнокровно, без лишних эмоций, чувств и переживаний оценивать ситуацию, четко осознавать последовательность своих действий, следить за своим психологическим состоянием. В результате неоднократного и успешного преодоления трудностей, воспитывается волевой характер стрелка.

Все виды подготовки сотрудника состоят из двух аспектов: технического и психологического. Последний, в свою очередь подразделяется на правовое обучение и непосредственное психологическое воздействие на обучаемого.

Наличие технической части необходимо для того, чтобы сформировать у обучающихся устойчивые умения и навыки, которые связаны с применением

огнестрельного оружия. Знание правовых основ обеспечивает формирование способность быстро оценивать сложившуюся обстановку и принимать необходимые в данной ситуации решения, связанного с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Также немаловажное значение имеет уверенность обучающегося с своих сила. В процессе обучения часто прослеживаются ситуации, когда во время тренировочных занятий курсанты и слушатели уверенно и успешно выполняют те или иные упражнения, однако во время проведения контрольных или показных занятий эта уверенность тает на глазах [1]. Это связано с тем, что уверенность в своих силах проявляется подсознательно. Попадая в стрессовую ситуацию (в данном случае контрольное или показательное занятие) обучающийся теряется и выполняет то или иное упражнение неправильно. Как было сказано выше, во избежание таких ситуаций, в процессе обучения необходимо создавать условия, которые будут максимально приближенны к реальным.

Глубокие познания в области материальной базы также являются обязательным условием, позволяющим формировать личную уверенность сотрудников. Этого можно достигнуть путем периодического повторения теоретических основ на практических занятиях.

Разработка и включение в учебный план новых разновидностей существующих упражнений помогают формировать у обучающихся устойчивость к работе в стрессовых условиях, а также способствует приобретению навыка хладнокровного принятия решения в данных ситуациях [2]. Данный прием следует рассматривать как способ уйти от шаблонности проведения практических стрельб. Имея возможность предложить нестандартные упражнения стрельб, новую вводную об условиях и основаниях применения сотрудниками оружия при проведении очередного, заранее обозначенного расписанием практического занятия по «Огневой подготовке» либо практических стрельб в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, приведет к необходимости поиска новых решений. Например, объявить о необходимости выполнения стандартного упражнения стрельб со слабой руки, либо изменить очередность поражения заданных областей поражения. Данный прием заставляет преодолевать новые трудности, не действовать по шаблону, а искать новые решения.

В конечном итоге, стоит сказать о важности формирования у сотрудника психологической готовности к выполнению служебных задач. Она способствует формированию наиболее важных профессиональных качеств, подготовленности служащего к выполнению работы в различных, непредвиденных обстоятельствах и выполнению задач, которые связаны с использованием огнестрельного оружия.

Список использованных источников

1. Практика применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации: учебно-методическое пособие / А.Р. Косиковский, Д.В. Литвин, Т.С. Купавцев [и др.]. Москва : Академия управления МВД России, 2021. 60 с.
2. Ненашев Л.Н. Особенности обучения скоростной стрельбе сотрудников органов внутренних дел на первоначальном этапе огневой подготовки // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 2. С. 136-138.

Д.А. Фисенко

ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В настоящее время мало кто задумывается о важности боевой подготовки силовых структур. Огневая, физическая, тактическая, служебная, правовая подготовка является важной составляющей успешности ведения боевых действий. На сегодняшний день тактическая подготовка силовых структур имеет ряд сложностей и недочетов.

Тактическая подготовка – это взаимодействие всех подразделений воинских частей и штабов, умение пользоваться вверенной им техникой, вооружением и снаряжением, а также изучение характеристик современного боя, приемов и действий в бою.

В последнее время стало популярным оправдывать недостаточность плановой профессионально-должностной и боевой подготовки чрезмерной занятостью командиров и штабов.

Сейчас не внедряется опыт подготовки силовых структур в период Великой отечественной войны, которая была не только переломным моментом в истории России, но и стала плодотворной почвой для создания новых методов боевой подготовки.

Однако, сегодняшний опыт применения войск в вооруженных конфликтах указывает на то, что мы не извлекаем необходимые уроки из прошлого. Большинство неудач и потерь в личном составе и технике обусловлены отсутствием плановой боевой учебы.

Готовить вооруженные силы к решению разноплановых задач становится все более важным и актуальным в условиях современной мировой политики. Для этого необходимо понимать множество факторов, которые определяют эффективность боевой подготовки, начиная от условий применения войск и

техники, заканчивая различными методами обучения и слаживания подразделений.

Актуальные проблемы тактико-специальной подготовки имеют множество аспектов и следует рассмотреть их все вместе. Важным моментом становится процесс подготовки к боевым действиям, который, как правило, осуществляется уже в ходе самых сражений. Однако, как показывает практика, такой подход не всегда эффективен и может привести к нежелательным последствиям [2].

Первая проблема, которую нужно решить, заключается в том, что система боевой подготовки не соответствует современным условиям. В настоящее время, старое поколение уходит на пенсию, а молодое, которое заменяет его, не обладает практическими навыками и знаниями, необходимыми в современном мире.

Вторая проблема – это финансовое и материально-техническое обеспечение мероприятий тактической подготовки. Уже давно известно, что эти ресурсы оставляют желать лучшего, и это влияет на качество подготовки. Недостаток необходимого оборудования, оружия и других средств ограничивает возможности тренировок и в некоторых случаях может стать причиной неудовлетворительных результатов.

Планирование боевой подготовки находится на далеком от идеала уровне. Недостаточная работа всех звеньев военной структуры по планированию мероприятий межвидовой подготовки в тактическом звене управления является третьей, но не менее важной проблемой.

Одним из главных недостатков является то, что все упражнения оторваны от реальной жизни и не учитывают специфику боевых действий. К примеру, военнослужащих готовят к классическому общевойсковому бою между двумя противостоящими армиями, а не к реальной боевой ситуации.

Для более эффективной подготовки, необходимо обратить внимание на учет всех возможных факторов, которые могут возникнуть в реальной боевой ситуации. Например, на поле боя нет грудных фигур, на которые военнослужащие ориентируются при стрельбе из автомата на дальностях 150-300 метров, как это предусмотрено в учениях [3].

Поэтому, для успешного обучения, необходимо усовершенствовать планирование мероприятий межвидовой подготовки и учитывать все возможные аспекты боевых действий, которые могут возникнуть на поле боя.

Также стоит отметить, что даже при обучении какому-либо конкретному навыку, например – стрельбе из пистолета, не всегда принимается в расчет все нюансы. В данном случае, не учитывается градация расстояний днем, связанная с техникой стрельбы на разных дистанциях.

Существуют упражнения с несколькими вариациями, например, 3 выстрела на расстояние 25 метров (ночью на 10 м). Военнослужащие выполняют такие упражнения на протяжении всей службы, не зависимо от выслуги лет. Однако, планы боевой подготовки часто не соответствуют

органам управления всех степеней, что приводит к переносам мероприятий. Мероприятия наслаиваются друг на друга, что негативно сказывается на качестве и эффективности их проведения.

За последние годы была нарушена система организации боевой учебы, что привело к тенденции снижения навыков офицеров и органов управления тактического звена. В результате этого руководство подчиненными и подразделениями испытывает трудности в организации разведки и огневого поражения противника, поддержании непрерывного взаимодействия с воинскими частями.

Недостаточный уровень одиночной подготовки военнослужащих объясняется тем, что многие командиры сразу же после начала обучения планируют и проводят упражнения контрольных стрельб, игнорируя начальные, подготовительные и учебные упражнения, и стараясь натаскивать личный состав на выполнение упражнения в целом. Руководители занятий считают, что достаточно поставить положительную оценку за выполнение упражнения, выносимого на итоговую проверку и контрольные занятия, ошибочно забывая о принципе комплексной подготовки солдата и подразделения в целом [4].

Боеготовность войск и их способность выполнять задачи существенно зависят от духа состязательности и желания достигнуть высших результатов в учебе, которого не хватает в личном составе.

Личному составу недостаточно уделяется внимания теоретическая подготовка. Обучаемые не владеют достаточными знаниями тактико-технических характеристик оружия и военной техники, а также не имеют достаточных навыков в действиях с танками и боевыми машинами и в устранении простейших неисправностей в ходе выполнения упражнений стрельб. Планирование ночных занятий происходит случайно, а огневые тренировки вообще не планируются.

Отсутствие комплексного обучения военнослужащих и подразделений ведению боя, а также низкий методический уровень подготовленности офицеров не позволяют реализовать принцип «учить войска тому, что необходимо на войне». К тому же, принцип «делай как я» полностью забыт. Если армия не следует развитию военной теории, она остается в плену отживших стереотипов и не умеет правильно прогнозировать новые явления, что обрекает ее на поражение [1].

Решение этих проблем является одной из основных задач современного военного образования. Для этого необходимо проводить систематическую работу по обновлению системы боевой подготовки, внедрению новых технологий и методик. Однако это невозможно без увеличения финансирования и вложения средств в развитие военного образования и боевой подготовки. Все это должно быть реализовано на государственном уровне, чтобы гарантировать успешность во время боевых действий.

В заключение хочется сказать, что воля и инициатива командиров всегда играли решающую роль в организации боевой подготовки, как в прошлом, так и в настоящем.

Многие командиры называют недофинансирование, плохих солдат и офицеров основной причиной низкого уровня боевой подготовки на современном этапе. Однако, это лишь способ скрыть свою ленивость и неумение решать проблемы. Необходимо провести анализ боевой подготовки и учебы войск, чтобы сделать правильные выводы и стать готовыми к главной задаче – защите Отечества.

Список использованных источников

1. Тенденции развития системы боевой подготовки войск военного округа в современных условиях. URL: https://707.su/WVY (дата обращения: 05.07 2023).
2. Организация боевой подготовки в части, подразделении и анализ ее результатов. URL: https://707.su/Tai (дата обращения: 05.07 2023).
3. Степкин М.А. Совершенствование структуры системы физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации. URL: https://707.su/5Zv (дата обращения: 05.07 2023).
4. Проблемы огневой подготовки военнослужащего на современном этапе и пути их решения. URL: https://topwar.ru (дата обращения: 05.07 2023).
5. Копылов В.А. Управление подразделениями в мирное время. Боевая подготовка Военно-воздушных сил. Организация и методика : Учебное пособие. URL: https://707.su/1Am (дата обращения: 05.07 2023).

А.Р. Хайбуллов, С.П. Шубин

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВЕДКИ ОРГАНАМИ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ

Каждое подразделение органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач в рамках специальной операции ведет разведку. Разведка организуется и ведется активно и непрерывно, днем и ночью, при любых условиях оперативной обстановки, а также в тылу противника.

Основная цель разведки: своевременно добыть полные, достоверные и точные данные о противнике и характере местности в районе предстоящих боевых действий, необходимые руководителю специальной операции для принятия решения.

Разведка должна установить: систему расположения огневых средств противника, особенно наличие и расположение ракетно-реактивного оружия и

артиллерии, установить подготовку противника к химическому или бактериологическому нападению и места расположения средств применения этих видов оружия, местонахождение, силы, состав, группировку, характер действий и намерения противника, боеспособность его подразделений, начертание позиций, характер их инженерного оборудования и другие данные, необходимые для успешного выполнения поставленных задач.

Способами ведения разведки являются: наблюдение, подслушивание, поиск, засада и непосредственно сам бой.

Поиск организуется с целью обнаружения вещественных доказательств, служебных боевых тактических и графических документов противника, оружия, боеприпасов, боевой и специальной техники, захвата пленных и в иных целях, в зависимости от выполняемых задач. Поиск может проводиться на любой местности, в любое время года и суток. Однако наиболее благоприятным временем является ночь, так как она в наибольшей степени способствует достижению скрытности и внезапности действий.

Объектами поиска при проведении специальной операции могут быть: наблюдатели или часовые у оборонительных сооружений (убежищ), расчеты пулеметов, орудий, небольшие группы противника, расположенные в траншеях (отдельных окопах), блиндажах [3, с. 183].

Поиск требует тщательной и скрытной подготовки, изучения местности, противника и заблаговременной выработки плана действий. Для обеспечения внезапности поиска следует разнообразить время и приемы его проведения. Успех поиска зависит не только от смелости и решительности действий разведчиков, но и от проявления ими разумной инициативы.

Для поддержки и обеспечения действий поисковых групп, уничтожения огневых средств противника, руководитель специальной операции определяет сотрудников, которые будут оказывать огневую поддержку группе поиска артиллерией, минометами и иными видами высокоточного оружия.

Засада тоже является одним из способов разведки и применяется, прежде всего, с целью захвата пленных. Руководитель специальной операции при выставлении засады может поставить перед группой и иные цели, в зависимости от оперативной обстановки и выполняемых задач. Засады устраиваются как правило на наиболее вероятных направлениях движения противника, в местах, обеспечивающих внезапное нападение.

Наиболее целесообразно засаду организовывать ночью или в условиях плохой видимости – в туман, снегопад, сильный дождь. Подразделения высылаются в засаду на определенный срок и не сменяются, возвращаются только после выполнения поставленной задачи или по истечении установленного срока [1, с. 166].

Наиболее подходящими местами для выставления засад являются: лес, рощи, придорожные кусты, канавы, овраги, а также иные места укрытия на путях следования преступников.

Успех засады зависит от правильного выбора времени и места засады, тщательной маскировки, а также от находчивости, разумной инициативы и решительности действий разведчиков.

Объектами нападения при действиях в засаде могут быть как отдельные преступники (связной, патруль, подносчик боеприпасов), так и небольшие группы преступников, следующие пешим порядком или на боевой и специальной технике, а также подразделения разведки, охранения и другие малочисленные пешие или моторизованные группы противника.

Характер действий в засаде зависит от поставленных задач, сложившейся оперативной обстановки, места и времени действий. Для наиболее успешного выполнения поставленной задачи в районе места засады могут устраиваться различные заграждения (например, для остановки или замедления движения автомобилей (бронемашин) на путях их следования устраиваются завалы, шлагбаумы, ямы, канавы и т.д.) [2, с. 220].

Разведка боем позволяет получить наиболее достоверные сведения о противнике, находящемся в непосредственном соприкосновении с подразделениями органов внутренних дел. Она проводится передовыми подразделениями, специально создаваемыми для этой цели из усиленных стрелковых, мотострелковых или танковых подразделений. Кроме того, разведка боем может вестись отдельными разведывательными дозорами или разведывательными отрядами.

Основной целью разведывательных дозоров (отрядов) является получения оперативно-значимой информации, предотвращение нападения на основной состав подразделения органа внутренних дел, отыскания путей обхода препятствий и передвижения личного состава. Удаление разведывательных дозоров (отрядов) от линии охранения своих подразделений может достигать при действиях на боевой и специальной технике 30 км, а при действиях пешим порядком – 15 км. Подразделения, назначенные для ведения разведки, должны действовать осторожно, принимая всевозможные меры маскировки, чтобы не быть замеченным противником. При выполнении оперативно-боевых задач сотрудникам запрещается иметь при себе какие-либо служебные или личные документы, пользоваться современными средствами связи, оставлять в расположении противника раненых, убитых, оружие и снаряжение. Во избежание подрыва на минах ловушках (сюрпризах) при осмотре оставленных противником предметов необходимо соблюдать меры предосторожности.

Руководители подразделений, ведущих непосредственную разведку на местности, обязаны своевременно докладывать (доносить) о ходе и результатах разведки. Результаты разведки докладываются, как правило, устно, в отдельных случаях могут представляться краткие письменные донесения.

В донесении указывается: каким способом, когда, где обнаружен противник, его состав, численность, возможные планы и театр действий, наличие и характер оборонительных сооружений и заграждений, что делает и

намерен делать руководитель подразделения, ведущий разведку. В письменном донесении, кроме того, указывается: кому адресовано донесение, время отправления и место назначения.

Если, при выполнении боевой задачи, подразделениям разведки удалось взять в плен противника, его допрос обычно производится руководителями подразделений и выше. Старшие групп боевого назначения производят допрос пленных только в том случае, когда группа действует самостоятельно и находится в большой удаленности от основного состава разведывательного подразделения. До допроса пленных тщательно обыскивают, оружие, документы, личные вещи у них изымают, офицеров отделяют от сержантов и рядовых сотрудников. Разговор пленных между собой не допускается.

Во всех случаях допрос пленных должен быть кратким, рассчитанным на получение только таких сведений, которые необходимы подразделению для выполнения поставленной боевой задачи. Необходимо, если позволяет оперативная обстановка, чтобы пленный показал на местности (топографической карте) расположение противника, его огневых средств, артиллерии, наблюдательных постов, оборонительных сооружений и заграждений.

В обязательном порядке, сведения, полученные в ходе допроса пленных, сопоставляются с данными, полученными из других источников, если их нет, то подлежат обязательной проверки.

Таким образом, сотрудники органов внутренних дел выполняют оперативно-служебные задачи в различных условиях оперативной обстановки. Для успешного выполнения поставленных задач необходима не только физическая, тактическая, морально-волевая подготовка, умелое применение оружия и специальных средств, но и умение преодолевать различные сложные, трудные и опасные препятствия, встречающиеся на местности, использовать защитные свойства местности, знать месторасположение преступников, его оснащенность и боевую готовность. Такими данными невозможно владеть без точной, достоверной и качественной разведывательной деятельности подразделений органов внутренних дел при проведении специальных операций.

Список использованных источников

1. Левченко А.А. Тактика действий нарядов патрульно-постовой службы полиции в условиях чрезвычайных обстоятельств. // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. Барнаул. 2022. № 2 (43). С. 165-167.
2. Шатилов С.П., Шубин С.П. Приемы и способы сближения с преступниками. // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. Барнаул. БЮИ МВД России, 2021. № 21-2. С. 220-222.
3. Шубин С.П. Организация управления органами и подразделениями полиции при проведении специальных операций. // В сборнике: Общество. Экономика. Культура: актуальные проблемы, практика решения, сборник

научных статей XII Международной научно-практической конференции. Барнаул. 2022. С. 180-186.

Д.А. Черменёв, А.Ю. Бордачёв

ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМА В РОССИИ

Терроризм и экстремизм являются серьезными проблемами для России. К сожалению, эти явления происходят на территории России уже несколько десятилетий и приводят к потере жизней и разрушению имущества. Одним из основных источников терроризма и экстремизма в России является сепаратизм и национализм.

Некоторые регионы России, такие как Чечня и Дагестан, известны своими сепаратистскими движениями, которые часто используют насилие для достижения своих целей. Кроме того, националистические группы и организации также являются источником терроризма и экстремизма в России.

Другой причиной терроризма и экстремизма в России является религиозный экстремизм. В последние годы в России наблюдается увеличение числа террористических актов, связанных с исламскими экстремистами. Российские власти предпринимают меры для борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Эти меры включают ужесточение законодательства, расширение полномочий правоохранительных органов, проведение рейдов и облав на террористические и экстремистские группы, а также проведение пропаганды толерантности и уважения к различиям. Однако, несмотря на все усилия, проблема терроризма и экстремизма в России остается актуальной и требует дальнейших действий со стороны властей и общества в целом.

Как показывают тенденции последнего времени, терроризм стал значимым фактором политической реальности, оказывающим непосредственное влияние на содержание и динамику развития политических процессов как на региональном, так и на международном уровне. Использование террористами достижений научно-технического процесса ведет к увеличению не только числа терактов, но и их жертв [3].

Согласно информации, доступной в открытых источниках, на территории России происходили террористические акты, в том числе взрывы на транспорте, нападения на правоохранительные органы, убийства гражданских.

За последние 3 года на территории России произошло несколько случаев терроризма:

- 3 апреля 2017 года в метро Санкт-Петербурга произошел теракт - взрыв в вагоне метро унес жизни 16 человек, еще более 60 получили ранения.

- 23 декабря 2017 года в городе Петрозаводск произошел взрыв на площади, когда проходил концерт. В результате 17 человек получили ранения.
- 31 октября 2018 года в Керчи взрыв и стрельба в колледже унесли жизни 21 человека, еще более 50 получили ранения.
- 19 марта 2021 года во дворе дома в городе Назрань произошел взрыв, в результате которого погибли два человека, еще двое получили ранения.
- 22 мая 2021 года в городе Казань произошла стрельба в школе № 175, в результате которой погибли 9 человек, в том числе 7 школьников, еще более 20 получили ранения.

Некоторые из этих актов были связаны с террористическими организациями, например, ИГИЛ, которые были признаны международным сообществом террористическими организациями. Кроме того со стороны Украины и западных стран были высказаны обвинения в адрес России в поддержке террористических организаций, в том числе на территории Украины. Однако, эти обвинения не были подтверждены официально и вызывали разногласия между странами и теми, кто поддерживал эти обвинения, и теми, кто отрицал их.

Учитывая, что терроризм является международной проблемой, подготовка сотрудников ОВД по борьбе с терроризмом и экстремизмом очень важна и требует высокой компетенции и профессионализма. Сотрудники ОВД должны быть готовы к оперативным действиям, обеспечению безопасности и защите прав граждан в условиях угроз терроризма и экстремизма.

Для этого необходимо обеспечить сотрудникам ОВД качественную подготовку, включающую теоретические знания и практические навыки. При этом, подготовка должна быть регулярной и включать в себя изучение новых методов и технологий борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Для повышения квалификации сотрудников ОВД можно проводить тренинги, симуляции и практические учения, в рамках которых они смогут отработать свои навыки и повысить свою эффективность в борьбе с терроризмом и экстремизмом.

Также важно сотрудничество с другими ведомствами и организациями, в том числе международными, для обмена опытом и информацией, а также для координации действий в случае возникновения угроз.

1. Тренинг по обнаружению подозрительных объектов и поведения. В рамках этого тренинга сотрудники обучаются узнавать признаки, которые могут свидетельствовать о том, что человек или объект являются потенциальным угрозой.
2. Тренинг по действиям в случае террористической атаки. В рамках этого тренинга сотрудники обучаются, как правильно реагировать в случае террористической атаки, как оказывать первую помощь пострадавшим и как эвакуироваться из здания.
3. Тренинг по использованию специального оборудования. В рамках этого тренинга сотрудники обучаются использованию специального

оборудования, такого как металлодетекторы, рентгеновские аппараты и другие устройства, которые помогают обнаруживать подозрительные объекты.

4. Тренинг по коммуникациям и координации действий. В рамках этого тренинга сотрудники обучаются коммуникационным навыкам и координации действий в экстренных ситуациях. Они учатся работать в команде и быстро принимать решения.

5. Тренинг по профилактике терроризма. В рамках этого тренинга сотрудники обучаются профилактике терроризма, например, как сообщать об подозрительных объектах или поведении, как проводить анализ рисков и как вести профилактические мероприятия.

Кроме того, необходимы системные подходы к решению данной угрозы на территории России:

1. Сотрудничество между различными странами и международными организациями в обмене информацией и координации действий;
2. Улучшение системы контроля и обнаружения террористических действий, включая улучшение технологий и методов обнаружения;
3. Развитие и распространение методов профилактики и дерадикализации;
4. Укрепление границ и контроль над миграцией;
5. Развитие глобальной стратегии борьбы с идеологией терроризма;
6. Повышение уровня осведомленности и образования в области терроризма и безопасности, включая обучение людей, как сообщать об подозрительных действиях;
7. Создание сильной правовой системы, которая будет эффективно пресекать террористические действия, и обеспечивать справедливость для жертв террора.

Основываясь на вышесказанное, личная подготовка сотрудников ОВД по противодействию терроризму должна включать в себя следующие меры:

1. Обучение основам теории и практики борьбы с терроризмом, в том числе методам предотвращения террористических актов, идентификации и задержания террористов, расследования террористических преступлений.
2. Проведение тренировок и практических упражнений, направленных на развитие умений и навыков, необходимых для эффективного противодействия терроризму, включая такие элементы, как поиск и обнаружение боеприпасов, управление кризисными ситуациями и т.д.
3. Участие в специальных курсах и семинарах, организованных правоохранительными органами, вузами и другими организациями, занимающимися борьбой с терроризмом.
4. Регулярное обновление информации о новых методах и приемах террористов, их тактики и стратегии, а также об организациях и группировках, занимающихся терроризмом.
5. Систематическое обучение навыкам психологической работы с террористами и их потенциальными жертвами, в том числе умениям убеждать и

уговаривать террористов сдаться, а также психологической поддержке пострадавших.

6. Регулярные проверки уровня подготовки сотрудников по противодействию терроризму и оценка их профессиональных навыков и знаний.

Список использованных источников

1. О борьбе с терроризмом : федеральный закон от 25 июля 1998 г. № 130-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19563/ (дата обращения: 04.07.2023).

2. О противодействии экстремистской деятельности : федеральный закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_37867/ (дата обращения: 04.07.2023).

3. Коробов А.А. Факторы, формирующие террористические угрозы на современном этапе развития общества // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(46) С. 47-54.

А.И. Чиновников, Е.Ю. Калина

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ СТРЕЛЬБ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Курсанты и слушатели учебных заведений МВД России приобретают на учебных практических занятиях необходимые навыки и умения, которые в дальнейшем обеспечат выполнение служебных обязанностей в особых условиях. На протяжении длительного времени существует проблема, связанная с трудностями усвоения и повышения полученных навыков владения оружием как у обучающихся, так и у действующих сотрудников. По мнению Торопова В.А., рассматриваемая проблема является следствием использования устаревших основ организации и методики проведения занятий, несвоевременного их изменения под современные реалии [5].

Главным направлением совершенствования методики занятий по огневой подготовке в настоящее время является максимальное приближение содержания обучения к реальным условиям выполнения служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел. Как показывает практика, традиционные методы не всегда являются эффективными, в связи с чем

возникает необходимость разработать новые приемы, которые будут вызывать интерес у обучающихся.

В соответствии с Наставлением, стрельбы проводятся не реже одного раза в две недели [1]. Следовательно, в тот день, когда будут проводиться стрельбы, в тире или на полигоне будет задействовано большое количество сотрудников, что создаст проблему, заключающуюся в недостаточном количестве времени, отведенного на занятие. По этой причине руководители стрельб не смогут отдельно проработать с каждым курсантом и слушателем проблемные вопросы и вовсе проконтролировать правильность выполнения элементов выстрела, что будет способствовать закреплению ошибочных действий обучающихся на уровне навыка.

В качестве одного из методов, не применяемых в системе образовательных учреждений МВД России, но способствующих наиболее эффективному обучению курсантов и слушателей на всех этапах подготовки, предлагаю рассмотреть стрелковую игру. Сущность игры состоит в проведении занятия, в ходе которого воссоздаются условия и факторы реальной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Эффективность стрелковой игры доказывает исследование преподавателя кафедры деятельности ОВД в особых условиях из Санкт-Петербургского университета МВД России. На основе опыта преподавательского состава, а также результатов проведения опроса среди обучающихся факультета подготовки сотрудников для оперативных подразделений было установлено, что из 234 опрошенных 231 человек считают, что проведение занятий в игровой форме помогут наиболее эффективно подготовиться к предстоящей служебной деятельности в территориальных подразделениях МВД России [2].

До начала игры преподавательский состав создает определенный сценарий, при котором условия являются максимально приближенными к реальным. Каждому обучающемуся отводится роль, которую он выполняет в процессе стрелковой игры и посредством этого решает конкретные задачи, характерные для сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях.

Особенностью рассматриваемого метода является то, что его целесообразнее применять на старших курсах обучения, когда курсанты и слушатели уже обладают определенными навыками и умениями, способны противостоять стрессу и смогут решить поставленную задачу.

Говоря о преимуществах игрового метода стоит выделить то, что он значительно повышает интерес обучающихся к стрельбе в связи с использованием нестандартных приемов, дает возможность проверить устойчивость сформированной техники стрельбы к действию в условиях стресса, способствует совершенствованию двигательных навыков обучающихся, а также воспитывает такие личностные качества, как воля к победе и эмоциональная устойчивость.

Также в настоящее время имеется необходимость совершенствования основ методики огневой подготовки в связи с тем, что преступники постоянно модернизируют свои навыки для противодействия правоохранительным органам и используют для этого различные способы. Для достижения высокого результата при выполнении служебных задач, преподавательский состав должен обеспечить необходимый уровень подготовки на учебных занятиях.

Нередко сотрудники органов внутренних дел в процессе служебной деятельности применяют огнестрельное оружие после каких-либо физических нагрузок. Примером в данном случае может послужить погоня за преступником, при которой сотрудник может пробежать большое расстояние. Сказанное свидетельствует о том, что в настоящее время необходимо при обучении огневой подготовке использовать такие методы, которые будут способствовать формированию определенных двигательных умений и навыков. Для получения и усвоения таких навыков некоторые ведомственные вузы используют такой способ проведения занятия, как полоса препятствий со стрельбой.

Преподавателями Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя было проведено исследование по определению объема физических нагрузок, который наилучшим образом влиял бы на результативность стрельбы [3]. В ходе исследования курсанты выполняли такие физические упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания из положения приседа, а также упражнение «упор присев – упор лежа». Результаты исследования показали, что наибольшее количество попаданий было после выполнения следующих физических упражнений:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 15 повторений;
2. выпрыгивания из положения приседа с хлопком над головой, 15 повторений;
3. упражнение «упор присев – упор лежа», 15 повторений.

Было также замечено, что при повышении количества повторений до 20 раз, результаты стрельбы значительно снижались.

Использование полосы препятствий на занятиях по огневой подготовке позволит сформировать у курсантов и слушателей готовность к действиям с оружием в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Такие качества, как выносливость, ловкость, быстрота, сформировавшиеся у обучающегося после преодоления полосы препятствий, позволят ему справляться с возникшими в служебной деятельности обстоятельствами, требующими немедленного принятия решения.

Для более эффективного обучения, а также для развития навыков преодоления определенных препятствий, преподаватель указывает на допущенные ошибки по окончании прохождения полосы.

При прохождении полосы препятствий преподавательский состав может использовать элемент состязательности, когда обучающиеся наделяются

ролями. Так, один из участников будет исполнять роль убегающего преступника, а другой – роль сотрудника органа внутренних дел.

В конце полосы препятствий курсанты должны выполнить стрелковые упражнения, стрельба ведется по установкам с черными металлическими кругами диаметром 20 мм, которые после попадания в них падают [4].

Предложенные методики будут способствовать наиболее эффективному обучению огневой подготовке. Игровой метод и метод использования полосы препятствий дают возможность преподавательскому составу смоделировать ситуации, которые близки к реальным условиям выполнения служебных обязанностей сотрудниками органами внутренних дел. Поскольку обучающиеся привыкнут на занятиях к деятельности в условиях стресса, они смогут незамедлительно оценить обстановку и при наличии оснований применить табельное оружие.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2018 № 880 (ред. от 25.01.2021). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/? (дата обращения: 05.07.2023).

2. Виноградов И.Д. Игрофикация учебного процесса в образовательных организациях МВД России на примере внедрения в дисциплину тактико-специальная подготовка «Оперативно-тактической игры» // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 2А. С. 834-841.

3. Мещанинов А.И. Применение специальной полосы препятствий и огневой подготовки при подготовки курсантов вузов МВД // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: Материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 30–31 мая 2019 г.). СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2019. С. 247-252.

4. Пестерев Н.Н. Использование полосы препятствий на занятиях по огневой подготовке // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2016. № 16-2. С. 186-188.

5. Торопов В.А. Огневая подготовка : все виды отечеств. оружия : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования МВД России; под общ. ред. В.П. Сальникова. М. : Объед. ред. МВД России, 2004. 400 с.

С.П. Шубин

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Практика обучения и воспитания сотрудников органов внутренних дел показывает, что наиболее высокие результаты боевой, тактико-специальной, огневой и иных видов подготовки достигаются в подразделениях, где руководящий состав твердо знает принципы и методы обучения личного состава и творчески применяет их на занятиях.

Методы обучения – это приемы и способы, при помощи которых руководитель передает обучаемым необходимые знания и добивается их прочного усвоения, вырабатывает умения и навыки в выполнении определенных приемов и действий, всесторонне обучает личный состав, воспитывая у них высокие моральные, боевые и физические качества, необходимые сотруднику органов внутренних дел.

Практические занятия, как правило, проводятся в учебном классе, на специально оборудованном полигоне либо на местности. По отдельным темам занятия могут проводиться путем устного изложения учебного материала.

В зависимости от темы, учебной цели, масштаба и содержания занятия применяются различные методы обучения личного состава. Наиболее успешно применяются такие методы как показ в сочетании с объяснением, тренировка, рассказ, беседа и т.п. Основными из них являются показ и тренировка, рассказ и беседа играют вспомогательную роль.

Практические занятия проводятся для выработки у личного состава определенных навыков и умений в выполнении определенных приемов и действий. Практические занятия могут быть индивидуальные, групповые и в составе подразделений.

На практических занятиях достигается выполнение сотрудниками определенных тактических действий, тренировка в правильном, быстром и слитном выполнении ранее изученных приемов, а также слаживание подразделений и совершенствование боевой подготовки.

На одном и том же практическом занятии могут применяться несколько приемов и способов обучения: практический показ отдельного приема или действия, показ целого комплекса приемов и действий, объяснение, повторение изучаемого приема, проверка правильности выполнения приема или действия и тренировка.

Показ представляет собой образцовое исполнение изучаемого на занятии приема или действия. Благодаря показу обучаемые получают непосредственное зрительное восприятие и создают у себя на этой основе конкретное и правильное представление о том или ином приеме. Как правило, показ должен всегда сопровождаться четким, ясным и кратким пояснением.

Тренировка заключается в многократном повторении изучаемых приемов и действий. Тренировкой необходимо развивать у обучаемых умения и навыки в правильном выполнении изучаемого приема, а затем доводить его выполнение до автоматизма. Как правило, тренировать в быстром выполнении приема или действия необходимо лишь после того, как сотрудник научился правильно выполнять его сначала по элементам, а потом слитно. Тренировки должны проводиться систематически, с полной отдачей сил.

Обучение личного состава практическому выполнению приемов или действий должен производиться в следующей последовательности: образцовый личный показ руководителем выполнения изучаемого приема с кратким пояснением его назначения и порядка выполнения, отработка приема обучаемыми до правильного выполнения. При этом в зависимости от изучаемого приема его выполнение может проводиться как по отдельным элементам, та и в целом. Тренировка должна проводиться до приобретения прочных навыков в правильном, быстром и слитном выполнении приема.

Практическое слаживание подразделений, а также совершенствование их подготовки проводиться в ходе выездных занятий на местности, в условиях, максимально приближенных к боевым, и основано на коллективном выполнении действий сначала путем изучения отдельных элементов, а затем по содержанию темы в целом.

Рассказ подразумевает под собой изложение основных положений изучаемого вопроса с целью раскрытия его сущности, разъяснения изучаемых правил, положений, приемов и действий.

Рассказ должен быть целеустремленным, достоверным, кратким по форме изложения, ярким и доходчивым. В ходе рассказа можно задавать вопросы обучаемым с целью проверки их знаний и усвоения изучаемого материала.

Рассказ, как правило, сопровождается демонстрацией наглядных пособий, мультимедийных материалов, зачитыванием статей нормативно-правовых актов по изучаемому вопросу, выдержек из учебников и другой научной литературы.

Беседа – это изложение материала путем постановки вопросов руководителем и получения на них ответов от обучаемых. После ответов на поставленные вопросы руководитель делает заключение и разъясняет его сущность, а также отвечает на вопросы обучаемых.

Беседа является средством закрепления, углубления и проверки знаний обучаемых, выявления и развития их личного опыта, а также изучения их интересов и запросов.

Беседа должна быть целеустремленной, активной и способствовать самостоятельному решению вопросов обучаемыми. Задаваемые руководителем вопросы должны быть краткими, ясными и стимулировать обучаемых к самостоятельному изложению сущности вопроса или к обобщению изученного материала.

При проведении беседы руководитель ставит вопрос перед всем личным составом, дает некоторое время на обдумывание и спрашивает одного сотрудника. Все остальные внимательно слушают отвечающего. Чередование вопросов и ответов должно быть таким, чтобы сотрудники все время чувствовали нить и последовательность развертывания темы беседы.

Порядок опроса сотрудников руководитель продумает заранее с таким расчетом, чтобы интерес и внимание поддерживались у всех обучаемых на протяжении всей беседы. Больше внимания уделяется тем сотрудникам, которые особенно нуждаются в проверке усвояемости материала. Но в то же время нельзя допускать и ослабления активности наиболее успевающих сотрудников. Им задаются наиболее трудные вопросы, тем самым поддерживается их внимание и желание участвовать в беседе.

Руководитель, проводящий беседу, внимательно выслушивает ответ сотрудника, не прерывает его на полуслове, не заканчивает за него мысль и не спрашивает другого сотрудника до тех пор, пока не убедится, что отвечающий не в состоянии ответить на вопрос. Не рекомендуется очень долго опрашивать одного обучаемого, так как это утомляет всех сотрудников и ведет к неоправданной потере времени. Ответы обучаемых должны быть четкими, ясными, самостоятельными, без подсказок и обращений в учебную литературу, если это не требуется по вопросу. В тех случаях, когда у руководителя возникает сомнение, хорошо ли отвечающий понимает содержание вопроса, он должен потребовать, чтобы обучаемый привел пример и пояснил свою мысль. Если обучаемый в процессе беседы не отвечает на поставленный вопрос, то в некоторых случаях, целесообразно задать несколько наводящих, дополнительных вопросов. Для успеха обучения очень важно, чтобы руководитель знал причину затруднения сотрудника при ответе и подходил к каждому обучаемому индивидуально. Исправляя ошибки отдельных сотрудников, руководитель дает точные и правильно сформулированные ответы.

Список использованных источников

1. Гричанов А.С. Особенности повышения готовности сотрудников полиции к применению физической силы // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 14 октября 2021 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. С. 31-34.

2. Шубин С.П. Особенности проведения комплексных занятий по дисциплине тактико-специальная подготовка // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2019. № 1(36). С. 214-216.

3. Шубин С.П. Методика проведения занятий по тактико-специальной подготовке // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник статей Всерос. науч.-практич. конф. (Иркутск, 31 марта 2022 г.) / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 343-347.

РАЗДЕЛ III.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.Г. Адушева

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Профилактика наркомании в настоящее время очень важна, т.к. наркомания является заболеванием, которое опасно как для самого человека, так и для окружающих людей. Употребление наркотиков наносит катастрофический ущерб личности человека. 70% ВИЧ-инфицированных людей получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков.

Ни для кого не секрет, что употребление наркотиков является глобальной проблемой. Во всем мире наркотики разрушают здоровье миллионов людей. Даже сегодня очень трудно остановить распространение запрещенных наркотиков и последствия их употребления для людей [2]. Поскольку эта проблема затрагивает самые разные ситуации и людей, в этой статье показано разнообразие профилактики наркомании в разных сферах жизни.

Наркомания - это серьезная и неизлечимая болезнь, которая разрушает здоровье всего человека; мозг, тело и душу. Редки случаи полного выздоровления организма человека после наркозависимости. Намного чаще наркомания приводит к ранней смерти.

Это заболевание характеризуется полной зависимостью состояния, физического и психического здоровья человека от наркотиков. Человек теряет волю, контроль над своим поведением, связь с родными и близкими людьми, теряет самого себя. Профилактика наркомании подразумевает принятия ряда мер по предотвращению употребления наркотиков. Профилактика наркомании среди подростков - школьников является приоритетной. Многие, попробовав раз, по своей неосведомленности и глупости, попадают в тяжелейшую зависимость, из которой выбираются единицы.

Общая профилактика является массовой и использует информационную пропаганду. Также в процессе ее осуществления подросткам помогают развивать навыки, позволяющие преодолеть сложные ситуации. Активная воспитательная работа, проводимая среди подростков и молодежи.

Выборочная профилактика направлена на «трудных» подростков и молодежь, так как данная группа является наиболее подверженной в отношении наркомании. Приобщение к наркотикам у подростков чаще происходит на фоне психологических или жизненных проблем, с которыми подросток не может

справиться самостоятельно. Антинаркотическая деятельность направленна на детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Деятельность включает в себя широкий спектр мероприятий, направленных на первичную профилактику наркомании среди детей и подростков [1].

Симптоматическая профилактика направлена на молодых людей, которые еще не стали наркоманами, но уже употребляют наркотические средства. Оказание им помощи и предотвращение срывов.

Наркоманы, использующие уколы, очень редко становятся объектами внимания медицинских учреждений, а ведь именно они являются переносчиками самых разных тяжелейших заболеваний. Реабилитационные профилактические мероприятия проводятся в отношении тех лиц, которые уже прошли курс специального лечения. Им помогают в профилактике срывов и мотивируют на здоровую жизнь [4].

Профилактика употребление наркотиков начинается дома. Пример родителей по-прежнему остается самым важным, особенно в плане поддержания трезвого образа жизни. Профилактика употребления наркотиков зависит от того, насколько родители знают, что они могут защитить своих детей от употребления наркотиков. Оградить своих детей от употребления наркотиков возможно благодаря открытому общению и доверию в семье. В России средний возраст, в котором дети начинают употреблять наркотики составляет 14 лет. К этому возрасту у молодых людей должна быть четкая политика отношения к алкоголю и наркотикам, сформированная на примере собственной семьи и их окружения.

Опрос наркоманов выявил пугающий факт: на вопрос, с кем бы они поговорили об употреблении наркотиков, 99% назвали друга. Можно сделать выводы, что диктаторская и запретительная тактика в общении и воспитании делает невозможным получение помощи в семье. Эти исследования показали, что чрезмерно строгим родителям необходимо изменить вектор своего воспитания. Задача перед родителями не только воспитывать своего ребенка и хвалить за хорошие оценки в школе, но, главная задача создать условия в семье для дружественных, доверительных отношений. Чтоб ребенок чувствовал защиту дома, а не критику и порицания.

Наркомания - это болезнь, и лечить ее нужно не только запретительными мерами, повышающими интерес, но и пропагандой здорового образа жизни и здоровых гармоничных отношений в семье и обществе.

Профилактика употребления наркотиков должна быть обязательной в школах и других образовательных учреждениях. Проводить данные мероприятия необходимо в доступной для детей форме. Профилактика должна находить отклик у молодых людей и приводить к четкому отказу от употребления наркотиков. Нельзя ожидать, что профилактика злоупотребления наркотиками будет эффективной с помощью лекций или запугивания. Она должна быть систематической и широко распространенной, а не разовой.

Профилактика наркомании может быть успешно реализована посредством встреч, плакатов и дискуссий с молодежью[3].

Примером успешной работы по профилактике наркомании может являться проведение урока «Правда о наркотиках», который будет информативен и прост для понимания. На этом уроке должна достигаться главная цель – профилактика наркомании. Необходимо охватить все классы, включая детей младшего школьного возраста.

Профилактика наркомании должна поддерживаться государством и средствами массовой информации. Это обеспечит широкий охват населения и информированности подростков. Когда профилактика наркомании становится широко распространенной, затраты на лечение наркозависимости могут быть снижены и можно спасти тысячи жизней.

Мероприятия по профилактике наркомании в основном направлены на подростков и молодежь. Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) является организацией, несущей основную ответственность за управление реализацией государственной политики в области профилактики наркопотребления и противодействия незаконному обороту наркотиков.

ФСКН осуществляет контроль за реализацией государственной политики в области профилактики потребления наркотиков и противодействия их незаконному обороту во взаимодействии с федеральными органами исполнительной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления муниципальных образований.

Другим эффективным направлением профилактики наркомании является развитие массового спорта и физической культуры. Систематическое проведение мероприятий, направленных на вовлечение детей и молодежи в различные занятия физической культурой и спортом. И самое главное, организовать доступность секций и кружков для детей и молодежи из всех слоев населения. Дети должны заниматься тем, что им нравится, к чему у них лежит душа, тогда будет самоотдача и вовлеченность ребенка. Но чаще, на практике родители не могут себе позволить водить ребенка на многие виды спорта из-за высокой оплаты секции и дорогостоящего инвентаря, который необходимо приобрести.

Анализируя общую ситуацию в мире, легко заметить, что проблема наркомании является социальной болезнью и разрушает общество, где ослаблен иммунитет, где каждый думает только о своих эгоистических интересах и ориентируется только на материальные интересы личности.

Делая вывод, хочется, в очередной раз, отметить, что профилактика наркомании выйдет на новый уровень только при условии желания и стремления общества к долгой и счастливой жизни для себя, своих детей и потомков. Государство должно создать условия и выполнять функции развития общества для всеобщего процветания страны, а не отдельных представителей

населения. В осознанном обществе, где преобладает взаимное уважение к друг другу, взаимопомощь и взаимовыручка профилактику употребления наркотиков можно вовсе не проводить. Такое общество создает среду для гармоничного развития личности ребенка, его талантов и возможностей. И это всё зависит от нас и начать нужно с себя.

Список использованных источников

1. Валентик Ю.В., Новиков Е.М., Булатников А.Н. Медико-социальная работа в наркологии : учебно-методический комплекс. М. : Московский гуманитарный университет, 2008. 148 с.
2. Горанский А.Н. Наркомания: причины, последствия, меры защиты. Тюмень : Издательство Ю. Мандрики, 2000. 384 с.
3. Елесина И.Г Предупреждение и профилактика наркомании // Вестник экономической безопасности. 2021. № 3. С. 288-289.
4. Пятницкая И.Н. Общая и частная наркология : Руководство для врачей. М. : ОАО «Издательство «Медицина», 2008. 640 с.

Н.В. Арнст, В.В. Шалин

ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОДНЯТИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

В настоящее время физическое состояние россиян вызывает довольно серьезные опасения. Более 28 миллионов российских граждан по состоянию на 2023 год страдают ожирением и имеют индекс массы тела (ИМТ) выше 30 [1]. Ожирение не только оказывает негативное воздействие на все внутренние органы и скелет, но и не позволяет человеку в полной мере социализироваться. Люди с ожирением испытывают большие проблемы с общением по сравнению с людьми, не страдающими ожирением. Негативно ожирение сказывается и на психоэмоциональном уровне, такие люди отличаются большей вялостью, отсутствием жизненного стимула и часто болею психологическими заболеваниями. В СССР существовала обширная структура народного, общедоступного спорта. Развивалось большое количество спортивных кружков по самым разным направлениям, спортивные комплексы строились при предприятиях промышленности. Велось также активное вовлечение населения в спорт. После больших потерь 90-х годов индустрия народного спорта в России серьезно пострадала. С тех пор народный спорт прошел большой восстановительный период и сейчас состояние спорта в России значительно улучшилось, однако этого оказывается недостаточно, и все больше даже молодых людей страдают ожирением. Недостаток вовлечения и привлечения молодежи к спорту является главной причиной высокого уровня ожирения.

Второй, но не менее важной причиной высокого уровня ожирения стало активное развитие индустрии виртуальных развлечений, что привело к тому, что детям, приходящим домой из школы, либо студентам, либо рабочим, приходя домой часто просто незачем проявлять физическую активность.

В связи с вышеописанным, мы считаем важным и нужным занятием популяризацию спорта, привлечение и вовлечение больших масс населения к регулярным занятиям спортом и спортивным мероприятиям. Плавание является одним из самых оптимальных видов спорта для регулярных тренировок, та ка задействует на занятиях почти все группы мышц, способствует психологической «разрядке», способствует социализации.

Плавание – жизненно важный навык, который может пригодиться каждому человеку в экстренных ситуациях, таких, как наводнение, эвакуациях в условиях проведения военных действий.

Комплекс обычных упражнений для плавания не отличается наличием особых сложным упражнений и прост в исполнении для каждого человека.

Наклоны головы вверх и вниз выполняем в положении спина прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч, вдох при этом осуществляет на подъеме головы, а выдох – при опускании. Выполняем 10 раз

Наклоны головы влево и вправо осуществляются в том же положении, 10 раз.

Повороты головы из стороны в сторону выполняем в том же исходном положении на угол не более 90º, максимально к нему приближенный, но при этом остающийся комфортным. Выполняем также по 10 раз.

Вращение руками производится поочередно для каждой руки. Положение тела произвольное, но стоячее. Одна рука выполняет вращение на 360º, 10 раз в одну сторону, затем 10 раз в другую. Повторяем процедуру для второй руки.

Вращение обеими руками выполняем по 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону.

Разноименные вращения руками выполняются в положении ног на ширине плеч, руки при этом разведены в разные стороны. Вращение рук выполняем совместно с поворотом корпуса на 90º относительно исходного положения в разные стороны.

Захлесты руками за спину выполняем при небольшом наклоне туловища. Руки при этом синхронно перемещаются то за спину, то в положение перед собой. Руки при этом должны быть расслаблены.

Вращательные движения тазом. Руки кладем на пояс, ноги на ширине плеч, выполняем по 10 круговых движений в каждую сторону.

Наклоны корпусом вперед выполняем с прямой спиной, ноги чуть шире плеч, руки находятся за головой. Выполняем 10 повторений.

Перенос веса тела. Одну ногу согнуть в колене, перенеся вес на другую ногу. Пяткой касаться ягодицы и растягивать переднюю поверхность бедра, с выходом увеличивать давление на носок. Упражнение выполнять плавно, без резких движений. Повторить для второй ноги.

Наклоны к носкам выполняются сидя с вытянутыми вперед ногами, колени прямые, грудная клетка тянется к коленям, движения при этом плавные, без рывков.

Растяжку выполняем также сидя с разведенными под 45º ногами, корпус при этом тянется к полу по середине, ноги прямые. Далее одну ногу оставляем вытянутой, другую сгибаем в колене, не меняя общего угла развода ног. Тянемся туловищем к колену вытянутой ноги, далее снова в середину, затем тянемся к согнутой ноге. Меняем сгибаемую ногу и повторяем упражнение.

Выпады. Делается большой шаг вперед, колено второй ноги при этом опускается на пол, после чего растягивается бедро путем мягких движений вниз, спину оставляем прямой. Повторяем упражнение для каждой ноги.

Подъемы на носки. Руки поднимаем и соединяем в стрелочку, в этом положении поднимаемся на носочки. Спина прямая, а живот втянут [2].

Крайне не рекомендуем пренебрегать разминкой перед плаванием. Плавание на холодное тело может спровоцировать травму в воде, что особенно опасно.

На неподвижного в воде пловца в основном действуют две силы [3, 4]:

а) сила тяжести, направленная перпендикулярно вниз по направлению к центру масс Земли;

б) силы гидростатического давления, направленные перпендикулярно поверхности воды по направлению к пловцу.

Сила тяжести обуславливает тонущее воздействие на пловца, а разность сил гидростатического давления на верхнюю и нижнюю части тела обуславливает выталкивающее действие воды. В свою очередь, сила гидростатического давления сильно зависит от плотности воды и в соленой воде описанная выше разница сил гидростатического давления будет немного выше.

На плавучесть влияет множество различных факторов, таких как плотность воды, морфотип человека, поза пловца, расположение подкожного жира, степень заполнения легких воздухом, однако несмотря на описанное, поскольку средняя плотность человеческого тела очень схожа с плотностью воды и колеблется ли в небольшом диапазоне, утонуть на воде достаточно сложно, хоть и не невозможно, особенно при возникновении паники.

Когда же пловец начинает движение, находясь в воде, на него начинают действовать силы сопротивления воды, силы вихреобразования и волнообразования. Для противодействия данным сила человеческий организм при плавании задействует практически все группы мышц скелета.

Существуют следующие техники спортивного плавания:

а) способом кроль на груди;
б) способом кроль на спине;
в) способом брасс;
г) способом дельфин;
д) техника стартов;

е) техника поворотов.

Самой оптимальной техникой для применения в массовом плавании считаем способом кроль на груди, поскольку при плавании этим методом все также задействуются все группы мышц скелета, а также он наиболее прост в исполнении и привычен населению.

Важно обратить внимание на технику дыхания и синхронизацию движений. Плавать с поднятой вверх головой – вредно для здоровья! При плавании вдох как правило осуществляется поворотом головы в сторону, а выдох – прямо в воду. Это немного непривычно непрофессиональным пловцам, однако при регулярных занятиях это довольно важная компонента.

Плавание – это легкий и удобный способ поднять общий уровень физической активности. Конечно, обычный бег может показаться более предпочтительным обычному человеку, однако плавание обеспечивает более комплексную нагрузку, чем бег. Плавание также способствует разнообразию обстановки. Пребывание в более ли менее большой воде поможет снять психологическое напряжение, а пребывание в коллективе с общим интересом – способствует социализации. Занятия плаванием не требуют большого количества времени за исключением затрат времени на переезд.

Рекомендуем создание бассейнов в спальных районах городов, а также при крупных предприятиях. Важно обеспечить максимальную доступность таких мероприятий. Стоимость похода в бассейн для граждан должны быть минимальны, а при образовательных учреждениях и предприятиях промышленности – вовсе бесплатны.

Список использованных источников

1. Самые толстые страны 2023 года // BATRIATRIAF.RU: интернет изд. 2023. URL: https://bariatriarf.ru/the-thickest-2023/?ysclid=libicnh7a8643857385 (дата обращения: 31. 05. 2023).

2. Школа плавания SwimRocket. Разминка перед плаванием для взрослых и детей // DREN.RU: ежедн. Интернет изд. 2022. 11 июля. URL: https://dzen.ru/a/YswZUoCzGmqZz79H (дата обращения: 31.05. 2023).

3. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.

4. Плавание: учебник для вузов / В.З. Афанасьев [и др.]. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.

А.А. Ахматгатин, П.Г. Верташов, Т.Д. Кельдасов

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

В условиях современной жизни эффективность деятельности человека и общества практически в любой сфере напрямую зависит от степени разработки и внедрения инноваций, направленных на ее совершенствование. При этом, сфера образования в России и многих других странах реформируется, что обусловливает изменения в организации образовательного процесса и совместной деятельности преподавателей и студентов [2].

Физическая культура, в свою очередь, являясь, с одной стороны компонентом образования, с другой стороны, деятельностью, осуществляемой в течение всей жизни человека, нуждается в инновациях, повышающих ее эффективность в изменяющихся условиях существования человека и общества [5].

Цель данной работы: изучить и проанализировать основные современные направления инновационной деятельности в сфере физической культуры обучающихся вузов.

Одним из значительных изменений в области физической культуры в настоящее время, было повышение роли фактора здоровьесбережения в целенаправленной деятельности по физическому совершенствованию. При этом отмечается, что здоровьесберегающие технологии помогают студентам сохранить здоровье во время учебы, а также развить навыки, необходимые для здорового образа жизни в течение всей жизни [1].

Здоровьесберегающие технологии, представляют собой наряду с занятием физическими упражнениями целостный комплекс мер, обеспечивающих охрану и укреплению здоровья студентов в образовательной организации.

Технологии здоровьесбережения основываются на формировании комплекса факторов, свойственных учебному процессу, благоприятно влияющих на студента. Данные факторы включают в себя:

- комфортные условия обучения — доброжелательную атмосферу со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций [4];
- адекватность требований к студенту в ходе учебного процесса;
- рациональную организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными психологическими особенностями студентов.

Значительным инновационным подходом в целостном процессе образования и в физической культуре, в частности, является личностно-ориентированный подход, призванный способствовать самоопределению учащихся. Используя этот подход, преподаватель создает комфортную среду, в которой студентам легче развиваться самостоятельно. Основными

особенностями личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе являются [3]:

- индивидуальный подход педагога к каждому студенту, помогающий ему осознать себя личностью, оценить свои возможности, стимулирующие самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- использование и активизация внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- создание педагогических условий для формирования у обучающихся своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности;
- создание педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности.

В деятельности, направленной на физическое совершенствование обучающегося, личностно-ориентированный подход реализуется, с одной стороны, в определении системы физических упражнений для занятий, оптимально отвечающей личностным потребностям и интересам занимающихся, с другой стороны, в использовании физических нагрузок, максимально соответствующим адаптационным возможностям организма занимающегося, стимулирующих эффективное повышение уровня его физической подготовленности и исключающих при этом негативное воздействие на состояние его здоровья.

Значительную роль в современном мире играют информационные и коммуникационные технологии. В настоящее время, они являются неотъемлемым компонентом образовательной деятельности. Данные технологии повышают организационно-методический уровень учебных занятий, помогают обучающимся легче усваивать новый материал, а так же повышают их интерес к обучению.

В сфере физической культуры и спорта информационные и коммуникационные технологии получили широкое применение. При этом, функции, выполняемые ими многочисленны и разнообразны, они помогают:

- определять функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом;
- оценивать параметры выполненной человеком двигательной активности;
- получать дополнительные знания в сфере организации двигательной активности и здорового образа жизни.

В качестве примера использования информационных и коммуникационных технологий для оптимизации двигательной активности студентов и профессорско-преподавательского вуза стоит упомянуть применение в деятельности Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина мобильного приложения «Agrofit».

Данное приложение позволяет оценить объем двигательной активности человека посредством начисления ему определенного количества баллов. Это

позволяет занимающемуся анализировать уровень своей вовлеченности в двигательную деятельность. Кроме того, данное приложение позволяет сформировать команды и организовать соревнования как между отдельными участниками, так и между командами. Также приложение позволяет вводить и выполнять занимающимся различные вызовы (челленджи), а также размещать статьи, содержащие полезную информацию об отдельных аспектах здорового образа жизни.

Подобные технологии повышают мотивацию студентов к двигательной активности и организуют систематические индивидуальные занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Одним из эффективных способов регулирования двигательной деятельности при выполнении физических упражнений является соответствующее их особенностям музыкальное сопровождение. При этом, правильно подобранная музыка положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающегося, повышает эффективность занятий. Вместе с тем, использование соответствующей музыки в данных занятиях позволяет не только повысить их эффективность в аспекте физического совершенствования, но и решить комплекс общепедагогических задач, связанных с интеллектуальным и эстетическим воспитанием обучающихся.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что основными задачами инновационной деятельности в сфере физической культуры студентов вузов являются:

- повышение эффективности занятий физическими упражнениями в аспектах здоровьесбережения и повышения физической подготовленности занимающихся;
- формирование и совершенствование мотивации обучающихся к двигательной активности и занятиям физическими упражнениями;
- формировании компетенции студентов в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

При этом, в качестве основных инновационных подходов в физической культуре выступают здоровьесбережение, общепедагогические инновационные подходы и подходы, основанные на использовании информационных и коммуникационных технологий.

Список использованных источников

1. Кокорина О.Р. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6 С. 64-65.

2. Копчиков Н.С., Бухаров М.М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте // Современные тенденции преподавания и организации спортивных игр в современном образовательном процессе : Материалы Регионального научно-методического семинара. Комсомольск-на-

Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. 2020. С. 23-27.

3. Технология личностно-ориентированного обучения средство повышения качества образования / М.А. Павлова, Т.И. Немыкина, Г.В. Дрягина [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 7. С. 96-97.

4. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С.А. Печерский, А.А. Ахматгатин, А.И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лестгафта. 2022. № 12(214). С. 406-408.

5. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. 2007. № 6. С. 80-81.

В.А. Белова, Д.С. Орловская

РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни общества, которые комплексно воздействуют на человека и развивают его физические способности, психическое и физическое здоровье и даже личностные качества [1]. Наиболее важным фактором данной сферы каждый человек выделяет для себя влияние физической культуры и спорта на укрепление и сохранение здоровья. Однако сфера физической культуры и спорта очень обширная и имеет множество методов, способов, путей влияния на человека, основными её аспектами выделяют: медико-биологические, психолого-педагогические и социальные. Каждый аспект оказывает своё воздействие на организм человека и его личность, их совокупность помогает разносторонне и гармонично развивать человека, обеспечивая нормальное функционирования организма как при занятиях, так и в обычной и профессиональной жизнедеятельности.

В задачах медико-биологических аспектов на первом месте стоит оздоровление человека, то есть достижение нормального функционирования его организма в различных ситуациях, укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и травм [2]. Особенностью данного аспекта является необходимость в индивидуальном учёте возможностей организма каждого отдельного человека, ведь если игнорировать биологические особенности организма, то занятия физической культурой и спортом могут оказаться не только не полезными, но и вредными для занимающегося. С помощью медико-биологических аспектов определяются возможности организма, такие как: предел физических нагрузок, вкладываемых усилий, норма интенсивности занятий, режима труда и отдыха и др. Такой индивидуальный подход к

занятиям позволяет контролировать тренировочную нагрузку и не перегружать организм, оказывать только положительное влияние на здоровье и функционирование организма, не нанося ему вред, помогая адаптироваться [3].

Важным моментом в разрезе медико-биологических аспектов является регулирование рационального режима труда и отдыха, что позволяет предостеречь человека от перенапряжения, что также достигается путём смены деятельности или просто чередованием периодов занятия с отдыхом. Отдых позволяет расслабить организм человека физически и психически, в перерыве в процессе тренировки отдых снимает напряжение с мышц и нагрузку с организма.

Положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека прослеживается в каждой из его систем: сердечно-сосудистой, что развивает выносливость и силу, работоспособность человека; дыхательной – благоприятно влияет на рост иммунитета и сопротивляемость организма различным инфекциям; опорно-двигательной – укрепляет связки и скелет, восстанавливает осанку, лечит остеохондрозы; при систематических занятиях – в общем воздействует на организм, тонизируя его.

Основное воздействие занятий физической культурой и спортом в медико-биологическом аспекте – это формирование наиболее благоприятного состояния здоровья, при котором высокие физические нагрузки, темп занятий переносятся легче, нормализуется работа органов, организм менее подвержен заболеваниям, стрессам, перенапряжениям, а сам человек меньше устаёт, становится более продуктивным и работоспособным.

Воздействие психолого-педагогического аспекта рассматривается в двух направлениях психологическом и педагогическом, каждый из которых имеет свои особенности.

В задачах психологического аспекта мониторинг эмоционального фона занимающегося в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а также развитие в нём стремления к самосовершенствованию несмотря ни на что, достижение высокой силы воли и моральных качеств, которые помогут добиться результатов не только в физической культуре и спорте, но и обычной жизнедеятельности [4]. Уровень психологического развития у каждого человека свой, так одни ставят перед собой глобальные цели и достигают их, а другим необходим толчок для преодоления своих границ и барьеров. Здесь тоже важно использовать индивидуальный подход, но уже в другом плане, необходимо учесть не физические особенности организма, а психологические, предрасположенности человека, особенности его личности, на которых и будет строится основа занятия. Необходимой составляющей эффективного занятия с психологической точки зрения является мотивация, которая проявляется в понимании человеком своих целей занятий и желанием к занятиям, должно быть желание и соответствующие усилия, без которых результатов не достичь [5].

Однако педагогический аспект не менее важен, он выражает подход преподавателя к занятиям по физической культуре и спорту, например, индивидуальный подход можно реализовать только с участием преподавателя. Формируется подход преподавателя на основе его знаний, умений и навыков, опыта, которые он готов передать своим обучающимся. В ходе физического воспитания обучающихся и сам преподаватель должен совершенствоваться. При этом он должен участвовать в обновлении и разработке наиболее эффективных планов и материалов обучения, которые бы соответствовали современному развитию общества, а также он сам должен участвовать в курсах повышения квалификации, улучшая качество образования.

Взаимосвязанными элементами продуктивного занятия являются подход и поведение преподавателя на занятии. Цель преподавателя – донести необходимую обучающимся информацию наиболее понятно и просто, важно также умение заинтересовать, а после воплотить всю эту информацию на практическом занятии, продемонстрировав пример наиболее правильно [6]. Материал, касающийся практических занятий физической культурой и спортом, усваивается лучше, когда рассматривается на наглядных примерах, разборе ошибок. Для изучения практической части также рекомендуются дополнительные занятия и консультации с преподавателем, которые позволят проработать отдельные важные для конкретного человека моменты [7].

Рассмотрим социальный не менее важный аспект, чем уже описанные. Он проявляется в отношении общества к сфере физической культуры и спорта. В представлении общества формируется мировое понимание о данной сфере, о её плюсах и минусах, влиянии, что может вылиться как в негативное, так и в положительное представление. Люди, которые ведут здоровы образ жизни или профессионально занимаются спортом, помогают обществу сформировать положительное представление и к тому же стремление к занятиям физической культурой и спортом, пропагандируя пользу данной области. Пропаганда физической культуры и спорта и, в частности, здорового образа жизни, что стало популярно в настоящее время, происходит и на телевидении, и в школах разного уровня, почти в любой социальной среде [8]. Другой частью социального аспекта является создание связей между людьми. Участвуя в физкультурно-спортивной деятельности, люди находят новые знакомства, развивают свою социальную активность. Повышенная социальная активность – залог успешного будущего человека, его активного участия в своей жизни, а знания в области здорового образа жизни – путь к высокому уровню здоровья.

Большой проблемой в обществе является распространение таких вредных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических средств, что приводит к ухудшению здоровья населения, нарушению функций организма [9]. Борются с этой проблемой в разрезе социального аспекта, который противостоит распространению вредных привычек и информирует общество об их вреде.

Еще одной глобальной проблемой физической культуры и спорта является уменьшение её популярности в связи с развитием технологичной сферы, деятельность людей становится направленной на интеллектуальное, а не физическое развитие, в следствии чего зачастую образ жизни становится сидячим и снижается уровень здоровья [9]. Потребности человека меняются, уделяется всё больше времени виртуальной среде. Пропаганда занятий физической культурой и спортом поможет решить эту проблему, оздоровить человечество, поддержать норму двигательной активности, расслабить психику, сбалансировать жизнедеятельность общества.

Таким образом, каждый из аспектов влияет на жизнь человека будь то здоровье или физическое развитие, психологическое спокойствие или моральные принципы, мотивация и социальная активность. Использование каждого из аспектов повышает интерес общества к сфере физической культуры и спорта, благодаря чему происходит гармоничное развитие человека. Необходимое внедрение каждого из аспектов позволит проводить занятия более эффективно, а занимающиеся смогут получить от них больше пользы. Медико-биологический аспект помогает решить проблемы здоровья, психолого-педагогический – проблемы психического напряжения и неорганизованности обучения, социальный – вопросы информированности общества о сфере физической культуры и спорта и низкой социальной активности общества. Такое комплексное воздействие развивает личность человека, помогает ему проявить себя не только в физкультурно-спортивной деятельности, но и в жизни.

Список использованных источников

1. Чуркин Н.А., Молдован В.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск: ПримГСХА, 2022. С. 63-65.

2. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.А. Чуркин [и др.] // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. С. 50-55.

3. Афонина В.А., Ильин В.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск: ПримГСХА, 2022. С. 12-13.

4. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ,

выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: *Дальневосточный государственный аграрный университет*, 2023. С. 181-187.

5. Федотова Г.Д., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 484-487.

6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

7. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А.И. Усенко, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 430-433.

8. Чуркин Н.А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 493-495.

9. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 76-79.

Д.В. Вилисов

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВОЕННОГО ВУЗА

Сегодня, российские военные вузы играют ключевую роль в обеспечении нашей безопасности и мощи нашей армии. Однако, профессиональный уровень курсантов напрямую зависит от качества образовательной среды и методов обучения, которые используются в учебном процессе. Самостоятельная работа курсантов является одним из факторов, который определяет успех в обучении.

Одной из главных проблем, которую сегодня ставят перед собой все образовательные учреждения, является улучшение качества подготовки

будущего специалиста. Слушатели, студенты, курсанты и выпускники должны не только получать знания по программе, но и овладеть техниками исследовательской работы, умениями применять полученные знания в реальных ситуациях, а также быть готовыми к самостоятельному приобретению новых знаний в научной области. В связи с этим, одним из важнейших направлений в образовании является организация самостоятельной работы обучающихся [6].

Качественное высшее образование – это основная задача любого учебного заведения, которое стремится формировать профессиональные компетенции обучающихся. Для достижения данной цели учебное заведение должно использовать различные возможности, включая создание условий для формирования профессиональных навыков в области научно-исследовательской работы обучающихся и использование мотивационного потенциала учебной среды. Организация самостоятельной работы – одно из важных направлений в переходе на деятельностную парадигму образования [9].

На сегодняшний день, есть множество определений понятия самостоятельной работы, но в целом они заключаются в том, что это организованная индивидуальная или групповая учебная и научная работа, выполняемая в рамках учебного процесса с научным и методическим руководством и контролем со стороны преподавателя. Самостоятельная работа считается высшей формой учебной деятельности [8].

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью обучения в высшем учебном заведении, каким является военный вуз, где изучаются различные дисциплины, связанные с военной техникой, политической историей, тактикой, гуманитарными, социальными и инженерными науками и т.д. В условиях высокой интенсивности учебного процесса, особенно в военных вузах, необходимы усилия как со стороны преподавателей, так и со стороны курсантов, для оптимизации и максимизации учебного потенциала.

Самостоятельная работа курсантов в условиях военного вуза является важной частью процесса обучения, совершенствования профессиональных знаний и умений. Она способствует повышению уровня знаний, формирует военно-профессиональные компетенции, а также развивает личность курсанта, формирует у него умение самостоятельно решать задачи и готовность работать в нестандартных (экстремальных) ситуациях [3]. Поэтому, внимание к вопросу самостоятельной работы курсантов является важным аспектом и требует детального исследования, определения лучших практик и создания оптимальных условий для развития курсантов военных учебных заведений.

Военные вузы – это высшие учебные заведения, где профессионально подготавливаются будущие офицеры для службы в Российской армии. Обучение в военном вузе включает в себя различные дисциплины, в том числе военные и гуманитарные науки, математику, физику, информатику, и другие технические науки, а также различные виды спорта и физическую подготовку.

Военный вуз оснащен специализированной техникой и оборудованием, которые необходимы в процессе обучения.

Образовательная среда военного вуза направлена на формирование полноценной личности курсанта, способной к решению различных задач на службе. Важным элементом обучения является военно-патриотическое воспитание, подчеркивающее значение офицерской профессии и ответственности перед Родиной.

Общение курсантов в военном вузе осуществляется на воинской основе, что подразумевает обязательное соблюдение воинской дисциплины и порядка. Учебный процесс строго регламентирован и осуществляется по распорядку дня и регламенту служебного времени. Курсанты живут в специализированных общежитиях (казармах), проходят регулярное обследование и проверку своего здоровья. В результате такой жесткой системы внутренней дисциплины, военные вузы известны своей высокой степенью организованности и дисциплинированности в обучении.

Таким образом, военный вуз – это специализированное высшее учебное заведение, направленное на подготовку будущих офицеров, нацеленное на формирование полноценной личности, и строго основанной на воинской дисциплине и порядке.

Основные принципы и методы обучения в военном вузе:

- системность и последовательность – обучение в военном вузе основывается на последовательном изучении дисциплин и взаимосвязи между ними;
- военно-патриотическое воспитание – в военном вузе основное внимание уделяется формированию патриотических чувств к Родине и этническим корням, развитию профессиональных навыков и личностного формирования, необходимого для военной службы;
- максимальное использование практических методов – военные вузы предоставляют широкие возможности для практического применения полученных знаний и навыков в военной службе;
- сочетание традиционных методов обучения (лекции, практикумы и т.п.) с современными, такими как использование интерактивных технологий и сетевых ресурсов [1];
- систематический контроль и оценка знаний курсантов в течение всего учебного периода;
- обучение на воинской основе – обучение в военном вузе проходит на основе строгой дисциплины и порядка, которая необходима для будущих офицеров;
- стажировки и практики – военные вузы предоставляют своим курсантам возможность прохождения стажировок и практик в военных подразделениях, что способствует приобретению практического опыта и навыков военной службы [1];

- постоянное обновление и усовершенствование программ обучения и методик преподавания;
- максимальное использование современных технологий и оборудования, необходимых для профессионального обучения будущих офицеров [4].

В качестве методов обучения в военном вузе применяются: лекции, семинары, практические занятия, лабораторные работы, курсовые проекты, стажировки, практики, тренинги и другие. Каждый метод обучения имеет свою специфику, направленную на развитие конкретных навыков, знаний и умений и используется в соответствии с целями и задачами дисциплин.

Самостоятельная работа играет важную роль в формировании профессиональных навыков курсантов в военном вузе. Она позволяет развивать навыки самоорганизации, самодисциплины, умения работать с информацией, анализировать и обобщать полученные знания. Кроме того, самостоятельная работа позволяет углубить и закрепить теоретические знания на практике, обретать опыт решения задач, анализировать свои ошибки и улучшать результаты.

Важным аспектом самостоятельной работы в военном вузе является ее интеграция с общей программой обучения и регулярная проверка результатов. Преподаватели должны оценивать выполнение заданий и давать курсантам обратную связь, что позволяет им улучшать результаты и корректировать дальнейшую работу.

Таким образом, самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса в военном вузе, способствующей формированию профессиональных навыков и качеств будущих офицеров.

Существует несколько типов самостоятельной работы, которые практикуются не только в гражданских вузах, но и в военных. Рассмотрим некоторые из них:

- изучение дополнительной литературы. Этот тип самостоятельной работы позволяет курсантам углубить свои знания по теме, изученной на лекции, и расширить свои знания за рамками учебной программы. Для выполнения такой работы могут выдаваться книги, ссылки на электронные материалы и другие источники информации;
- решение задач и выполнение практических заданий. Данный тип самостоятельной работы помогает курсантам закрепить и углубить теоретические знания на практике, а также научиться анализировать и решать сложные задачи. Примером может служить выполнение курсовых работы по дисциплинам, где курсантам необходимо решить задачи на основе полученных теоретических знаний;
- подготовка к зачетам и экзаменам. Самостоятельная подготовка к зачетам и экзаменам является одним из основных типов самостоятельной работы курсантов. Курсанты вынуждены самостоятельно изучать материалы,

повторять изученное на лекции и самостоятельно готовиться к контрольным мероприятиям;

- выполнение научно-исследовательских работ. Данный тип самостоятельной работы позволяет курсантам проводить научные исследования в рамках своего учебного направления. Это помогает курсантам развивать навыки научной работы, анализа и обобщения полученных знаний и углублять свои знания по конкретной теме. Примером может служить работа курсантов в военном научном кружке на кафедре;

- участие в научных конференциях и мероприятиях. Этот тип самостоятельной работы позволяет курсантам расширять свои знания, участвуя в обсуждении современных проблем и научных достижений. Курсантам предоставляется задание на подготовку доклада и выступления на научной конференции.

Это лишь некоторые типы самостоятельной работы, которые практикуются в вузах. Каждый тип самостоятельной работы может быть реализован по-разному в зависимости от конкретных задач и целей обучения.

Самостоятельная работа имеет ряд преимуществ для курсантов. Некоторыми из них являются:

- развитие самостоятельности. Самостоятельная работа позволяет курсантам развивать навыки самостоятельного поиска и изучения информации, анализа и обработки полученных данных, а также принятия решений;

- развитие ответственности. Самостоятельная работа требует от курсанта высокой степени ответственности за свои действия и результаты;

- развитие креативности. Самостоятельная работа позволяет курсанту проявлять свой креативный потенциал и находить нестандартные решения задач;

- развитие коммуникативных навыков. Самостоятельная работа, особенно если она включает работу в группах, позволяет курсантам развивать свои навыки коммуникации и сотрудничества;

- получение дополнительных знаний и навыков. Самостоятельная работа позволяет курсантам углублять свои знания и навыки по определенным темам и применять их на практике.

В целом, самостоятельная работа является эффективным средством обучения, включая в себя постановку целей, выработку планов и стратегии их достижения, выбор необходимых инструментов и методов работы тем самым позволяя курсантам проявлять свой потенциал и развиваться во всех аспектах.

В каждой образовательной организации необходимо создавать условия для полноценного развития личности курсантов и помощи в их саморазвитии, самоопределении и самосовершенствовании, активном освоении социальных навыков и социального взаимодействия. Ключевым моментом в реализации этих условий является сотрудничество между курсантами и преподавателями в управлении самостоятельной подготовкой курсантов, в развитии их самоорганизации, а также поощрение уважительного отношения к знаниям,

умение принимать решения и нести ответственность за них, готовность к самообразованию и саморазвитию, а также готовность к переучиванию [7].

Таким образом, можно заключить, что самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательной среды военного вуза. Она не только позволяет курсантам эффективнее и качественнее усваивать изучаемый материал, но и готовит их к самостоятельной профессиональной деятельности в будущем. Реализуя современный подход к организации обучения, военные университеты и институты могут добиться значительных результатов в подготовке своих выпускников. Необходимо совершенствовать методики самостоятельной работы курсантов, создавать мотивирующую образовательную среду и развивать профессиональные навыки будущих офицеров. В итоге, это позволит повысить качество образования и уровень подготовки специалистов военной сферы.

Список использованных источников

1. Вилисов Д.В. Войсковая стажировка курсантов военного института как сетевая форма реализации образовательной программы / Д. В. Вилисов // Педагогика : материалы 58-й Международной научной студенческой конференции (Новосибирск, 10–13 апреля 2020 г.). Новосибирск : Новосибирский национальный исследовательский государственный университет, 2020. – С. 7-8.

2. Вилисов Д.В., Дахин А.Н. К вопросу об образовательной среде // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : Сборник научных статей XI Межвузовской научно-практической конференции с международным участием (Новосибирск, 21 ноября 2019 г.) / Под общей редакцией С.А. Куценко. Новосибирск : Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2019. С. 29-34.

3. Вилисов Д.В., Дахин А.Н. Моделирование ситуационной задачи на практическом занятии по автомобильной подготовке в условиях образовательной среды вуза // Педагогический профессионализм в современном образовании : Сборник научных трудов XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 200-летию со дня рождения выдающегося российского педагога Константина Дмитриевича Ушинского (Новосибирск, 21–22 февраля 2022 г.) / Под редакцией Е.В. Андриенко, Л.П. Жуйковой. Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. С. 322-326.

4. Вилисов, Д.В. О некоторых вопросах проведения практики при вооружении и технике у курсантов военных вузов в условиях образовательной среды // Состояние и инновации технического сервиса машин и оборудования : Материалы XII региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной памяти доцента

М.А. Анфиногенова (Новосибирск, 11 ноября 2020 г.). Новосибирск : Новосибирский государственный аграрный университет, 2020. С. 45-46.

5. Вилисов Д.В. Образовательная среда как педагогическое условие успешности обучения курсантов // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 2. С. 90-98.

6. Галиуллина Л.И. Самостоятельная работа обучающихся как одна из составляющих учебного процесса // Евразийский союз ученых. 2019. № 4-5(61). С. 15-17.

7. Зиннуров Ф.К., Марданов Д.Р. Самостоятельная подготовка как эффективное средство результативности профессиональной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2019. Т. 4, № 2(8). С. 131-134.

8. Пичкова Л.С. Организация самостоятельной работы студентов как фактор формирования профессионально значимых компетенций // Российская экономика: пути повышения конкурентоспособности. М. : Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации, 2009. С. 662-668.

9. Седакова В.И. Самостоятельная работа студентов как индивидуальная траектория развития // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 5. С. 108-116.

С.А. Гальцев, С.В. Зацепин, А.В. Гаськов

ЮРИЙ БОРОДАВКО: БИОГРАФИЯ, МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК, СЛОЖНОСТИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спорт – это то, где «боль» и «победа» встают в одну линию. В спорте нет легких путей и побед, которых добиваются без труда. Победа – это ежедневная борьба с самим собой. Спорт можно сравнить с архитектурой, где скульптура – это спортсмен, а скульптор тренер. Действительно, в жизни чемпионов огромную роль играет тренер, который вечно недоволен своим подопечным. От тренера, а точнее от его отношения к спортсменам зависит очень многое, потому что тренер направляет спортсмена в нужное русло, помогает ему восстанавливаться как физически, так и эмоционально, подбадривает его в моменты слабости.

Данная статья посвящена мастеру спорта Юрию Викторовичу Бородавко – советскому лыжнику, который в настоящее время является тренером одной из 3 групп основной сборной России по лыжным гонкам.

Юрий Викторович Бородавко родился в городе Златоуст, Челябинской области, где и начал заниматься лыжными гонками с пятого класса, первым его

тренером была Надежда Степановна Андриевских. Во взрослом возрасте Юрий занимался под руководством Юрия Борисова. Заслуженный лыжник представлял город Челябинск, а также команды «Буревестник», Вооруженные Силы и Профсоюзы.

Бородавко знаменит своими достижениям в спорте: он является бронзовым призером чемпионата СССР 1982 года в эстафете в составе сборной РСФСР, в 1983 году принес серебряную медаль на дистанции 50 км, а в 1984 году стал Чемпионом СССР в составе команды Вооруженных Сил.

Юрий Викторович окончил Челябинский институт физической культуры в 1983 году, и с 1990 года началась его тренерская карьера.

В настоящее время Юрий Бородавко является успешным тренером, который сочетает различные подходы, техники и уделяет внимание каждому спортсмену. Среди его воспитанников есть олимпийские чемпионы: Евгений Дементьев, Александр Легков, а также призеры чемпионатов мира и Олимпийских Игр – Иван Альпов, Николай Понкратов, Илья Черноусов.

Однако в жизни любого тренера бывают взлеты и падения: в 2010 году Бородавко был дисквалифицирован на 2 года после серии допинговых скандалов. Однако, Юрий не пал духом, продолжил дальше тренировать спортсменов.

После неудачи, в сезоне 2016-2017 годах Бородавко возглавил юниорскую сборную в составе основной российской команды. Его воспитанник Алексей Червоткин, многократный чемпион мира среди юниоров, на взрослом чемпионате 2017 года в Лахти стал серебряным призером в эстафете.

Сезон 2017-2018 стал прорывным для Юрия на международном уровне: именно в этот сезон Александр Большунов и Наталья Непряева впервые занимают призовые места на этапах кубка мира, а на Олимпийских играх в Корее Большунов, Червоткин, Непряева и Денис Спицов становятся призерами соревнований.

Сезоны 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 – стали грандиозными для тренера.

В 2018-2019 сезоне Наталья Непряева и Александр Большунов достигли огромного прогресса, став одними из сильнейших лыжников мира.

В 2019-2020 лидер Российской сборной по лыжным гонкам Александр Большунов впервые в истории нашей станы становится триумфатором в общем зачете Кубка мира, а Наталья Непряева вновь становится вице-чемпионкой генеральной классификации Тур-де Ски и занимает третье место в общем зачете Кубка Мира.

Сезон 2020-2021 годов стал триумфальным для воспитанника тренера Александра Большунова. Александр вновь выиграл Кубок мира, многодневку Тур де Ски и в третий раз подряд стал обладателем Малого Хрустального глобуса в дистанционных дисциплинах. А также на чемпионате мира в Оберстдорфе Большунов впервые за свою карьеру стал чемпионом мира в скиатлоне. По итогам этого сезона, Россия впервые за 25 лет выиграла кубок

наций, а мужская сборная России стала победителем командного зачета спустя 8 лет. Про подготовку Александра Большунова к Чемпионату мира 2021 года был снят фильм, в котором описываются тренировки лыжников у Юрия Бородавко, и их особенности, к которым следует отнести:

1. время тренировок не менее 5 часов;
2. разнообразие тренировок: силовые, скоростные, кросс-походы, игровые;
3. советская школа лыжной подготовки, а так же заимствование некоторых подходов к проведению тренировок у норвежцев;
4. приобщение спортсменов к игровым видам спорта в выходные и разгрузочные дни.

Все тренеры имеют свой специфический подход к воспитанию спортсменов, и, конечно же, Юрий Бородавко не исключение в этом. Например, в своем интервью он поделился небольшими своими секретами о том, что никогда не любит разговаривать со своими подопечными по телефону о тренировках и соревнованиях, т.к. приветствует живое общение, чтобы смотреть глядя друг другу в глаза. Таким способом он доносит до своих спортсменов все свои мысли и идеи, которые сформировались в его голове на протяжении всех тренировок.

Юрий всегда старается предварительно обсудить все со своими тренерами: он в обязательном порядке говорил над чем спортсмены будут работать в предстоящем сезоне, насколько их организм будет готов справиться с нагрузками, насколько они развиты физически, технически, , на каком пульсе работают, какой МПК, вес. Ярким примером служит Мекрюкова Наталья, в отношении которой, было досконально все обсуждено. Юрий, анализируя спортсменку, ее возможности и здоровье, пришел к выводу, что она не способна справиться с теми нагрузками, которые выполняют другие лыжницы. Но она будет делать все то, что в ее силах. Все объемы, которые будут назначены корректируются «как Непряева она точно тренироваться не будет» – говорил Юрий. Наташа была одной из его любимец: она крепка в физическом плане и в ней присутствовали все взрывные качества. В будущем, по прогнозам тренера, она сможет увеличить дистанционную скорость, в том числе и поддержать спринтерские качества.

Юрий Викторович всегда, первым делом, прежде чем отобрать спортсменов в свою группу обращает внимание на их заряженность, на то, насколько сам спортсмен хочет добиться желаемых результатов и насколько он готов для этого работать во всех аспектах спорта. У него было очень много примеров когда из обычных, скромных юниоров вырастали сильнейшие лыжники. Таким блестящим примером является – Алексей Прокуроров, который и функционально был не одарен и физически чуть выше среднего роста. Но он смог стать олимпийским чемпионом и чемпионом мира, который на протяжении долгих лет радовал нас своими результатами. Он очень хотел добиться своей цели, желание было огромное, поэтому, несмотря на все

внешние факторы, посвятил всего себя тренировкам и личному развитию. Если у спортсмена есть желание работать и становиться лучше, то Юрий Бородавко обращает внимание и проявляет большой интерес к таким людям.

Юрий Викторович, очень наблюдательный тренер, который постоянно сравнивает своих спортсменов с норвежскими и швейцарскими спортсменами. Разница в том, что Российские спортсменки на тренировках не могут выполнять столько работы сколько выполняют норвежские лыжницы Йохауг, старшая Венг и Остберг. Особенность норвежских лыжников в том, что они тренируются очень много и интенсивно, что не под силу Российским лыжникам, потому что на формирование мышечной массы, определенных навыков и умений у лыжников уходят годы. Как уже говорилось раннее ярким примером того, что чемпионом возможно стать тренируясь равномерно является Наталья Непряева. Юрий как тренер максималист, стремится к идеалу. Наталья, в свою очередь, имела проблему с домашней подготовкой: на сборах девушка не отставала от парней и практически все упражнения выполняла вровень с ними. Однако, находясь дома, девушка не тренировалась с такой интенсивностью. Юрий, как уже упоминалось ранее, является тренером максималистом, пересмотрел свой подход к тренировкам, причем 2 раза. Первая попытка была неудачной: Юрий пытался добавить объема и интенсивности к тренировкам Лидии Дуркиной и Анны Жеребятьевой. Перед началом сезона с Лидой он хотел попробовать новые изменения в сравнении с тем, чем они занимались обычно. Но вся проделанная работа на пользу спортсменке не пошла, они все обговорили и приняли решение вернуться к прежнему методу подготовки. Он казался им не верным, но при этом она поднималась до 12 места на этапе Кубка мира. А в предыдущем сезоне результаты оказались значительно слабее по сравнению с другими.

Юрий Бородавко с течением времени поменял свой подход к подготовке спортсменов. Осознавая то, что у лыжников многое зависит не только от подготовки самого себя, а еще и от подготовки соперников, он стал более лояльнее относиться к своим спортсменам, делая своей группе какие-то послабления. Однако для Александра Большунова такая работа являлась уже недостаточной. У Юрия была договоренность с Александром: он давал задание, а Александр его выполнял в зависимости от своего физического состояния. А именно точку завершения тренировки он определял сам. Большунов отличался тем, что очень тонко чувствовал свой организм, в этом отношении он ему доверял максимально. Но зрительный контроль Юрий все равно вел: смотря в глаза, спрашивая про пульс, и если понимал, что все, пора заканчивать, просто вставал у него на пути. В их совместной работе был момент, когда они чуть ли не прошли по лезвию ножа и не сорвали подготовку к Зеефельду-2019.У него начал вырабатываться динамический стереотип на движения. Мышечная система адаптировалась к более медленным движениям, и сразу переключиться на более быстрые не позволяла. Этот переход мог затянуться. В связи с этим в начале чемпионата мира Большунов только начал

разгоняться, а его пик пришелся ближе к середине. Он хотел выйти на пик к старту турнира. Однако Большунов не сдался, нагнал упущенное, и в дальнейшем только выигрывал.

В заключении, следует отметить, что тренер – это человек, который осуществляет первичную социализацию личности одновременно вместе с родителями, школой, друзьями. Иногда он часто становится частью семьи. Для плодотворного тренировочного процесса необходимы правильные подходы к тренировкам, т.к. только они помогут спортсмену и его наставнику добиться высоких результатов на соревнованиях. Также нельзя забывать о том, что каждый спортсмен является индивидуумом, а высококвалифицированный спортсмен еще и сильной личностью, поэтому к их подготовке часто следует подходить творчески, используя индивидуальный подход к его подготовке.

В настоящее время, не смотря на внутренние и внешние события, которые происходят сейчас в мире из-за Специальной военной операции, Юрий Бородавко, со своим упорством и преданностью своему делу, продолжает тренировать спортсменов, готовя из них настоящих чемпионов.

Список использованных источников

1. Баркалов С.Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(79). С. 102-105.

2. Бородавко Юрий Викторович. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Бородавко,_Юрий_Викторович (дата обращения: 25.05.2023).

3. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

И.А. Галямина

ЗНАЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСОБОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание играет важную роль в развитии человека, помогая ему укрепить здоровье, сформировать физическую силу, выносливость и гибкость. Одним из ключевых аспектов физического воспитания является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая имеет особое значение для людей, занимающихся конкретными профессиями или занятиями.

Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование физических качеств и навыков, прямо связанных с определенной профессией или деятельностью. Это может быть подготовка спортсменов, военнослужащих, пожарных, полицейских, спасателей и многих других профессий, где требуется определенный физический уровень для успешного выполнения задач.

Одной из особенностей профессионально-прикладной физической подготовки является ее специализация. Тренировки и упражнения разрабатываются с учетом конкретных потребностей и требований, связанных с выполнением определенных задач и функций. Если рассматривать профессионально-прикладную физическую подготовку на примере учебных заведений МВД России, которые «готовят» будущих полицейских для своей профессии, то можно сказать, что физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование конкретных физических качеств и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей сотрудника МВД России. Она включает в себя комплексные тренировки, направленные на развитие выносливости, силы, скорости, гибкости и координации движений, а также специальные тренировки, связанные с особенностями деятельности правоохранительных органов, например, тактическую подготовку, тренировку на стрельбище, самооборону и другие аспекты, связанные с работой полицейского [1, 3].

Основная цель профессионально-прикладной физической подготовки – обеспечить курсантам необходимый уровень физической подготовки, который позволит им успешно выполнять служебные задачи в будущем. В силу специфики работы правоохранительных органов, сотрудникам МВД России требуется иметь высокую физическую выносливость, силу и быстроту реакции, чтобы эффективно выполнять свои обязанности, обеспечивать безопасность и защиту граждан, а также реагировать на возникающие ситуации.

На примере, военнослужащих – будет важна выносливость, сила, ловкость и стратегическое мышление, в то время как для спортсменов – скорость, гибкость, точность и координация движений. Также важным аспектом профессионально-прикладной физической подготовки является

подготовка к особым условиям и ситуациям, с которыми работники определенной профессии могут столкнуться. Например, спасатели тренируются на симуляторах, имитирующих чрезвычайные ситуации, чтобы научиться эффективно реагировать и спасать жизни в реальных условиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка также способствует формированию ментальной силы и устойчивости к стрессу. Регулярные тренировки помогают развить самодисциплину, выработать умение контролировать эмоции и принимать решения в экстремальных ситуациях. Эти навыки необходимы для успешной работы в профессиях, требующих быстрых реакций и принятия важных решений в сложных условиях. Кроме того, профессионально-прикладная физическая подготовка способствует формированию командного духа и умения работать в коллективе. Многие профессии требуют совместного взаимодействия и сотрудничества для достижения общих целей. Тренировки и соревнования способствуют развитию командного сотрудничества, доверия и взаимоподдержки [5].

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания в определенных профессиях и деятельностях. Она помогает развить и укрепить физические и ментальные качества, необходимые для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Профессионально-прикладные тренировки способствуют формированию специализированных навыков, улучшению работы в экстремальных условиях и повышению общей эффективности профессиональной деятельности.

Кроме того, профессионально-прикладная физическая подготовка играет важную роль в профилактике и снижении риска возникновения профессиональных травм и заболеваний. Регулярные физические тренировки помогают укрепить мышцы и суставы, повысить гибкость и осанку, улучшить координацию движений и равновесие.

Профессионально-прикладная физическая подготовка также способствует развитию профессиональной самооценки и повышению уверенности в своих силах. Постоянное преодоление физических и психологических вызовов во время тренировок помогает курсантам и работникам научиться преодолевать трудности, повышать уровень самодисциплины и достигать поставленных целей. Это важные качества для эффективной работы в профессиональной сфере. В дополнение к этому, профессионально-прикладная физическая подготовка способствует развитию сознательного отношения к здоровому образу жизни. Регулярные тренировки и физическая активность стимулируют общую физическую и психологическую победу. Они помогают курсантам и работникам осознать важность здорового питания, регулярных физических нагрузок и достаточного отдыха для поддержания своей физической формы и общего благополучия [2, 6].

Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки включает в себя следующие аспекты:

1. Индивидуальный подход: каждый спортсмен или профессионал имеет свои уникальные особенности и потребности. Поэтому важно разрабатывать индивидуальные программы тренировок, учитывая физические возможности и цели каждого человека.
2. Систематичность: профессионально-прикладная физическая подготовка требует регулярных тренировок и постепенного увеличения нагрузки. Систематичность помогает спортсменам прогрессировать и достигать новых результатов.
3. Мониторинг и контроль: важно контролировать прогресс спортсменов и профессионалов, а также анализировать результаты тренировок. Это позволяет корректировать программы тренировок и достигать наилучших результатов.
4. Применение современных методов и технологий: развитие науки и технологий позволяет применять новые методы тренировок и использовать специализированное оборудование для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки [4].

В заключение, хочется сказать, что профессионально-прикладная физическая подготовка имеет огромное значение в физическом воспитании и развитии людей, занимающихся определенными профессиями или деятельностью. Она помогает развить специализированные навыки, повысить физическую подготовку, укрепить здоровье и повысить профессиональную эффективность. Профессионально-прикладные тренировки не только способствуют развитию физических качеств, но и формируют командный дух, самодисциплину и уверенность в своих силах. Они помогают создать базу для успешной профессиональной карьеры и способствуют общему физическому и психологическому благополучию.

Список использованных источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
2. Баркалов С.Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(79). С. 102-105.
3. Марченко И.Н., Бычков В.М., Хомутов А.М. Влияние физической подготовки на формирование морально-психологических качеств сотрудников органов внутренних дел // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8-3. С. 188-192.

4. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин-сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте / О.С. Панова, А.А. Тащиян, С.Н. Баркалов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 308-313.

5. Старцев А.М. К вопросу о методах и средствах методики специальной подготовки в условиях полигонной базы в образовательных учреждениях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 359-364.

6. Тютин С.С., Марченко И.Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД россии : Сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 163-165.

Т.А. Жаброва, Е.С. Новикова

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Наступление 21 века ознаменовало приход большого количества цифровых устройств и гаджетов. Многие, если не все сферы человеческой деятельности, подверглись изменениям благодаря появлению компактных и универсальных технологических устройств. Гаджеты изменили не только наш образ жизни, но также они влияют на наше поведение, общение, работу и развлечения. Влияние цифровых устройств не обошло и физическую культуру и спорт.

Цифровые технологии играют все более значимую роль в образовании и спорте. Они предоставляют широкий спектр инструментов и ресурсов, которые могут быть использованы для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Физическая культура несомненно является одним из самых значимых ресурсов. Ее важность в процессе формирования личности очень велика, ведь она является одним из основополагающих элементов здорового образа жизни. Одной из главных причин низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой является отсутствие интереса к данному виду активности. Однако, цифровые технологии могут помочь изменить эту ситуацию.

Данное направление стало актуальным в современной действительности. Над ним работают многие ученые, такие как Щетинина С.Ю., Бахарева Е.Д., Головина И.Ю., Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Витун Е.В. и др.

Ученые Щетинина С.Ю. и Ульянова У.И. в своей работе «Отношение студентов к ЗОЖ и к занятиям по физической культуре и спорту в вузе» организовали исследование с целью выявить состояние здоровья студенческой молодежи и наличие у них стремления по его поддержанию. Авторы провели анкетирования студентов об отношении их к здоровому образу жизни и к учебным занятиям по физической культуре и спорту в не физкультурном вузе.

По результатам опроса было выявлено, что только 24% опрошенных всегда посещают занятия по физической культуре и спорту, в то время как 22% не посещают их абсолютно. Остальные опрошенные посещают занятия либо иногда, либо редко. В этом же анкетировании, на вопрос, почему они не всегда посещают занятия по физической культуре, 20,7% опрошенных ответили, что «не ходят потому, что занятия проходят скучно и однообразно», у 13,8% студентов нет времени на посещение, что связано с работой и прочими причинами, а у 27,6% студентов просто нет желания заниматься [1].

Авторы статьи «Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения» подошли несколько с другой стороны к данной проблеме. Они изучали воздействие спорта на работоспособность студентов. Уделили большое внимание воздействию малоподвижного образа жизни на здоровье и работоспособность студенческой молодежи. Ученые проанализировали учебные планы по дисциплине элективные дисциплины и модули по физической культуре и спорту, провели несколько интервью со студентами для выявления недостатков, отталкивающих их от занятий спортом в стенах университета. Среди таких недостатков студенты выделили скучность занятий. Они отметили, что хотели бы «немного разнообразить процесс». Был сделан вывод о необходимости более внимательного участия государственных структур в формировании компетенций в сфере основ физической культуры и спорта в высших учебных заведениях России [2, 7].

Обобщая полученную информацию о проблемах мотивации студентов к занятиям физической культуры и спортом в ВУЗах, а также популяризацию цифровых устройств и информационных технологий, переходим к понятию «интерактивные технологии обучения».

Одним из примеров такого обучение, является использование специальных приложений или видеоуроков, которые каждый студент может просматривать самостоятельно у себя на смартфоне. Приложения, специально разработанные для занятия спортом, зачастую являются очень эффективными как для физической подготовки студента, так и для повышения заинтересованности студента в занятии спортом [6]. Такие приложения предлагают разнообразные программы тренировок, так что студент сможет адаптировать приложения под себя, выбрав такую тренировку, которая интересна конкретно ему. Так, можно выбрать тренировки для снижения массы тела, силовые тренировки, бег, спортивную ходьбу, йогу и многие другие. В работе Шутовой Т.Н. и Андрющенко Л.Б. представлены такие мобильные

приложения, как «WorkoutTrainer», «Nike Runclub», «Фитнес для похудения», «Йога HD» и др.) [3].

Хороший эффект дает запись студентами своих занятий спортом на видео для дальнейшей оценки преподавателем правильности и точности выполнения спортивных упражнений. При использовании такого метода интерактивного обучения, студент может заниматься спортом самостоятельно у себя дома. Это повышает гибкость и комфортность занятий, что может стать дополнительным стимулом для студентов. Также решается проблема непосещения студентом занятий по физической культуре по причине загруженности из-за работы или других личных дел. Такие студенты могут выполнять спортивные упражнения самостоятельно дома и отправлять преподавателю на проверку.

Кроме того, использование цифровых технологий может также способствовать повышению взаимодействия между студентами и преподавателями. Онлайн-курсы и тренерские приложения могут предоставить студентам доступ к экспертному совету и руководству от профессионалов в области физической культуры и спорта. Это может помочь студентам получить дополнительную поддержку и мотивацию для достижения своих спортивных целей.

Поднятию мотивации студентов к занятию физической культурой может способствовать использование музыкального сопровождения на уроках. Так, для разминки эффективно использование фоновой музыки, для бега на короткие дистанции или спринт лучше всего включать бодрое и энергичное сопровождение, а для занятий гимнастикой или йогой лучше использовать спокойные умиротворяющие мелодии.

Опрос студентов, проводимый учеными Витун Е.В. и Витун В.Г. в рамках работы под названием «Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой как средство повышения мотивации студентов к занятиям» показал, что 92% студентов предпочли бы занятия физической культурой под музыку, и 65% опрошенных считают, что музыка способствует превращению утомительных и скучных занятий физическими нагрузками в увлекательное и полезное времяпрепровождение. Также, в результате проведенного учеными теста Купера на оценку выносливости студентов, был выявлен тот факт, что темп и ритм музыкального сопровождения физического упражнения влияет на результативность его выполнения. Так, бегущие под ритмичную музыку быстрее преодолели свою дистанцию, чем бегущие под расслабленную музыку или вообще без музыкального сопровождения [4].

Таким образом, использование музыки во время урочных занятий по физической культуре и спорту действительно повышаю заинтересованность студентов в посещении таких занятий, повышают эффективность от выполнения спортивных упражнений, увеличивают работоспособность, а также способствует улучшению эмоционального фона занимающихся.

Урочные занятия физической культурой предполагают освоение большого количества теоретического материала, однако зачастую на его

освоение выделяется довольно мало учебных часов, и заучивание теории наскучивает студентам и совсем не мотивирует их к посещению занятий. Применение средств информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) является отличным решением для повышения заинтересованности студентов в теоретических аспектах дисциплины. Информационные технологии позволяют студентам в некоторой степени развить свой творческий потенциал, подготавливая учебный материал в виде доклада, презентации или видеоурока. Более того, визуальное представление теоретического материала позволяет более точно демонстрировать правильность выполнения упражнений и спортивных элементов. Также, интерактив в изучении теоретического материала на лекциях по физической культуре позволяет студентам быстрее и легче усваивать необходимый материал. Введение цифровых технологий в образовательный процесс открывает возможность привлечения студентов в процесс обучения как посредством просмотра презентаций и видеозаписей, так и посредством дистанционного присутствия.

Хотелось бы отметить специальные фитнес-гаджеты, которые разрабатываются специально для повышения эффективности спортивных занятий. Примерами таких гаджетов могут служить умные часы, трекер активности, умные весы, умная гиря и другие. Каждый из таких гаджетов работает на базе искусственного интеллекта, обрабатывает большое количество данных. Как результат – при выполнении человеком спортивных упражнений, система помогает спрогнозировать различные недуги, выстраивает более эффективный режим тренировок.

Нельзя не отметить появление спортивных онлайн-соревнований. Актуальность такие соревнования приобрели в период дистанционного обучения в связи с коронавирусной инфекцией, и по ее завершению, все еще не теряют своей уникальности. Проведение онлайн-соревнований является исключительным феноменом нашего поколения, поскольку является возможным только с развитием сети Интернет. Первым видом спорта для я проведения соревнований в онлайн-режиме был выбран футбол, а точнее «жонглирование мячом» [5]. Итогом проведения турнира стало привлечение интереса молодежи к данному мероприятию, в том числе, по причине новизны его формата. Участие в турнире приняло более 80 студентов с 10 регионов России. Несмотря на то, что принужденный дистанционный формат уже подошел к концу, проведение онлайн-соревнований все еще может являться актуальным инструментом, например, для участия в международных спортивных соревнованиях для тех студентов, у кого есть проблемы с прибытием в страну проведения турнира.

Таким образом, появление цифровых технологий в нашем мире действительно кардинально изменило обыденные человеческие процессы. Спорт также претерпел весомые изменения. Введение цифровых устройств в процесс занятия студентами физической культурой в рамках ВУЗов создали абсолютно новый инструмент повышения мотивации. Интерактивное обучение

все больше набирает популярность и становится незаменимым атрибутом в процессе обучения студентов. Использование гаджетов преподавателями и студентами создает разнообразие учебного процесса, способствует повышению взаимодействия между студентами и преподавателями, а также повышает заинтересованность студентов к посещению занятий по физической культуре и к занятию спортом.

Список использованных источников

1. Щетинина С.Ю., Ульянова У.И. Отношение студентов к ЗОЖ и к занятиям по физической культуре и спорту в вузе // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы (Хабаровск, 27–28 марта 2020 г.). Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. С. 358-362.

2. Бахарева Е.Д., Головина И.Ю. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения // Наука-2020. 2021. № 5(50). С. 54-59.

3. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9.С. 102-104.

4. Витун Е.В. Витун В.Г. Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой как средство повышения мотивации студентов к занятиям // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всероссийской научно-методической конференции (Оренбург, 31 января – 02 февраля 2018 г.). Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2018. С. 3978-3983.

5. Особенности организации студенческих онлайн-соревнований по футболу в условиях пандемии COVID-19 / И.Е. Прокофьев, С.Н. Александров, Н.В. Австриевских [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 255-256.

6. Баркалов С.Н. Концептуальные особенности обучения дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2020. С. 15-17.

7. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

А.А. Желтов, И.М. Кириллов

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

В современном мире подготовка профессиональных спортсменов связана с высокой нагрузкой систем организма, которые задействуются в процессе занятий физической культурой и спортом, из-за чего сильно растрачиваются ресурсы и энергия организма, их резервы снижаются, что может привести к структурным и функциональным нарушениям организма [1]. Проблема также заключается и в том, что не в каждом случае изначально выявленные признаки переутомления организма являются корректными при проверке, поэтому так необходимо правильно подбирать способы и методы подготовки спортсменов с учётом их индивидуальных особенностей организма. Еще одной проблемой, вытекающей из предыдущей, являются случаи, когда спортсмены преднамеренно не показывают ухудшения собственного физического или психического здоровья, что происходит по причине нежелания понижать уровень физической нагрузки, а также сопутствующее ускорение достижения результатов. Из-за такого поведения спортсмены сильно ухудшают уровень своего здоровья, его стойкость и адаптацию, появляются хронические заболевания, таким образом они забирают у себя возможность учувствовать в соревнованиях мирового уровня и зачастую даже возможность продолжения спортивной карьеры [2].

Большое значение в решении описанных проблем, то есть проблем правильной подготовки организма спортсмена к нагрузкам, отводится спортивной медицине, в ряду её задач:

1. Медико-биологический контроль состояния организма занимающегося как на начальном этапе вовлечения в какую-либо физкультурно-спортивную деятельность, так и на постоянной основе – отслеживание динамики изменений в организме в течении занятия.
2. Наблюдение и регулирование функциональной готовности организма спортсмена по оценке его организма при выполнении специальной тренировки и ответной реакции организма на эту тренировку.
3. Лечение, реабилитация и профилактика травм и заболеваний спортсменов, которые были получены в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, а также срочная медицинская помощь в настоящем времени.
4. Наблюдение и контроль за спортсменами в вопросе соблюдения гигиенических норм, режимов дня и питания, а также требований за применением фармакологических препаратов [3].

Для начала в создании спортивной подготовленности целесообразно организовывать консультации с врачом спортивной медицины, в ходе которых он оказывает поддержку лицам, стремящимся как к простым занятиям

физкультурно-спортивной деятельностью, так и к профессиональным занятиям, при этом подбирая для занимающихся наиболее рациональные комплексы упражнений для достижения их физкультурных целей, оптимальный режим и объём нагрузки.

Физкультурно-спортивная активность взрослого здорового человека в неделю должна достигать 10-15 часов. В числе упражнений необходимых для выполнения должны быть:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (проводится почти сразу после пробуждения), включающая в себя от 8 до 12 упражнений на все группы мышц, то есть общая разминка и пробуждение организма, при этом нагрузка должна быть умеренной – без утомления.
2. Выполнение циклических упражнений на протяжении 20-30 мин: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.
3. Около 2-3 занятий в неделю по выбранному физкультурно-спортивному направлению.
4. Регулирование режима труда и отдыха, обязательное включение одного дня активного отдыха [4].

Одной из важных задач нормализации работы организма в физкультурно-спортивной деятельности является отдых, который позволяет организму и мышцам восстанавливаться, чему следует ещё более эффективное выполнение упражнений. То есть составляющими высоких результатов становятся не только регулярные занятия, но и отдых, и планирование режима дня и нагрузок.

В настоящее время выделяется несколько групп средств и методов воздействия на занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью в вопросе восстановления организма: медицинские, психологические, педагогические. Если использовать эти группы средств в совокупности, будет оказано полноценное воздействие на восстановление организма, работоспособности занимающегося.

К педагогическим средствам восстановления организма относится режим и средства тренировки, подбираемые преподавателем индивидуально каждому занимающемуся, их действие проявляется в самовосстановлении организмом его затраченных ресурсов, будь то энергия или любые функциональные ресурсы.

В ряду педагогических средств и методов:

1. Подбор последовательности и разнообразия упражнений, которые были бы наиболее оптимальными для организма и наиболее эффективными для достижения результатов в своей взаимосвязи.
2. Планирование режима труда и отдыха, их соотношения на любом уровне сложности подготовки.
3. Чередование нагрузки на различные группы мышц.
4. Предоставление вариативности компонентов тренировки (средств, комплексов упражнений, ритма и продолжительности занятия и др.).

5. Внедрение различных противоположных средств тренировки: специфических-неспецифических, динамических-статических и др. [5].

Для понижения воздействия психоэмоциональной нагрузки включают средства приведения в норму психологических и психических самочувствий занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью, в частности, профессионального спортсмена. К ним могут относить такие виды воздействия как: ароматерапия, арттерапия, гипноз и аутогенная тренировка. Такие воздействия помогают поддерживать человека в учёбе, работе и другой деятельности, снимая стрессы и повышая продуктивность, чем спокойнее человек, тем легче и эффективнее развивается его личность [6].

Медицинские методы помогают восстановить не только спортивную, но и общую, бытовую работоспособность человека, а также его профессиональную (не спортивную) функциональность [7]. Это происходит благодаря комплексному воздействию на организм: компенсации воздействия негативных внешних факторов, противостоянию стрессам и другим психическим напряжениям, снижению уровня утомляемости.

Стремительно развивается в современном мире и спортивная фармакология в направлении «фармакология здорового человека», задачами которой становится нормализация здоровья человека с нормальным функционированием организма и дополнительная помощь людям, имеющим сложные условия жизни.

В спортивной фармакологии проводятся исследования особых случаев восприятия лекарственных препаратов при постоянных физических нагрузках у натренированных людей с высоким уровнем здоровья, в том числе ведутся работы относительно совершенствования и создания эффективных средств повышения результативности в физкультурно-спортивной деятельности, а также методов максимального восстановления организма. Благодаря нормализации режима физкультурно-спортивной нагрузки различными средствами даже у профессионального спортсмена повышается мотивация [8].

В заключении можно отметить, что одним из базовых условий положительного использования медико-педагогических средств в реабилитации организма человека становится нормализация режимов: дня, питания, сна, нагрузки, отдыха, а также избавление от отрицательных воздействий негативных привычек курения и употребления алкоголя. В современном мире главная задача врача спортивной медицины – это выбор и реализации наиболее эффективной, оптимальной и рациональной стратегии восстановления организма.

Список использованных источников

1. Чуркин Н.А., Яни А.В., Омельченко М.М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным

программам физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 481-484.

2. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. С. 299-304.

3. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развития России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 218-222.

4. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : КубГАУ, 2021. С. 354-355.

5. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / Усенко А.И., Ильницкая Т.А., Сень С.В. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 430-433.

6. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С.А. Печерский, А.А. Ахматгатин, А.И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 406-408.

7. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. Том Часть 1. (Белгород, 14–15 апреля 2022 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 129-132.

8. Федотова Г.Д., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 484-487.

Т.А. Ильницкая, В.В. Топыгова

РОЛЬ И МЕСТО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Введение. Совершенствование физиологических характеристик обучающихся на основе проведения физкультурных занятий – неотъемлемый компонент вузовского образования, который в последние годы приобретает особую значимость наряду с дисциплинами, в ходе которых формируются и развиваются иные свойства личности. Актуальность рассматриваемой темы подтверждается многими исследованиями: спорт высших достижений как направление спортивной деятельности, исходя из названия которого цель определяется как получение максимально возможного результата в сфере спортивных соревнований (побед), в том числе развивается благодаря студенческому спорту. Однако исследователи выражают беспокойство относительно системы, благодаря которой студенты, являющиеся спортсменами, попадают в спорт высших достижений. В этой связи возникает потребность в исследовании роли студенческого спорта в развитии спорта высших достижений.

Обосновывается следующая цель исследования – уточнение требований и условий определения студенческого спорта как инструмента развития спорта высших достижений.

Организация и методы исследования. Отечественные исследователи все больше внимания уделяют анализу роли и места студенческого спорта в спорте высших достижений. Среди авторов, которые внесли вклад в решение вопросов, связанных с исследуемой темой, можно выделить: Агеевеца В.У., Аристову Л.В., Выдрина В.М., Гуськова С.И., Жолдака В.И. и др. В качестве методов исследования применены инструменты критического и сравнительного анализа научных текстов, обобщения, синтеза и др.

Результаты исследования. Категория «студенческий спорт» в научной литературе рассматривается с двух позиций – в узком и широком смысле. Если определять содержание студенческого спорта в узком значении, то он представляет собой форму соревновательной деятельности, реализуемую с целью достижения определенных результатов. Студенческий спорт в широком смысле определяется как социальное явление, базирующееся на проведении соревнований, направленных на продуцирование высоких результатов (достижений).

Необходимо уточнение, что спорт высших достижений является наиболее серьезным подходом к развитию личности и направлением физической культуры, в отличие от массового спорта. Итак, если спорт высших достижений направлен на получение конкретного результата, например, форме призового места, то массовый спорт характеризуется вовлечением людей различного возраста в физкультурную деятельность для решения комплекса задач:

- улучшение физиологических данных населения;
- совершенствование двигательных способностей;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям;
- содействие долголетию и др.

Таким образом, в то время как спорт высших достижений реализуется как комплекс физических упражнений, которые впоследствии позволят человеку добиться значимых результатов в сфере спортивной деятельности, массовый спорт определяет своей целью поддержание здоровья населения.

Студенческий спорт – важная составляющая физической культуры, отличительной особенностью которой выступает наличие соответствующей подготовки обучающегося, а также его стремление достичь максимально возможных результатов на основе участия в различных соревнованиях. При этом специалисты отмечают, что студенческий спорт является инструментом достижения иных целей, представляющих общественную ценность, к их числу можно отнести следующие:

- улучшение самочувствия спортсмена за счет совершенствования своих физиологических характеристик;
- обеспечение развития по следующим направлениям: интеллектуальное (за счет совершенствования знаний о природе человека, особенностях его организма), идеологическое (посредством формирования концепций, составляющих мировоззрение спортсмена), а также эстетическое (благодаря ведению здоровому образу жизни).

Основываясь на вышеизложенном, приходим к выводу, что спорт, в том числе студенческий, – деятельность, нацеленная на достижение лучших показателей и формой осуществления которой выступает соперничество как главное условие «физкультурного совершенствования». Отсутствие соперничества равнозначно отсутствию спорта.

В современной научной литературе все чаще отмечается мнение, что физическая культура в Российской Федерации имеет целью осуществлять «конвейерное производство» спортсменов для участия их в соревнованиях и получения ими лучших результатов. Сущность методики «конвейерного производства» заключается в отборе и подготовке детей в раннем возрасте с целью развития их физиологических данных, которые необходимы для формирования будущего спортсмена. В последующем для физкультурного совершенствования детей они распределяются в специализированные образовательные учреждения – спортивные школы.

При этом студенческий спорт рассматривается как один из инструментов развития института высших достижений в сфере спортивных состязаний. Значимость студенческого спорта раскрывается в процессе проведения спортивных мероприятий на различных уровнях – Универсиады, Чемпионаты, Олимпийские игры и др.

Итак, специалисты определяют необходимость развития студенческого спорта как источника высоких достижений в спорте на основе

совершенствования спортивной инфраструктуры в вузах по следующим причинам:

- развитие студенческого спорта является необходимым инструментом повышения внимания и активизации интереса обучающихся к ведению здорового образа жизни, способствует привлечению большего числа студентов к спортивной деятельности;
- развитие студенческого спорта проявляет физиологические способности отдельных обучающихся в стадии их активного формирования и позволяет воздействовать на них с целью совершенствования и использования в спортивных соревнованиях;
- студенческий спорт рассматривается как продолжение юношеских достижений: развитие спортсменов в условиях вузовского обучения становится фактором сохранения и дальнейшего совершенствования их физиологических способностей, позволяя им принимать участие в спортивных мероприятиях различного уровня;
- студенческий спорт в определенной степени является методом общественной адаптации спортсменов, уже завершивших карьеру.

Таким образом, обосновывается значимость студенческого спорта в развитии института высших спортивных достижений. Однако существуют определенные моменты, которые препятствуют эффективной реализации студенческим спортом своих задач:

- отсутствие надлежащей, отвечающей современным требованиям спортивной инфраструктуры для укрепления спортивного потенциала в вузах;
- сложности в развитии спортивного потенциала в вузах, определяемые отсутствием четкого разграничения обязанностей преподавателей по проведению обычных занятий физической культурой и осуществлению профессиональной подготовки;
- отсутствие соответствующей квалификации у преподавателей для развития спортивного потенциала вуза на основе увеличения числа профессиональных спортсменов и др.

Решение обозначенных выше проблемных аспектов определяется успешностью реализации следующих мероприятий:

- развитие материально-технического обеспечения спортивной деятельности в вузах на основе выделения покрывающих финансовые потребности бюджетных средств;
- совершенствование учебной деятельности на основе обеспечения гибкости занятий с преподавателями: требуется выделение отдельных занятий с группой профессиональных спортсменов;
- уделение особого внимания на квалификацию принимаемых на работу преподавателей с целью формирования кадрового обеспечения, отвечающего всем требованиям по подготовке спортсменов.

Заключение. Таким образом, студенческий спорт призван стать одним из наиболее эффективных инструментов развития института высших спортивных

достижений, однако в современных реалиях этому противодействует множество различных факторов. Проведенный анализ показал, что требуется совершенствование инфраструктуры, необходимой для подготовки будущих спортсменов, а также возникает потребность в устранении пробелов в методиках преподавания.

Список использованных источников

1. Багдасарова П.А., Кузнецова З.В. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 105-108.
2. Кузнецова З.В., Аветисян С.А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Том 1 (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. С. 208-214.
3. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.
4. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 354-355.
5. Федотова Г.Д., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 г.). Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 484-487.
6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

Р.В. Калашникова, В.А. Орсоева

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Большое значение для здоровья человека имеет не только физическое подготовленность, но и психологическое состояние. На сегодняшний день, когдав условиях стремительно развивающегося информационного общества, предъявляющего серьезные требования к мобильности и адаптивности личности, значимой социально-психологической проблемой является феномен прокрастинации. Слово «прокрастинация» произошло от латинского слова «pro» вперед (вместо, для, за) и слова «crastinus» завтрашний день. Впервые прокрастинация упоминалась в книге в книге Эдварда Холла «Союз благородных и прославленных семей Ланкастера и Йорка», опубликованной в 1548 году [3].Согласно определению профессора Йоркского университета Клэрри Лей прокрастинация представляет собой добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что в дальнейшем это окажет негативный эффект на личность человека и его жизнь в целом [1].

Таким образом, под прокрастинацией понимается склонность к откладыванию выполнения действий или принятия решений на наиболее длительный срок, который приводит к негативным психологическим эффектам (общее ощущение неудовлетворенности, стресс, депрессия), снижению качества жизни (потеря работы, отчисление из учебного учреждения и т.д).

Одной из ключевых особенностей прокрастинации является сочетание иррациональности поведения с осознанностью положения дел, человек понимает возможность появления негативных последствий, но продолжает сознательно откладывать намеченные планы, принятие решений.

Активное исследование явления прокрастинации началось относительно недавно. Так, термин «прокрастинация» был введен в научный оборот Полем Рингенбахом в 1977 году в книге «Прокрастинация в жизни человека».

В этом же году вышла в свет книга психолога и психотерапевта Альберта Эллиса и психолога Уильяма Кнауса «Преодоление прокрастинации», которая содержала описания клинических наблюдений явления прокрастинации.

В 1983 году Джейн Бурка и Леонора Юэн основываясь на многолетних клинических наблюдениях, опубликовали книгу «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» [5].

В 1984 году американские психологи Ричард Соломон и Эстер Ротблюм опубликовали статью, в которой привели результаты исследования академической прокрастинации с применением разработанного опросника «Шкала оценки прокрастинации PASS».

В 1986 году была опубликована статья Клэрри Лэй, которая содержала исследование явления общей прокрастинации с использованием теста «Шкала

общей прокрастинации», позволяющего выявить склонность к подобному поведению.

В ходе изучения феномена прокрастинации различными исследователями было предложено несколько классификаций этого психологического состояния.

Согласно классификации, предложенной израильским психологом Ноа Милграмом в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моурером выделяют пять видов прокрастинации в зависимости от масштаба проявления:

1. бытовая прокрастинация, которая заключается в отсрочивании выполнения дел, осуществляемых ежедневно (уборка в доме, покупка продуктов, приготовление пищи и т. п.);

2. прокрастинация, связанная с принятием решений (психологически человеку сложно сделать конкретный выбор и принять окончательное решение);

3. невротическая прокрастинация, выражающаяся в затягивании принятия решений, имеющих ключевое значение и затрагивающих основные этапы жизни человека (создание семьи, выбор профессии и т.д.);

4. компульсивная прокрастинация, которая представляет собой сочетание прокрастинации принятия решений и выполнения дел;

5. академическая прокрастинация, выражающаяся в откладывании выполнения в срок учебных заданий, подготовки к занятиям и экзаменам [6].

Позднее эта классификация была пересмотрена и вышеприведенные разновидности прокрастинации объединили в два основных вида: *откладывание выполнения действий и отсрочивание принятия решений*.

Классификация психолога Яны Игоревны Варваричевой выделяет учебную, трудовую, социальную и бытовую виды прокрастинации в зависимости от сфер проявления данного феномена [2].

Профессор университета Калгари Дж. Р. Феррари и соавторы предложили классификацию прокрастинации, которая основывалась на особенностях личности людей и стратегий их поведения в ситуации откладывания решений и дел [7]. Согласно данной классификации, выделяют следующие типы людей-прокрастинаторов:

- «нерешительные» – люди, которые откладывают принятие решений вследствие их дальнейшей ответственности за результат;
- «избегающие» – люди, стремящиеся избегать выполнения неприятных для них задач;
- «искатели острых ощущений» – люди, намеренно откладывающие выполнение дел или принятие решений, так как им нравится испытывать перечень эмоций, возникающий при выполнении дел в последний момент.

За последние несколько десятилетий уровень прокрастинации заметно возрос среди людей различных сфер деятельности и возрастов, и имеет тенденцию к дальнейшему повышению, однако некоторыми исследователями отмечается, что в наибольшей степени данному феномену подвержены обучающиеся высших учебных заведений [4].

Студенческий возраст является периодом, когда происходит принятие значимых решений, планирование будущего и выбор жизненного пути, получение новых жизненных навыков и получение больших профессиональных знаний.

Для осуществления всего перечня поставленных задач необходимо значительное количество внутренних ресурсов и времени. Существенная загруженность в сочетании с неумением правильно организовывать рабочий процесс и расставлять приоритеты зачастую служат основой для развития прокрастинации.

Отрицательные последствия академической прокрастинации включают в себя психологические и медицинские проблемы, которые приводят к снижению успеваемости, появлению пропусков в процессе обучения, снижению самооценки, частым стрессам, появлению депрессии и тревожности [1].

Среди основных причин академической прокрастинации исследователи выделяют: страх возможной неудачи и неприязненное отношение к выполнению поставленных перед ними задач [3].

Страх перед неудачами, который испытывают студенты вызывает повышение уровня тревоги и подрывает их веру в собственные силы, появление антипатии к выполнению задач, что вызывает замыкание цикла прокрастинации.

Академическая прокрастинация связана с множеством факторов, способствующих усилению страха перед неудачами и неприязни, связанного с выполнением дел, среди которых: индивидуальные психологические проблемы, конфликты в семье, студенческой среде, и т.п. Явление прокрастинации оказывает значительное отрицательное влияние на жизнь человека, поэтому своевременное обнаружение прокрастинации имеет значительную актуальность.

Для того чтобы выявить уровень прокрастинации среди студентов было проведено анкетирование, в рамках которого обучающимся Иркутского медицинского университета было предложено ответить на следующие вопросы: «Часто ли вы откладываете выполнение ежедневных дел, таких как уборка по дому, готовка и т.п.?», «Сложно ли вам сделать конкретный выбор и принять окончательное решение?», «Склонны ли вы к отсрочиванию принятия решений, затрагивающих основные этапы вашей жизни таких выбор профессии, учебного заведения и т.п.?», «Есть ли у вас трудности в и принятии решений, и в выполнении дел?», «Откладываете ли вы выполнение в срок учебных заданий, подготовки к занятиям и экзаменам?».

Результаты проведенного анкетирования показали, что к прокрастинации склонны 65% респондентов, из них для 10% характерна бытовая прокрастинация, 9% это прокрастинация принятия решений, 12% невротическая прокрастинация, 37% академическая прокрастинация. Можно предположить, что большинство студентов имеют признаки прокрастинации что влечет за собой проблемы с принятием решений, также многие стараются

откладывать возникшие проблемы и текущие дела что несомненно будет сказываться на успеваемости и взаимоотношениях среди сверстников.

В работах «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» и «Преодоление прокрастинации» психолог Джейн Бурка и соавторы проанализировали пути избавления от явления прокрастинации. Эффективной стратегией преодоления прокрастинации у студентов, согласно авторам, является первоочередное выявление психологических проблем, послуживших причиной прокрастинации [5].

Студентам, имеющим склонность к откладыванию принятия решений, может быть полезен метод, предложенный американским консультантом по организационному управлению – Стивеном Кови [8]. Данный способ заключается в разделении всех имеющихся на текущий момент дел по критериям - значимости и срочности на четыре категории:

1. значимые и несрочные задачи;
2. значимые и безотлагательные задачи;
3. незначительные и безотлагательные задачи;
4. незначительные и несрочные задачи.

В первую очередь Стивен Кови рекомендует уделять внимание выполнению дел значимых и несрочных, а также значимых и безотлагательных, что поспособствует своевременному выполнению, как задач первостепенной важности, так и менее значимых.

Также одной из полезных методик преодоления прокрастинации является методика тайм-менеджмента «Доведение до результата», разработанная Дэвидом Алленом, экспертом-консультантом в сфере управления временем и личной продуктивности [9]. Данная методика предполагает планирование дня и выделения времени на каждую задачу с учетом отдыха и возможных временных издержек, выполнять рекомендуется нескольких задач одновременно, с предварительным разделением их на части. Планирование работы писатель Дэвид Аллен предлагает проводить заранее, при этом проведя ранжирование задач по степени важности, но выполнять их при этом в произвольном порядке.

Таким образом, пути преодоления прокрастинации могут быть следующими:

выявление психологических проблем, послуживших причиной прокрастинации и их решение;

- разделение задач по критериям значимости и срочности, и первоочередное выполнение наиболее важных из них;
- планирование дня и выделение времени на каждую задачу с учетом отдыха и возможных временных издержек, выполнение по возможности нескольких задач одновременно.

Если не обращать должного внимания на прокрастинацию и не прилагать усилий к ее преодолению, она может привести к негативным последствиям во

всех важных сферах жизни человека таких как: спад карьеры, потеря работы, разлад в отношениях с родными и близкими и т.д.

Список использованных источников

1. Ахвердова О.А., Медведева Н.И. Психологический анализ проблемы прокрастинации студентов // Уральский научный вестник. 2021. № 2. С. 98-101.
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 56-64.
3. Зарипова Т.В., Данилова М.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. 2015. № 4(141). С. 122-126.
4. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65-94.
5. Burka, J.B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J.B. Burka, L.M. Yuen. -Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
6. Milgram, N.A. Correlates of academic procrastination / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. - 1993. V. 31, № 4. P. 487-500.
7. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown - N.Y.: Plenum Press, 1995.
8. Стивен Кови. Семь навыков высоко эффективных людей: Мощные инструменты развития личности. 12-е изд., доп. / Стивен Р. Кови; Пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2017. 395с.
9. Аллен Д. Как привести дела в порядок. Манн : Иванов и Фербер, 2018. 250 с.

А.И. Клетнева, В.Р. Масалимова, И.П. Насонов

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основной проблемой современного человека является сидячий образ жизни, связанный с длительным пребыванием в офисе, на учебе или дома за компьютером. Цифровые технологии могут помочь противостоять этой проблеме, предлагая альтернативные варианты физической активности. Например, многие приложения и устройства предлагают «мини-тренировки» или «микро-паузы» для физических упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте или дома. Это может быть комплекс коротких упражнений, растяжек, упражнений для глаз, шеи и других упражнений,

которые позволяют разгрузить тело и улучшить физическое самочувствие в течение рабочего дня [1-3].

Физическая культура – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Однако, с развитием современных технологий, у нас появилась возможность использовать цифровые инновации для совершенствования физических занятий. Цифровые технологии, такие как мобильные приложения, виртуальные тренажеры, смарт-трекеры и другие устройства, могут значительно обогатить опыт занятий физической культурой и сделать их более увлекательными, эффективными и доступными для всех.

Одним из главных преимуществ занятий физической культурой с использованием цифровых технологий является возможность индивидуализации тренировок. Многие цифровые приложения и устройства позволяют создавать персонализированные программы тренировок, учитывая уровень физической подготовки, цели, интересы и предпочтения каждого отдельного пользователя. Это позволяет сделать занятия более эффективными и адаптированными под конкретные потребности и возможности каждого человека, что способствует повышению мотивации и увеличению интереса к занятиям физической культуре [4, 5].

Важным фактором использования цифровых технологий в занятиях физической культурой является возможность измерения и отслеживания результатов тренировок. Многие смарт-трекеры и приложения позволяют записывать и анализировать данные о физической активности, такие как дистанция, время, пульс, количество сожженных калорий и другие параметры. Это позволяет пользователям более точно контролировать свои достижения, устанавливать цели, отслеживать прогресс и мотивировать себя на дальнейшее развитие. Отслеживание результатов также может стать стимулом для соревновательного духа, поскольку многие приложения позволяют сравнивать свои достижения с другими пользователями, создавая здоровую конкуренцию и мотивацию к более активному образу жизни.

Так же интересным методом, разнообразия физической активности является виртуальная реальность (VR). VR-технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, в которых пользователи могут погружаться и выполнять упражнения, симулирующие реальные условия. Например, виртуальные тренажеры могут предложить варианты тренировок на трассе для бега или велосипедного спорта, а также различные сценарии для йоги, танцев и других видов физической активности. Это может сделать занятия более увлекательными и разнообразными, позволяя пользователям получить новый опыт и справиться с монотонностью обычных тренировок [6]

Однако, несмотря на все преимущества использования цифровых технологий в занятиях физической культурой, важно помнить о некоторых ограничениях. Во-первых, технологии могут быть не доступны для всех, особенно для тех, кто не имеет доступа к современным гаджетам или интернету. Во-вторых, цифровые технологии не могут заменить полностью

традиционные формы занятий физической культуре, такие как занятия на открытом воздухе, тренировки в спортивных залах или групповые занятия с инструктором. Взаимодействие с другими людьми и реальной средой также играет важную роль в мотивации и вовлеченности в занятия физической культурой.

Стоит упомянуть важный аспект безопасности при использовании цифровых технологий в занятиях физической культурой. Пользователи должны быть осторожными и соблюдать правила безопасности при использовании приложений, устройств и виртуальной реальности, чтобы избежать травм или заболеваний, связанных с физическими нагрузками.

Чтобы понять, как цифровые технологии влияют на занятия физической культурой, среди студентов Иркутского государственного университета путей сообщения был проведен опрос «Использование цифровых технологий в занятиях физической культурой», состоящий из семи вопросов.

На вопрос «Вы, когда-либо использовали информационные технологии?» — 62% студентов ответили, что регулярно, и всего 8% никогда (рис. 1). Из этого можно сделать вывод, что на данный момент цифровые технологии активно внедряются в занятия физической культурой [6-8].

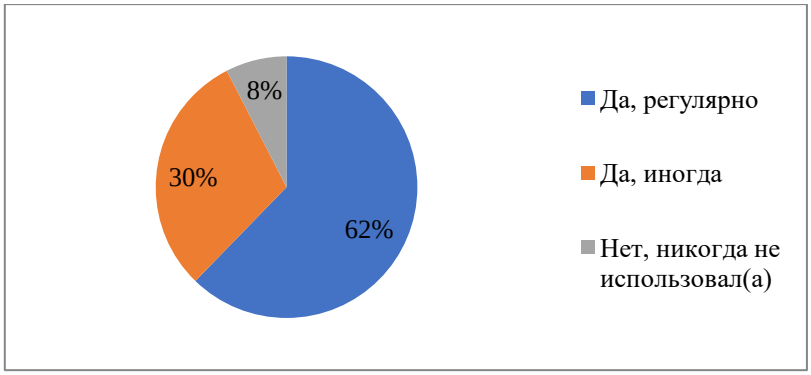


Рис. 1. Использование цифровых технологий студентами на занятиях по физической культуре.

Онлайн – тренировки или видео уроки используют наибольшее количество студентов (66%), а 55% постоянно применяют в тренировках мобильные приложения или фитнес-трекеры (рис. 2). На устройства виртуальной реальности пришлось всего 2%, что может говорить о малой востребованности и недоступности, так как они появились относительно не давно и на данный момент оборудование для VR тренировок дорогостоящее [7, 8].

Рис. 2. Использование цифровых технологий на занятиях по физической культуре.

Большинство опрошенных придерживаются мнения, что использование цифровых технологий благоприятно влияет на занятия физической культурой (96%). Это говорит о том, что большинство студентов положительно относятся к использованию цифровых технологий на занятиях (рис. 3).

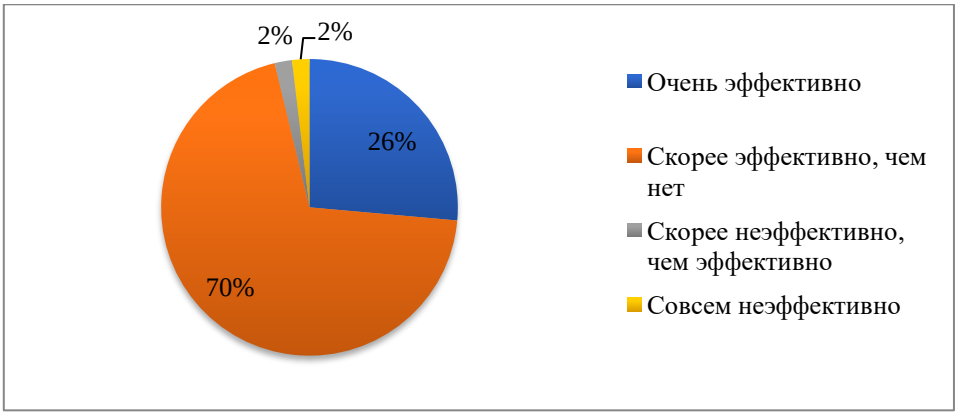


Рис. 3. Оценка эффективность использования цифровых технологий на занятиях физической культуре.

При обработке данных опроса было установлено (рис. 4), что самое главное преимущество в использовании цифровых технологий – это доступность и удобство использования (74%). Помимо этого, респонденты считают важным преимуществом цифровых технологий, такое как возможность, отслеживать прогресс и мотивацию (71%). Так же они отметили, что увлекательность и разнообразие – это тоже важный момент во время занятий физической активностью (58,5%). Молодые люди считают, что такие занятия повышаю эффективность тренировок (37,7%) и улучшает здоровье и благополучие (22,6%). Таким образом, можно выявить, что использование цифровых технологий имеет множество преимуществ, по сравнению с традиционными занятиями физической культурой [7].

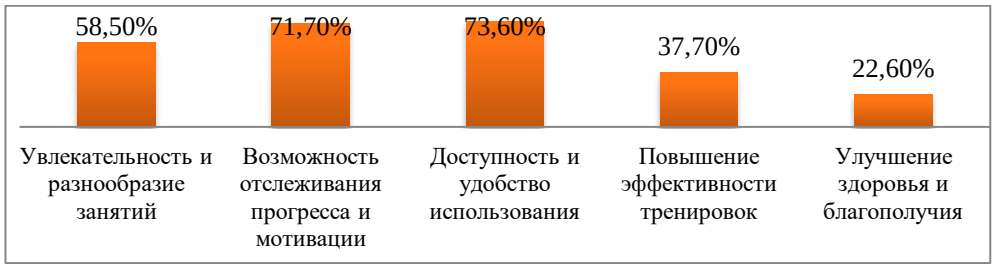


Рис. 4. Преимущества отмеченные респондентами в использовании цифровых технологий на занятиях физической культуре.

Но в тоже время опрошенные студенты осознают и недостатки таких занятий (рис. 5). Они считают, что в подобных занятиях физической культурой существует возможность неправильного выполнения упражнений (53%), то есть без участия преподавателя по физической культуре не обойтись. Существенным недостатком считают опасность злоупотребления или неправильного использования таких технологий (36%), которые могут нанести вред. Также отметили технические проблемы или сложность в использовании (30%) и ограниченный доступ к оборудованию или программному обеспечению (30%) [8].

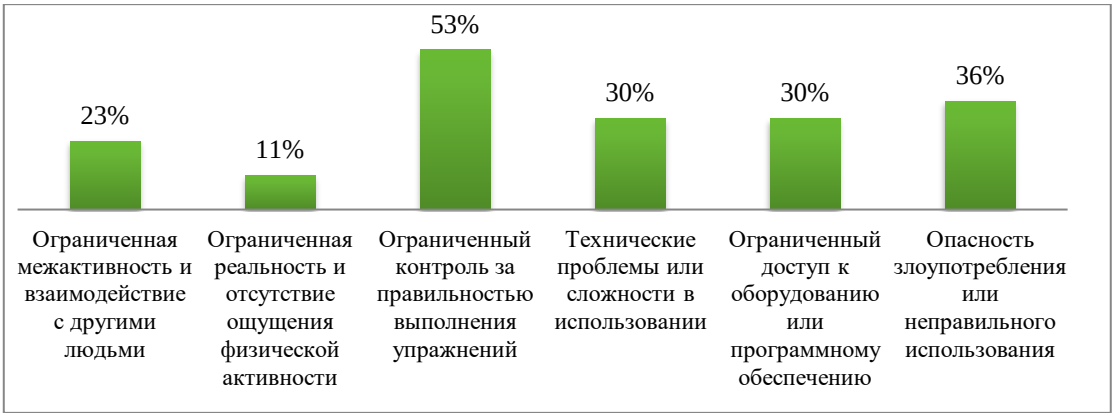


Рис. 5. Ограничения или недостатки, выделенные студентами при использовании цифровых технологий на занятиях по физической культуре.

Несмотря на все перечисленные недостатки, большинство студентов считаю, что цифровые технологии имеют большие перспективы и будут развиваться и внедряться в нашу жизнь в будущем (68%). Возможно, в дальнейшем с развитием цифровых технологий данные недоставки будут устранены. Но все же есть те, кто считает, что цифровые технологии останутся на том же уровне, что и сейчас (28%) и существенные недостатки не будут устранены. И лишь 4% опрошенных считают, что использование цифровых технологий в занятиях физической культурой сократиться, так как возможно помимо перечисленных возникнут новые минусы, и они не будут устранены в дальнейшем (рис. 6).

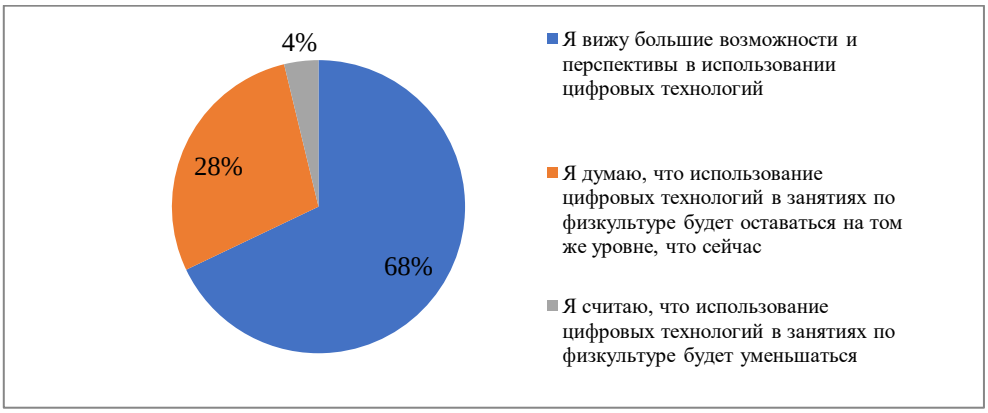


Рис. 6. Мнение о перспективах развития использования цифровых технологий на занятиях физической культуре в будущем.

Многие из респондентов предпочли бы заниматься с использованием цифровых технологий на занятиях физической культурой (72%), и лишь треть опрошенных предпочли бы традиционные занятия (28%). Что может говорить о том, что студенты готовы к внедрению цифровых технологий в занятия физической культурой (рис. 7).

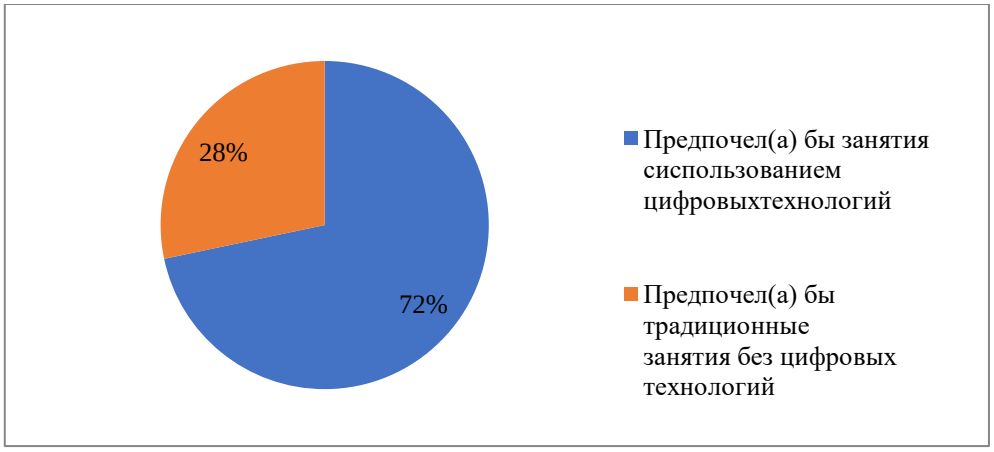


Рис. 7. Предпочтения опрошенных в выборе занятий физической культурой.

Использование цифровых технологий в занятиях физической культурой предлагает множество возможностей для повышения мотивации, эффективности и разнообразия физической активности. Цифровые технологии в сочетании с традиционными формами занятий могут предложить наилучший результат и улучшить общее здоровье и благополучие человека. Однако важно помнить об ограничениях и соблюдать правила безопасности при использовании этих технологий [8].

Список использованных источников

1. Использование цифровых технологий на уроках физической культуры. URL: https://multiurok.ru/files/ispolzovanie-tsifrovykh-tekhnologii-na-urokakh-fiz.html (дата обращения: 08.04.2023).
2. Использование цифровых технологий на уроках физической культуры. URL: https://infourok.ru/doklad-na-temu-ispolzovanie-cifrovyh-tehnologij-na-urokah-fizicheskoj-kultury-5161542.html (дата обращения: 08.04.2023).
3. Цифровые трансформации в организации эффективных занятий физической культурой в дистанционном формате. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-transformatsii-v-organizatsii-effektivnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-distantsionnom-formate (дата обращения: 08.04.2023).
4. Самошкина А.С. Значение и перспективы развития цифровизации в области физической культуры и спорта. URL: https://moluch.ru/archive/406/89288/ (дата обращения: 10.04.2023).
5. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта. URL: https://science-education.ru/article/view?id=29916 (дата обращения: 10.04.2023).
6. Стращенко И.Ю. Цифровизация как основная задача развития физической культуры и спорта в современное время // Научная парадигма 2021 : сборник научных трудов по материалам XXVIII Международной научно-практической конференции (Анапа, 03 ноября 2021 г.). Анапа : ООО «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2021. С. 91-96.
7. Пухомелина Ю.А. Использование цифровых технологий учителем на уроках физической культуры // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). М. : Московский городской педагогический университет, 2020. С. 186-188.
8. Использование цифровой образовательной среды при изучении предмета «Физическая культура». URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy-pri-izuchenii-predmeta-fizicheskaya-kultura (дата обращения: 10.04.2023).

Р.С. Козлов, Д.Р. Козлова

МОДЕЛИ МОНЕТИЗАЦИИ В КИБЕРСПОРТЕ

По мере развития индустрии киберспорта, киберспортивная команда может зарабатывать деньги различными способами, включая доход от трансляций, спонсорство, продажу товаров и подписку. Возможные источники монетизации опишем ниже.

Основная часть доходов от киберспорта приходится на спонсорство и рекламу. По словам Патрика Сэттермона (главного игрового директора **Fnatic**): «По оценкам, около 95% денег, получаемых нашими киберспортивными командами, поступает непосредственно от спонсорских сделок». Новинка киберспорта привлекла множество известных спонсоров; однако команды изо всех сил пытались сделать спонсорство устойчивым источником дохода.

Рост игровой индустрии и большие объемы привлеченных средств вместе с огромными полученными доходами позволяют считать многие методы монетизации действенными, эффективными и этичными. Относительно короткая жизнь популярных игр оказывается препятствием для устойчивого спонсорства [1]. Игра может быть очень популярной в настоящее время, но в течение года исчезнет из общественного интереса. Спонсорство, связанное с ИТ и компьютерами, является наиболее распространенным в индустрии киберспорта, поскольку игровое оборудование и аксессуары выставляются на видном месте во время мероприятий. Например, HP и Intel договорились спонсировать Overwatch League Activision Blizzard. В рамках соглашения конкуренты будут использовать исключительно игровые ПК и дисплеи HP OMEN [2].

С точки зрения оценки, стабильный регулярный доход является преимуществом для стоимости компании, а значит спонсорство может обеспечить долгосрочный и регулярный доход киберспортивным командам.

Киберспортивные трансляции на телевидении все еще находятся в зачаточном состоянии, поскольку вещатели ищут киберспортивный контент, который понравится их целевой аудитории [3]. Например ELEAGUE, бренд киберспортивного контента и прямых трансляций турниров, заключил соглашение с TBS на трансляцию Street Fighter V и Counter Strike: Global Offensive («CS:GO») по телевидению. Недавно созданная Лига Overwatch («OWL») будет транслироваться в сетях ESPN, Disney и ABC. Возможно, наиболее важно то, что сделка с вещательным телевидением не отменяет существующие соглашения о распространении, такие как трансляции на Twitch, которые уже были заключены, хотя разработчики игр и создатели лиг могут заключать соглашения о трансляциях, но киберспортивным командам это сложно. Киберспортивные команды, как правило, не участвуют в доходах от трансляций, поскольку эти соглашения заключаются между разработчиками игр/создателями лиг и вещательными организациями [4].

Исследования показывают, что в индустрии киберспорта, потребительские расходы на товары для киберспорта остаются относительно низкими. Киберспортивные команды предлагают одежду, аксессуары и игровое

оборудование через веб-сайты своих команд, и с точки зрения оценки продажа товаров может быть источником дополнительного дохода. Однако продажи товаров не окажут значительного влияния на оценку киберспортивной команды, потому что доход, как правило, невелик и непостоянен [4].

Призовые деньги обычно достаются не киберспортивным командам, а отдельным членам команды, которые соревнуются. Пока команда не получает денег, успехи в турнирах — хороший способ повысить узнаваемость бренда.

По мере того, как индустрия киберспорта расширяется, появляются и призовые фонды для турниров. Так в августе 2018 года в Ванкувере состоялся The International 8 — восьмой ежегодный чемпионат по Dota 2, в котором общий призовой фонд составил в размере 24,8 миллиона долларов, таким образом устанавил рекорд по величине призового фонда одного турнира в истории киберспорта. Возможно, самым интересным примечанием к призовому фонду The International в размере 24,8 миллиона долларов является то, что примерно 94% из них были собраны за счет краудфандинга (каждый день игроки Dota 2 приобретали боевые пропуска, которые предлагают эксклюзивные функции и награды), к призовому фонду добавлялась четвертая часть каждого боевого пропуска.

Team Liquid официально открыла новый тренировочный центр 7 марта 2018 года в Санта-Монике, штат Калифорния. Объект не только предоставляет специальную площадку для тренировок для членов Team Liquid, но также содержит команду по производству контента компании, 1UP Studios. «Команды в (США) традиционно работали в «игровых клубах», где игроки и тренерский штаб команды живут и тренируются в одном жилом доме».

Создание специального учебного центра представляет собой отход от существующей модели. Учебный центр предоставил Team Liquid еще один источник дохода, поскольку они смогли продать права на название объекта бренду игровых ПК Alienware за 4,5 миллиона долларов. Генеральный директор Team Liquid Стив Архансет сообщил, «что команда потратила более 1,5 миллиона долларов на строительство тренировочного центра». Вообще говоря, киберспортивные команды, владеющие своими тренировочными базами, — это недавняя тенденция, направленная на повышения профессионализма команды. Поскольку киберспорт продолжает развиваться, вполне вероятно, что последует больше продаж прав на наименование объектов для игр.

Подписки. Luminosity Gaming заняла 29-е место по призовым фондам среди киберспортивных команд, но тем не менее, Luminosity имеет в своей команде, самого известного игрока в киберспортсменом в мире Тайлером Блевинсом (он же Ниндзя), по данным Ninja , он зарабатывает 500000 долларов в месяц на своих более чем 160000 платных подписчиков Twitch. На Twitch стримеры получают 3,50 доллара за подписку, что обходится подписчикам в 5 долларов в месяц (подписчики Twitch получают доступ к эксклюзивным значкам и трансляциям без рекламы) [5].

Наличие высококлассных игроков в составе может повысить узнаваемость киберспортивной команды а, следовательно, привести к большему количеству последователей, в конечном итоге, подписчиков. Подписки — еще один источник регулярного дохода для команды.

Как и в любом бизнесе, получение дохода требует затрат. Киберспортивные команды получают большую часть своего дохода от спонсорства. Чтобы привлечь спонсоров, команды должны побеждать на турнирах и мероприятиях, а также быть хорошо заметными для потребителей. Типичные расходы киберспортивной команды включают в себя заработную плату игроков, заработную плату административного персонала, расходы на проживание игроков, аренду тренировочного помещения или операционные расходы, а также расходы на оборудование и аксессуары [5].

В заключении приведем высказывания Крис Мерсер, основатель Mercer Capital, он утверждает, что двумя основными факторами монетизации кеберспорта являются риск и рост. Киберспортивные команды со значительной регулярной выручкой (через спонсорство, подписку и т. д.) менее рискованны, чем команды с менее постоянными источниками дохода (призовые деньги, продажа товаров) [4].

Список использованных источников

1. Леднева О.В., Лосева А.В., Канцев Г.А. Способы монетизации онлайн компьютерных и мобильных игр // Фундаментальные исследования. 2021. № 12. С. 234-239.

2. Mercer Capital. Аналитика. Информационные бюллетени // Публикации по отраслевому охвату. URL: https://mercercapital.com/insights/newsletters/value-focus-industry-publications/ (дата обращения: 05.05.2023).

3. Изаак С.И., Родионов С.И. Влияние цифровой трансформации общества на развитие киберспорта среди молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 146-149.

4. Mercer Capital. Аналитика. Статьи // Отраслевые // Киберспорт: бизнес-модели. URL: https://mercercapital.com/article/esports-business-models-article/ (дата обращения: 05.05.2023).

5. Киберспортивные организации: что это? Какой из них самый большой? URL: https://weplayholding.com/blog/esports-organizations-what-are-they-which-one-is-the-biggest/ (дата обращения: 05.05.2023).

Э.А. Комнатная

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

На данный момент роль физической культуры и спорта очень высока, ведь в век быстрого развития технологий, когда многие обязанности снимаются с человека и автоматизируются, нет той физической нагрузки, которая минимально необходима. Мы перестаем ходить пешком, ведь есть транспорт, едим в местах быстрого питания, у многих присутствую пагубные привычки, которые сильно влияют на здоровье [3]. У молодого поколения также отмечается очень яркий эмоциональный фон, который может негативно влиять как на здоровье, так и на психику человека. Поэтому сейчас очень актуально подбирать наиболее эффективные методы укрепления, как ментального, так и физического состояния, выявлять психолого-педагогические условия повышения эффективности этого процесса, создавать технологии для оздоровления, которые помогут понизить ментальный и физический вред от адаптации и сформировать, а также ввести в образ жизни, специальные установки на здоровый образ жизни.

Считается, что спорт имеет огромное воспитательное значение в жизни современной молодежи. Спорт - это поле возможностей, где каждый может добиться желаемых результатов при должном усердии. Физическая активность также очень сильно влияет на идеологические и нравственные взгляды молодежи, а также на их физическую подготовку и, конечно же, здоровье.

Студенты с постоянной физической активностью, которые вкладывают достаточно времени и сил в спорт, чувствуют себя лучше, у них вырабатывается определенные паттерны поведения и установки, позитивно влияющие на их развитие, самочувствие и жизнь. В них много энергии, хорошее настроение перестает быть чем-то редким в жизни людей с физической активностью. Студенты, занимающиеся спортом, выигрывают в личностных качествах характера, она более решительны, менее чувствительны к критике, коммуникабельны, имеют социальное признание, способны быть лидерами и вести за собой людей, а также, что не менее важно в современном мире – они эмоционально устойчивее, чем малоактивные люди. Отмечаются также такие качества характера как добросовестность, честность, собранность, умение довести начатое дело до конца, у данной группы молодежи более высокая эффективность в работе.

Конечно же, с такими положительными эффектами нельзя отрицать полезность спорта, причем не только для физического здоровья, как можно заметить. Активность в достаточной мере сильно влияет на личностные качества человека.

В вузах главной формой воспитания нового активного поколения являются уроки физической культуры и спорта. Такие занятия есть абсолютно на всех направлениях, так как здоровый образ жизни полезен при любой специальности. Проводят их преподаватели с кафедры физической культуры.

Внеурочные занятия, проводимые по желанию самого студента, очень полезны для физического воспитания молодежи. Они помогают быстрее усваивать материал, данный на парах, увеличивают общее количество часов физической активности, чем ускоряют достижение желаемой физической формы и навыков, а также прививают молодежи здоровый образ жизни как полезную привычку. Так вместе с основными занятиями в высшем учебном заведении, хорошо организованный внеурочный спорт обеспечивает непрерывность активности и эффективное физическое развитие. Преподаватель сам может инициировать дополнительные занятия студентов вне стен вуза. Человек также сам может захотеть посещать определенную секцию или заниматься спортом дома. Если студент начинающий спортсмен он может посоветоваться насчет плана тренировок и правильности выполнения упражнений со своим преподавателем по физической культуре и спорту.

На практике для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, нацеленных не только на физическое воспитание, а также на приятное времяпрепровождение, используют различного рода фитнесс-программы. Из таких программ состоит большая часть физкультурно-оздоровительных групп, также сюда входят индивидуальные занятия, подстроенные под потребности определенного человека.

Фитнесс-программы как одна из разновидностей физической активности, будь то групповые занятия или индивидуальные могут быть направлены на разные цели. Первая группа преследует профилактические цели: снижение болезней и болезненных состояний, повышение иммунитета, достижение желаемой физической формы, поддержание уже имеющегося результата. Тут люди преследуют оздоровительные цели. Вторая группа направлена на улучшение физической формы, прокачку своих навыков и достижение поставленных результатов в спорте. Как правило, цели данной группы преследуют спортсмены любители и профессионалы.

Сейчас в сфере фитнесс-индустрии упор идет на поиск и составления методики новых фитнесс-программ, нацеленных на поддержания физической формы и здоровья человека. Благодаря нынешнему уровню развития фитнесс-клубов, которые сейчас можно найти практически в каждом городе, начиная от небольших частных и заканчивая сетевыми местами, спорт стал доступен каждому [4]. Теперь любой человек может заниматься оздоровительным фитнессом и найти клуб на любой кошелек. Естественно, с развитием и доступностью фитнесс-клубов, внутренняя программная структура тренировок также видоизменяется и улучшается. Но, не все новые фитнесс-программы, которые разрабатывают и внедряют фитнесс-клубы, имеют достаточное научно-методическое обоснование, а именно не доказана их эффективность и безопасность для здоровья человека, также не учитывается: возраст, индивидуальные особенности и уровень подготовки, методика проведения тренировки. Однако, опыт, полученный годами при использовании фитнесс-

программ в зарубежных странах, дал понять, как наиболее эффективно их использовать в условиях современной жизни:

1. Фитнесс-программа должна вызывать у тренируемого осознанное к ней отношение.
2. Упражнения, из которых состоит фитнесс-программа подбираются с учетом индивидуальных особенностей, уровня подготовки и доступности.
3. Тренировки в первую очередь преследуют цель получить удовольствие от занятия. Главные цели фитнесс-программы — это удовлетворить потребности, мотивы и интересы занимающегося.
4. У тренировок должна быть установлена конкретная цель, которую человек хочет достичь. Например, поддержание имеющийся физической формы, набор мышечной массы, развитие новых навыков, снижение массы тела.
5. Фитнесс-программа обязательно должна учитывать нынешний уровень подготовки тренирующегося, его уровень здоровья, есть ли противопоказания и запрещенные упражнения. Причем такой контроль должен проводится периодически с помощью определенного комплекса упражнений через равные (установленные) промежутки времени. Так человек не будет терять интерес к фитнессу из-за слишком легкой или слишком сложной программы, а также всегда будет иметь положительные результаты.
6. Фитнесс-программы налаживают коммуникацию между тренирующимися посредством общего дела и положительных эмоций.
7. Фитнес-программа должна регулярно обновляться, это помогает поддерживать здоровую конкуренцию, не переходя к излишней соревновательности, избегая больших физических нагрузок.

Компания Les Mills провела масштабный международный опрос целевой аудитории пользователей фитнесс-программ, который выявил, что самой популярной физической активностью является фитнесс и он имеет большой потенциал развития и роста в дальнейшем. В данном опросе поучаствовало значительное количество людей из 13 стран (среди них страны Европы, США, Австралия, Бразилия), а именно 4600 человек совершеннолетнего возраста (старше 18 лет). Участники опроса либо уже занимаются спортом, либо у них в планах начать им заниматься в ближайшее время.

По результатам опроса было выявлено, что:

- 27% опрошенных уже пользуются услугами фитнесс-клубов и регулярно посещают их;
- 61% людей занимаются спортом, выполняя те упражнения, которые можно делать в фитнесс-зале;
- 69% тех, кто не делает упражнения доступные в тренажерном зале, готовы попробовать и рассмотреть для себя данные заведения;
- сильнее всего в фитнессе заинтересованы опрошенные в возрастной категории 18-29 лет. 76% из них уже выполняют упражнения из фитнесс-программ, соответственно, можно сделать вывод, что люди, которые родились

в 2000-х годах и позже более склонны к серьезному подходу к тренировкам, чем люди более старшего возраста;

- к клубному типу тренировок относятся тренировки с музыкальным сопровождением, групповые занятия, йога, пилатес, танцы, индивидуальные тренировки, тренировки с весами, силовые и кардио тренировки, бокс [1].

Так, фитнес по популярности лидирует среди всех видов активности, даже достаточно распространенных, таких, как: бег, плаванье, спортивная ходьба, различные командные виды спорта.

В современном мире также активно популяризируются массовые мероприятия оздоровительного, физкультурного и спортивного типов, направленные на физическое развитие, укрепление здоровья и иммунитета, развитие способностей, поддержание физической формы, достижение целей в сфере здоровья и тела у нынешней молодежи. Данные события проходят в свободное от учебы время: по выходным, праздникам, во время каникул. Проходят данные мероприятия как на стадионах, в учебных заведениях, так и специальных спортивно-оздоровительных лагерях под чутким руководством членов кафедры физической культуры и спорта. Инициаторами нередко выступают сами студенты, но даже если вуз сам предлагает поучаствовать в мероприятии, многие с удовольствием соглашаются. Это в очередной раз доказывает, что новое поколение более заинтересовано в физическом развитии и здоровом образе жизни.

Физическая культура и спорт в учебных заведениях очень важна, она помогает развить в человеке сразу многие качества начиная от лидерства и навыков коммуникации, и заканчивая физической подготовкой, крепким здоровьем [2]. Естественно, это не может не сказываться на профессиональных качествах студента в лучшую сторону. Активные, целеустремленные сотрудники приоритетны в любой сфере деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что именно высшие учебные заведения вносят огромный вклад в воспитание будущих поколений и интеллектуальное развитие общества.

Список использованных источников

1. Les Mills Global Consumer Fitness Survey. URL: https://lmimirror3pvr.azureedge.net/static/media/14904/e8cfd178-9fe5-4d34-8c50-56cd780ef338/les-mills-2019-global-consumer-fitness-survey-key-insights-public-report.pdf (дата обращения: 01.06.2023).

2. Двойникова Е.С., Кулакова В.О. Становление личностных аспектов в процессе физической деятельности // Научные известия. 2020. № 19. С. 40-46.

2. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные известия. 2020. № 18. С. 57-61.

3. Свечкарёв В.Г. Эволюция спорта // Научные известия. 2019. № 14. С. 63-67.

4. Соболева Н.С., Иващенко Т.А. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции. Том Часть I. (Чебоксары, 30–31 января 2019 г.). Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 261-262.

Э.Э. Кугно, А.В. Огрыза, В.С. Струганов

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В современных условиях от сотрудников органов внутренних дел требуется не только высокая степень профессионализма, но и устойчивая профессиональная этика и психологические качества. Ненормированный рабочий день, постоянное воздействие асоциальных элементов, невозможность полноценного умственного и физического восстановления могут снизить функциональные резервы организма до полного истощения [4]. Поэтому тема профессиональная деформация сотрудников органов внутренних дел на сегодняшний день очень актуальна.

Профессиональная деформация – это отрицательное влияние служебной деятельности и внешнего мира, на сотрудника правоохранительных органов, в результате которого у сотрудника появляются искаженные представления о трудовой деятельности, оценке своих личных и профессиональных полномочий в ходе его служебной деятельности [1].

Явление профессиональной деформации рассматривалось многими учеными и авторами научных работ. Они предопределяли, что профессиональная деформация представлена как определенные изменение в поведении сотрудника, которые не соответствуют профессиональной этики сотрудника, и формирующееся в определенных условия процесса служебно-оперативной деятельности сотрудника полиции. Данные факторы в поведении личности оказывают негативное влияние на мышление и мотивационную составляющую служебной деятельности, а также создают ряд антисоциальных последствий. Например, если при нормальной работе сотрудника, наблюдается высокая степень ответственности за свои действия, то при профессиональной деформации, этот показать снижается или вовсе отсутствует. Чаще начинает встречаться в поведении сотрудника вседозволенность, недисциплинированность, безответственность, грубость, неформальный характер общения с кругом антисоциальных граждан.

Во всем этом определяются различные уровни развития профессиональной деформации личности сотрудника полиции, одной из которой является крайняя степень. На данном уровне у личности сотрудника

ОВД наблюдаются действия аморального, незаконного, антисоциального характера, что в корне не соответствует установленному профессиональному этикету.

В настоящее время данная проблема находит широкую степень распространенности по всему миру. Это явление изучается и исследуется многими психологами и учеными. Многие работы, в том числе зарубежные предопределяют и актуализируют возможные тенденции развития профессиональной деформации сотрудника ОВД. Так, например, в работах С.П. Безносова, С.Е. Борисова, А.В. Буданова, С.М. Струганова и других авторов изучались некоторые особенности поведения сотрудников ОВД в процессе служебной деятельности и причины их возникновения. В первую очередь к ним были определены организация службы, условия работы, распределение задач и обязанностей среди сотрудников, практический опыт в профессиональной деятельности и др.

Причинами возникновения неестественной для личности сотрудника полиции агрессии, эгоизма, алчности и безответственности специалисты отмечают высокое влияние двух взаимосвязанных компонентов жизнедеятельности. К ним, как правило, относится служебная деятельность сотрудника со всеми ее определяющими обстоятельствами (опыт, график работы, загруженность, условия службы и т.д.), а также комплекс факторов жизнедеятельности сотрудника как индивидуума (его жизненный опыт, впечатления, отсутствие должного внимания родителей в воспитании, социальное положение и т.д.). К внешним и внутренним (личным) причинам формирования профессиональной деформации относят:

1. не соответствующий уровень профессиональных навыков;
2. отсутствие мотивационных мероприятий со стороны руководствующего состава;
3. появление возрастных кризисов;
4. злоупотребление своими правами и обязанностями.
5. неадекватная оценка своих возможностей и роли в структуре ОВД;
6. полученный отрицательный опыт.

Сущность профессиональной деформации предопределяет критичные изменение психологии поведения сотрудника и способствует проявления таких факторов, как:

1. формирование безосновательных стереотипов;
2. предвзятость в действиях сотрудника ОВД
3. отсутствие желание к саморазвитию;
4. потеря моральных принципов и смысла жизни;
5. злоупотребление властью и некоторые другие факторы.

Профессиональная деформация достаточно сложный элемент для понимания, он не ограничивается двумя-тремя признаками и обладает высокой степенью влияние на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел. Все это создает препятствия для полноценного анализа

личности поведения сотрудника, а также представляет из этого множество пересечений отдельных подвидов данного феномена.

Профессиональная деформация имеет различные определяющие признаки, а также она может охватывать различные сферы жизнедеятельности сотрудника ОВД, например, профдеформация может встречаться как во внутренних элементах (профессионально-нравственном, интеллектуальном и эмоционально-волевом пространстве), так и в действиях, характеризующих ту или иную профессию. Рассмотри каждый из них.

Если рассматривать профессиональную деформацию с профессионально-нравственной точки зрения, то она обычно выражается в утрате или отсутствии адекватного поведения и осмысления профессиональной сущности; в низкой самооценке и осознания бесперспективности в данной профессии; в росте эгоцентризма и различного проявления эгоизма. Поэтому конечной целью в этом направлении является злоупотребление своими должностными полномочиями, для реализации своих личных потребностей.

Профессиональная деформация с точки зрения интеллектуального значения – это сфера, в которой профессиональная деформация может быть выражены как результат притупления способности к самостоятельному мышлению и принятию решений, сопровождающееся:

1. потерей способностей к научному и профессиональному саморазвитию;
2. затруднением в принятии решений при непредсказуемых обстоятельствах;
3. сформировавшейся шаблонности мышления;
4. признаки догматизма;
5. завышенная оценка своих знаний и способностей в различных областях профессии;
6. низким уровнем общего объема знаний, необходимых для правильной оценки ситуации и правильного принятия своевременного решения;
7. низким уровнем самокритичности.

В эмоциональном понимании профессиональная деформация выступает как ряд отрицательных эмоционально-волевых признаков личности сотрудника ОВД, которые:

1. оказывают негативное влияние на правильную работу личностных особенностей (например, на правильное функционирование и взаимозамещения эмоций и чувств);
2. способствуют развитию эмоциональной неуравновешенности психики;
3. повышают уровень конфликтности, как с другими субъектами, так и с самим собой;
4. ослабевают волевые качества и снижают мотивацию к дальнейшей службе в органах;
5. сопровождаются чувством депрессии и эмоциональной усталости [2].

Конечным результатом данного феномена выступает потеря профессионального навыка принятия своевременных решений по конкретной служебно-оперативной обстановке и уклонение от должной ответственности за данные решения. Все эти факторы в совокупности приводят к бесполезности данного сотрудника в органах внутренних дел.

В процессе служебной деятельности сотрудник полиции может переживать другие различные негативные жизненные ситуации, не связанные со служебной деятельностью. Это происходит из-за того, что в момент нахождения сотрудника на каком-либо тяжелом жизненном этапе, структура МВД (атмосфера в коллективе, загруженность, рабочий график и т.д.) выступают в качестве «инструмента» в формировании профессиональной деформации. Тогда деформация сотрудника ОВД начинает носить двойственных характер: личный и профессиональный. В данном состоянии у личности теряется способность противодействия негативным факторам с внешней стороны и к самостоятельному анализу служебно-оперативной обстановки [3].

Таким образом, профессиональная деформация способна охватить не только уровень психологических качеств, но и уровень развития морально-психологических образований личности сотрудника ОВД.

В научном пространстве ученые относят данный феномен к аномальным формам проявления антисоциального поведения, но, как правило, оно не переходит грань и не является психологической патологией. Изучение особенностей профессиональной деформации во многом предопределило его основную сущность и роль в социальной системе. В настоящий момент специалисты не могут дать конкретное научное определение термину «деформация личности», так как это своего рода комплекс особенностей, которые сложно группируемы под одним «предложением». Обращаясь к литературе и научным пособиям, можно встретить аналогичные понятия, такие как: «стереотипы эмоциональных реакций», «патохарактерологическое развитие», «парциальные патохарактерологические аномалии» и многие другие взаимозаменяемы термины. Хоть их содержание не всегда совпадает, но они имеют большинство идентичных особенностей. Направленность характерных механизмов реализации поведения во многом обладают высокой степенью эгоцентричности и агрессивности с преобладанием деструктивных, а также суицидальных форм поведения.

В целях повышения успешности профессиональной деятельности и обеспечения личностного развития сотрудников в современных условиях необходима активизация деятельности всех субъектов работы с личным составом, а также совершенствование методического инструментария диагностики профессиональной деформации и организации профессиональной психологической подготовки сотрудников, форм и методов соответствующей психопрофилактической работы в органах внутренних дел. При этом

профилактика профессиональной деформации включает в себя широкий спектр предупредительных мер непсихологического и психологического характера.

Профессиональная деформация представляет собой результат искажения профессиональных и личностных качеств работника органа правопорядка под влиянием отрицательных факторов деятельности и окружающей среды. Специфика правоохранительной деятельности, в том числе необходимость вступать во взаимодействие с правонарушителями, нередко содержит в себе элементы отрицательного воздействия на личность. При отсутствии у сотрудника достаточного уровня психологической и нравственной устойчивости часто наблюдается развитие его профессиональной деформации. При этом профессиональная деформация негативно влияет на деловое общение работника и эффективность его служебной деятельности.

Таким образом, морально-психологическая подготовка сотрудников должна быть направлена на формирование устойчивости к негативным факторам оперативно-служебной деятельности, конфликтным ситуациям. Весьма актуально овладеть сотруднику приемами и методами психологической саморегуляции, которые позволят ему преодолеть пагубное воздействие неблагоприятных жизненных обстоятельств и сформировать психологическую устойчивость к стресс подстерегающему его на службе.

Список используемых источников

1. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности: Монография. СПб. : ООО «Речь», 2004. 271 с.
2. Буданов А.В. Педагогика профессиональной безопасности сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1996. № 1(3). С. 37-40.
3. Власов А.В. профессионально-нравственная деформация сотрудников ОВД и ее профилактика // Экономика и социум. 2014. № 1-3(10). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-nravstvennaya-deformatsiya-sotrudnikov-ovd-i-eyo-profilaktika (дата обращения: 26.04.2023).
4. Струганов С.М., Панов Е.В. Роль и значение психологической и психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2021. № 7-3. С. 191-196.

М.Д. Кудрявцев, С.Ю. Ежов

СОВЕРШЕНСТОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ПОМОЩЬЮ УЛУЧШЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Введение. Современное общество все больше признает значение здорового образа жизни и правильного питания. Это неотъемлемая часть заботы о нашем физическом и психологическом здоровье. Однако, о роли питания в учебно-тренировочном процессе, особенно среди студентов и спортсменов, говорится не так часто. Цель данной статьи: рассмотреть изменение рациона питания как средство повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Зависимость между питанием и спортивными результатами. Питание оказывает огромное влияние на спортивные результаты. Правильное и сбалансированное питание обеспечивает организм спортсмена всеми необходимыми питательными веществами, такими как углеводы, белки, жиры, витамины и минералы. Эти компоненты являются основой энергии для мышц, необходимы для роста и восстановления тканей, способствуют правильному функционированию организма и имеют благотворный эффект на здоровье и профессиональные показатели спортсменов. Правильное питание также способствует быстрому восстановлению после тренировок, укрепляет иммунную систему и помогает предотвратить травмы. Важно отметить, что спортсмены соблюдают специальные диеты, разработанные специалистами в области спортивного питания, чтобы удовлетворить свои специфические потребности и достигнуть максимальных результатов.

Важность питания для контроля веса и улучшения общего самочувствия. Питание – основной источник энергии для нашего организма. Сбалансированное питание поддерживает здоровый вес и обеспечивает необходимые питательные вещества для органов и систем организма. Недостаток или избыток калорий может привести к проблемам с весом. Правильное питание также влияет на наше настроение и общее самочувствие. Отсутствие определенных питательных веществ может вызвать нервозность и усталость. Правильное питание помогает контролировать аппетит и сытость, предотвращает переедание и способствует нормальному пищеварению. Важно выбирать пищу, богатую питательными веществами и избегать излишнего потребления вредных веществ. Регулярные приемы пищи и физическая активность очень важны для здорового образа жизни.

Значение питания для мозговой деятельности и когнитивных функций. Питание играет важную роль для мозговой деятельности и когнитивных функций. Мозг требует постоянного поступления питательных веществ, особенно углеводов, чтобы поддерживать его энергию и функционирование. Около 20% потребляемой пищи и около 20% кислорода, вдыхаемого легкими, направляется в мозг. Аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минералы также важны для здоровья мозга. Некоторые

питательные вещества имеют специфическое влияние на когнитивные функции. Полноценное и разнообразное питание, содержащее все необходимые питательные вещества, рекомендуется для поддержания здоровой мозговой деятельности.

Анализ текущего состояния питания в учебно-тренировочном процессе. Основные проблемы в рационе питания студентов и спортсменов:

1. Недостаток времени. Нехватка времени ведет к выбору несбалансированной пищи, такой как фаст-фуд или полуфабрикаты.

2. Недостаток питательных веществ. Многие не принимают важные продукты, такие как фрукты, овощи, полезные жиры и белки и заменяют их менее питательными продуктами.

4. Избыток быстрых углеводов. Частое потребление продуктов с высоким содержанием быстрых углеводов может приводить к энергетическим скачкам и нестабильному уровню сахара в крови.

5. Скудный рацион. Ограничение питания может вызывать дефицит питательных веществ.

6. Неправильное время приема пищи: Нерегулярное питание может привести к нерегулярному уровню энергии и перекусыванию нездоровой едой.

Возможные причины неправильного питания.

1. Отсутствие доступа к свежим продуктам. В некоторых районах отсутствует доступ к свежим фруктам, овощам и другим полезным продуктам питания, что ограничивает возможности людей составлять здоровый рацион.

2. Отсутствие знаний о здоровом питании. Некоторые люди не осознают, какие продукты являются полезными для организма и что следует включать в свой рацион.

3. Дороговизна. Некоторые люди не могут позволить себе покупать дорогие и качественные продукты питания и вынуждены питаться дешевыми и ненутритивными продуктами.

4. Удобство. Быстрая и готовая еда, такая как фастфуд, предлагает сразу готовый прием пищи без необходимости приготовления и подготовки.

5. Генетическая предрасположенность. Некоторым людям из-за своих генетических особенностей трудно поддерживать здоровый образ жизни и правильную диету.

7. Ошибки в информации. Множество неправильных и противоречивых советов о здоровом питании в СМИ может ввести людей в заблуждение, и они могут неправильно оценивать, какие продукты являются полезными или вредными для организма.

Данная информация описывает основные факторы, которые могут приводить к отсутствию знаний и неправильному питанию. Однако в каждом конкретном случае могут присутствовать различные комбинации этих факторов, а также другие индивидуальные обстоятельства, которые необходимо учитывать.

Влияние неправильного питания на физическую и умственную работоспособность. Неправильное питание, богатое жирной и углеводной пищей, может привести к набору лишнего веса и ожирению. Это может снизить общую физическую активность человека и ухудшить его выносливость. Неправильная диета может привести к недостатку важных витаминов и минералов, таких как железо, кальций, витамин D и витамин B12. Это может вызвать слабость, утомляемость и повышенную подверженность сердечно-сосудистой систему и повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний .

Недостаток железа может вызвать нарушения концентрации и памяти, а недостаток витаминов группы B – привести к раздражительности и нарушениям сна. Питание, богатое обработанными продуктами, быстрыми углеводами и сахаром, может вызывать скачки уровня сахара в крови и приводить к изменениям настроения, раздражительности. Ухудшение общего самочувствия может способствовать развитию воспалительных процессов в организме и повышенному уровню стресса. Это может негативно сказываться на мозговой активности и когнитивных функциях.

Правильное питание, основанное на балансе питательных веществ, помогает поддерживать оптимальную физическую и умственную работоспособность, улучшать настроение, повышать активность и продуктивность.

Стратегии улучшения рациона питания для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Важным аспектом при составлении плана питания для студента является учет жизненного стиля и потребностей в учебе и спорте. Вот некоторые советы:

1. Установите режим сна: хороший сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни студента. Старайтесь придерживаться постоянного расписания сна, чтобы высыпаться и отдохнуть перед учебой.
2. Составьте план питания заранее: планируйте свои приемы пищи заранее, чтобы избежать нерегулярных перекусов или выбора нездоровых продуктов из-за недостатка времени.
3. Избегайте употребления алкоголя: чрезмерное употребление алкоголя может негативно сказаться на здоровье и производительности студента. Старайтесь ограничить его потребление или замените его на безалкогольные напитки.
4. Учитывайте индивидуальные потребности: у каждого студента могут быть разные потребности в зависимости от их активности, общего здоровья и других факторов. Уделите внимание своим потребностям и варьируйте свой план питания в зависимости от них.
5. Не забывайте о физической активности: регулярные физические упражнения также важны для поддержания хорошего здоровья и телесной кондиции студента. Включите физическую активность в свой план питания, уделяя время тренировкам или активным видам отдыха.

Составление правильного плана питания для студента при занятиях спортом может потребовать времени и экспериментов, чтобы определить, что работает лучше всего. Важно помнить, что здоровое питание – ключевой фактор в поддержании хорошего здоровья и в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса.

Роль витаминов и минералов в учебном процессе. Когнитивные функции могут развиваться и улучшаться с опытом и тренировкой. Например, внимание можно улучшить с помощью тренировок на сосредоточение и упражнений на внимательность. Память можно развивать с помощью упражнений на запоминание и повторение информации. Мышление можно развивать через аналитические и критические мыслительные задачи. Кроме того, различные факторы, такие как возраст, образование и здоровье, могут влиять на функционирование когнитивных способностей.

Роль гидратации для повышения эффективности обучения и тренировок. Кроме улучшения физической активности, концентрации и энергетического уровня, гидратация также имеет другие важные преимущества для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса:

1. Поддержка здоровья суставов и мышц. Правильная гидратация помогает укреплению суставов и снизить риск травм и болей во время тренировок. Кроме того, вода играет важную роль в доставке кислорода к мышцам, улучшая их работу и снижая вероятность мышечной перезагрузки.

2. Улучшение пищеварения. Вода помогает улучшить пищеварение, поддерживая нормальную функцию желудка и кишечника. Это особенно важно перед тренировками, чтобы предотвратить дискомфорт и избежать негативного влияния на учебно-тренировочный процесс.

3. Регулирование температуры тела. Вода играет ключевую роль в терморегуляции организма. Поддержание оптимального уровня гидратации помогает предотвратить перегрев или переохлаждение во время тренировок, особенно при интенсивных или длительных физических нагрузках.

4. Улучшение общего самочувствия. Достаточное количество воды также способствует улучшению общего самочувствия, настроения и снижению уровня стресса. Когда организм полностью гидратирован, это влияет на его функционирование и способность противостоять возможным негативным факторам.

Таким образом, гидратация необходима для достижения оптимальной физической и умственной производительности во время обучения и тренировок. Важно помнить, что необходимо пить достаточное количество воды и следить за своим гидратационным режимом, особенно во время физической активности.

Заключение. Совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса с помощью улучшения рациона питания имеет огромный потенциал. Комбинирование правильного питания с регулярными тренировками и обучением может сделать спортсменов более эффективными и

успешными в достижении целей. Необходимо и очень важно уделять больше внимания питанию и осознанно выбирать продукты, способствующие физическому и умственному здоровью. Это следует сделать приоритетом для всех студентов и спортсменов. Только так возможно достичь полной эффективности учебно-тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / С.М. Струганов, Э.В. Якушев, Д.Г. Филимонов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 341-347.
2. Особенности и значение фактического питания спортсменов массовых разрядов / С.М. Струганов, П.А. Санков, Е.В. Панов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 417-421.
3. Струганов С.М., Гаврилов Д.А., Гаврилов М.А. Роль и значение питания как один из основных факторов здорового образа жизни // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 66-70.

З.В. Кузнецова, Э.Р. Фасхутдинова

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наркомания является одной из наиболее серьезных проблем современного общества, которая сильно влияет на уровень здоровья населения всего мира. Это хроническое психическое и физическое заболевание, связанное с употреблением наркотических веществ. Оно ведет к разрушительным последствиям для здоровья, личных отношений и работоспособности человека. Поэтому так важно уделить достаточно внимания данной проблеме, понять причины ее возникновения, а также найти пути ее решения, т.е. научиться предотвращать наркоманию, одним из методов решения может стать физическое воспитание и занятия физической культурой и спортом.

Наркомания представляет опасность для общества, так как приводит к разрушению моральных и нравственных принципов, ухудшает здоровье. Зависимые люди начинают деградировать и пагубно влияют на атмосферу в обществе, что связано как с их зачастую аморальным поведением, так и внешним «заболевшим» видом. Наркотики могут быть причиной многих преступлений, в том числе краж, насилия и мошенничества. Также наркомания приводит к нарушению общественной безопасности и социальной стабильности. Борьба с наркоманией является одним из главных приоритетов государственной политики в области здравоохранения и социальной защиты

населения. Первым и наиболее эффективным методом борьбы считаются занятия физической культурой и спортом, ведь в процессе физического воспитания не только укрепляется здоровье занимающегося и развиваются его физические качества, но и пропагандируется здоровый образ жизни, а также оказывается влияние на личность, развитие таких качеств как нравственность, ответственность, дисциплинированность, стремление к самосовершенствованию и др. [1].

Наркомания – это страшное заболевание, которое широко распространено в мире и от которого почти невозможно избавиться, лучшее средство – профилактика наркомании, т. е. заблаговременное предотвращение перехода на образ жизни употребляющего. Наркоманами могут стать как молодые люди, так и взрослые, однако чаще всего наркомания начинается еще в подростковом возрасте, а наиболее подверженная пагубному влиянию социальная группа – молодежь. Задача физического воспитания в высших школах в этом вопросе предотвратить употребление наркотиков и сформировать стремление у молодого поколения к здоровому образу жизни [2]. На текущий момент выявлены следующие факторы, приводящие к возникновению наркомании:

1. Генетическая предрасположенность. Некоторые люди могут иметь генетическую предрасположенность к наркомании из-за употребления наркотиков прошлыми поколениями. Организм таких людей реагирует на употребление наркотиков и алкоголя более сильно, чем у обычных людей, что приводит к быстрому развитию зависимости. Профилактика данного фактора – ведение здорового образа жизни и оздоровление средствами физической культуры и спорта;

2. Социально-экономические условия. Безработица, низкий уровень доходов и образования могут привести к разочарованию и отчаянию, из-за чего психика людей ломается, и они начинают употреблять наркотики. В рамках занятий физической культурой и спортом развивается личность, сильная личность не только не пойдет на соблазны в сложной жизненной ситуации, но и будет стремиться по жизни добиваться успеха, почему физическое воспитание может помочь в борьбе с влиянием данного фактора;

3. Психологические проблемы. К ним могут относиться сильный стресс, тревожность, депрессия, чувство одиночества, которые подводят слабых личностей к употреблению наркотиков в попытке справиться с эмоциональной нагрузкой. Занимаясь физической культурой, человек взаимодействует с социумом, будь то командные игры, общение с тренером или участие в различных физкультурно-спортивных мероприятиях. А также занятия физической культурой и спортом являются лучшим средством снятия напряжения и снижения стресса, так как смена умственной деятельности на физическую помогает человеку расслабиться и отвлечься, а в организме в этот момент вырабатываются такие элементы, которые противодействует стрессам и даже возникновению депрессии [3];

4. Влияние окружения. На человека сильно влияет обстановка, в которой он находится, так, например, в окружении наркоманов человек будет склоняться к употреблению, а также у него может возникнуть боязнь осуждения данной компанией, если он тоже не употребит наркотики. Участие в физкультурно-спортивной деятельности в этом случае помогает, во-первых, воспитать силу воли в человеке и жизненные ценности и принципы, в которые не входит употребление наркотиков. Во-вторых, помогает найти круг людей более здоровых и имеющих принципы здорового образа жизни;

5. Проблемы в личной жизни. В ряду таких проблем: сильные разногласия в супружеских парах, разводы, недостаток внимания и понимания от родственников или других близких. Последствием таких сложных жизненных ситуаций может стать употребление наркотиков, таким образом человек будет стараться справиться с проблемой. Данная проблема связана с психологической неустойчивостью и решается также воздействием в процессе физического воспитания на личность занимающегося. В общем занятия физической культурой и спортом могут помочь человеку отвлечься в трудный момент и найти новые жизненные пути и цели даже в области физического развития или оздоровления;

6. Желание испытать новые ощущения. Люди, которым не хватает эмоций, могут склоняться к мысли попробовать наркотики только из-за желания испытать новые ощущения, что-то попробовать, поэкспериментировать в жизни. Понимание устройства организма и пагубного влияния наркотиков может остановить такое желание, понимание возникает в процессе обучения в рамках физического воспитания. А также занятия могут помочь человеку реализоваться и попробовать много нового без прибегания к опробованию негативных и вредных привычек;

Каждый из описанных факторов как отдельно, так и в совокупности может подвести человека к становлению наркоманом. До употребления или на ранних стадиях человеку еще есть возможность помочь, поэтому очень важно вести профилактику наркомании, принимать меры по предотвращению распространения наркомании, лечить людей от психологической и физической зависимости. И именно использование методов физической культуры и спорта может наиболее эффективно противостоять влиянию каждого из представленных факторов.

Чтобы вовремя выявить наркомана и вообще как можно быстрее помочь человеку, необходимо проводить диагностику наркомании, что в современном мире возможно благодаря множеству методов. К ним, например, относятся медицинские исследования организма, которые в вопросе здоровья являются отдельной важной частью физической культуры и спорта [4]. Так в высших учебных заведениях каждый год проводится медицинский осмотр не только для проверки здоровья, но и для выявления показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, а также выявления необходимых для конкретного человека знаний в данной области (например, пропаганда

здорового образа жизни, если обучающийся по результатам анализа оказался наркоманом). Методы диагностики наркомании позволяют своевременно выявлять людей, страдающих наркотической зависимостью, и оказывать им медицинскую помощь и психологическую поддержку:

1. Экспресс-анализ наличия наркотиков в моче или крови – это быстрый и точный способ выявления наркотиков в организме. Он используется как для диагностики, так и для мониторинга курса лечения;
2. Психофизиологические методы – это набор тестов для измерения физиологических показателей, например, пульса, кровяного давления, температуры тела, а также показателей психологического состояния, таких как настроение, эмоции, концентрация внимания и т.д. Психофизиологические методы часто используются вместе с экспресс-анализом;
3. Медицинское обследование – это комплексный медицинский осмотр, включающий в себя анализы крови и мочи, физическое и психологическое обследование, а также диагностические процедуры, такие как графическая регистрация электроэнцефалограммы (ЭЭГ) и компьютерная томография (КТ), для выявления психических, физических и неврологических изменений, вызванных употреблением наркотиков;
4. Опрос и интервью также являются одними из методов. Некоторые специалисты используют разные методики опроса и интервью для выявления изменений, вызванных употреблением наркотиков, например, изменений в поведении и настроении, степени привязанности к определенным наркотикам, частоте употребления и т.д.;
5. Диагностика взаимодействия лекарственных средств. Существуют специальные программы, которые помогают выявить возможные негативные взаимодействия между несколькими лекарственными препаратами, принимаемыми одновременно наркоманом;

Каждый из этих методов может быть применен отдельно или вместе с другими для определения степени наличия наркотиков в организме. Диагностика наркомании, особенно в ранних стадиях, часто является сложной задачей, поэтому важно обращаться к опытным специалистам в области наркологии.

Профилактика наркомании – это система мер, которая направлена на предотвращение возникновения заболевания и сохранение здоровья людей. Различные методы профилактики наркомании могут помочь заранее выявить факторы риска, связанные с наркотиками, и предупредить людей о последствиях употребления наркотиков. Именно профилактика наркомании и других вредных привычек является одной из главных задач физического воспитания, чему во многом помогает пропаганда здорового образа жизни и социальные взаимодействия занимающегося в процессе занятий физической культурой и спортом [5].

Основными методами профилактики наркомании являются:

1. Первый метод – предупреждение, который подразумевает то, что до людей заранее будет донесено о возможных рисках употребления наркотиков, о влиянии их на здоровье и социальную жизнь. Реализация данного метода происходит благодаря проведению информационных компаний на тему наркомании, их проведение повышает осведомленность людей в данном вопросе. Это могут быть как информационные листовки, так и различные лекции с показыванием презентаций, фильмов, видеороликов на тему пагубного влияния наркомании и другие мероприятия. Информационные компании против наркотиков в первую очередь проводятся в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах.

2. Метод вовлечения в социальную деятельность связан с социализацией человека, в рамках данного метода проводятся мероприятия, помогающие людям почувствовать себя важными, частью общества, а также мероприятия, поддерживающие выстраивание отношений между людьми в соответствии с социальными нормами. Люди с активной жизненной позицией и социальной жизнью намного реже прибегают к употреблению наркотиков, так как их жизнь и так достаточно наполнена, и они имеют необходимое представление о мире. Социальную активность человека можно развить средствами физического воспитания, чем чаще человек участвует в массовой физкультурно-спортивной деятельности, тем выше его социализация и больше круг общения [6].

3. Одним из важных методов является снижение стресса, ведь стресс наиболее часто встречающаяся форма психической нестабильности. Из-за нервозности и стресса, чтобы расслабиться, люди могут начать употреблять наркотики, однако есть множество других положительно влияющих способов снятия стресса. К таким способам из области физической культуры и спорта, которые больше всего влияют на расслабление психики, относятся: йога, медитации, пилатес и др. [7].

4. Метод созависимости позволяет создать больше связей между близкими людьми, привлечь родственников, друзей и других близких людей для профилактики наркомании или поддержки наркозависимых людей во время лечения. Одна из задач физического воспитания – это развитие нравственности и семейных ценностей, что позволяет в занимающемся развить мысль важности семьи, благодаря чему в сложной жизненной ситуации семья или другие близкие смогут помочь или повлиять на что-либо.

Противоборство наркомании является трудной и долгосрочной задачей. Чтобы с ней справиться в силу пускаются не только возможности общества, но и государства, однако проблема все еще остается актуальной. В каждой из стран мира ведется борьба с наркоманией, где-то она проходит более эффективно и ей уделяется больше внимания, где-то меньше, почему между странами уровень наркомании может сильно отличаться. Эффективность борьбы может завесить от множества факторов: типа проводимых мероприятий, их содержания, экономической и социальной ситуации в стране, уровня доступности лечения и др. Роль физической культуры и спорта в

современном мире значительно возрастает, что позволяет отметить в последние годы постепенную динамику улучшения здоровья населения. Такая популярность данной сферы говорить о ее эффективности в решении проблем наркомании.

В настоящее время, несмотря на активную борьбу общества и государства с наркоманией, ее распространение все еще остается проблемой. Почему все больше пропагандируется физическая культура и спорт, и принципы здорового образа жизни, ведь это один из наиболее эффективных методов борьбы. Положительные результаты борьбы с наркоманией могут быть достигнуты только благодаря комплексному подходу и совместным усилиям людей. Обществу не должно быть все равно на ситуацию в мире, как и каждому отдельному человеку не должно быть все равно на себя и свое здоровье. Физическая культура и спорт помогут людям справиться с этим, развив в них силу личности, укрепив здоровье, повысив социальную активность и конечно повысив физическую подготовленность [8].

Список использованных источников

1. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : КубГАУ, 2021. С. 356-357.
2. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 76-79.
3. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов : сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. СПб. : Печатный цех, 2022. С. 54-57.
4. Чуркин Н.А., Яни А.В., Омельченко М.М. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 481-484.
5. Федотова Г.В., Федосова Л.П., Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов // Эпомен: медицинские науки. 2022. № 6. С. 115-120.
6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по

материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

7. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развития России : сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 218-222.

8. Мельников А.И., Служителев А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 485-486.

М.Б. Кузнецов, Е.Д. Андреева

К ВОПРОСУ О РОЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В одном из своих выступлениях Президент России В.В. Путин, сказал, что занятия спортом в вузах – это не только престижное занятие. Зачастую именно на соревнованиях и характер закаляется, и делается прививка любви к спорту, к физической культуре на многие годы вперед.

Как известно, занятия спортом являются ступенью физического развития, следующей за физической культурой с самого примитивного уровня и продолжая физической подготовкой, т.е. целенаправленной деятельностью по совершенствованию своих физических навыков и качеств адаптивно к специфике того или иного вида деятельности [1, 2].

Рассмотрение данного вопроса следует начать с комплексной проблемы, решение которой видится в физической подготовке и занятии спортом. Данная проблема продиктована реалиями современной жизни и многократно подчеркивалась разными политиками и специалистами в различных областях. Речь идет о малоподвижном образе жизни, негативном воздействии внешних факторов, экологии, напряженной психоэмоциональной обстановке и т.п. Все перечисленные и им подобные факторы негативным образом сказываются на общем состоянии и развитии человека, функционировании основных систем организма и, как следствие, продуктивности.

Наиболее остро обозначенная проблема стоит в деятельности сотрудников органов внутренних дел, проходящей в плоскости

высокодинамичных процессов и подверженной угрозам, создаваемым жизни и здоровью сотрудников.

Предупредить болезни, а также максимально качественно подготовить, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению возложенных на полицию задач позволяет физическая подготовка [3, 4, 5].

Одной из первоочередных проблем, с которыми еще на этапе получения сталкиваются курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России, является недостаточная двигательная активность. По экспертным оценкам, обучающиеся указанных организаций от 50 до 70% времени в течение дня находятся в состоянии относительной обездвиженности. Такая проблема наблюдается и в дальнейшем при непосредственном осуществлении профессиональной деятельности на отдельных должностях.

В том числе обозначенные проблемы призвана решить физическая подготовка. Наряду с этим, систематические занятия спортом, а также физическая подготовка обучающихся образовательных организаций системы МВД России способствует развитию профессионально-важных качеств, умений и навыков и способствует в дальнейшем эффективному осуществлению профессионально-служебной деятельности, выполнению возложенных задач с учетом специфики подразделений, в которых будут проходить службу выпускники, а также оперативной обстановки.

Физическая подготовка в вузах системы МВД России является самостоятельной учебной дисциплиной, прохождение которой и освоение образовательных программ требуются для качественной профессиональной подготовки обучающихся.

В процессе проведения занятий формируется физическая и психологическая готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, а также умелому применению физической силы, боевых приёмов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий со стороны правонарушителя. Одновременно с этим обучаемые получают и развивают навыки работоспособности, выносливости, а также тренируются принимать компетентные решения в условиях высокодинамичной обстановки, подверженной стрессу и нагрузкам [6].

Занятия физической подготовкой и спортом способствуют формированию у курсантов и слушателей навыков устойчивой социально-психологической деятельности и мотивации, а также ценностных интересов ориентаций и потребностей в физической активности.

Дальнейшая профессиональная деятельность, с которой предстоит столкнуться выпускникам образовательных организаций системы МВД России, сопряжена с высоким физическим и эмоциональным напряжением, которое обусловлено режимом служебного дня, его ненормированностью, необходимостью выполнения большого объема работы в сложных и напряженных условиях. Зачастую возникает необходимость выполнения задач

в экстремальных условиях, сопряженных с угрозой жизни и здоровью сотрудника полиции и граждан, создаваемой противоправными посягательствами или сложившейся обстановкой.

Физическая подготовка, представленная в соответствии с учебными программами набором теоретических и практических, прикладных составляющих, способствует подготовленности к действиям в напряженных условиях.

Занятия физической подготовкой, в образовательных организациях МВД России, позволяют сформировать сознательное отношение к физической культуре и спорту, стремлению к постоянному укреплению состояния своего здоровья, совершенствованию физической подготовленности [7].

Перечисленное влияние физической подготовки может быть охарактеризовано как общее, присущее каждому человеку в той или иной степени. Люди, находясь в социуме, в разной степени подвержены негативному влиянию внешних факторов, которое способно дестабилизировать их и помешать выполнению возложенных задач, даже если это не относится к правоохранительной деятельности и не сопряжено с риском для жизни и здоровья.

Безусловно, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса и освоения будущей профессии, физическая подготовка решает и ряд задач, необходимых в подготовке к выполнению служебных обязанностей. На занятиях по физической подготовке происходит формирование навыков пресечения противоправных действий с использованием специальных средств, огнестрельного оружия, а также без таковых, осуществление досмотра, сопровождения задержанных правонарушителей. Также изучаются и отрабатываются боевые приемы борьбы, способы освобождения от захватов и обхватов иного противодействия законным действиям сотрудника правоохранительных органов.

Физическая подготовка способствует не только развитию у обучающихся физических качеств в собственном смысле, но и морально-волевых, необходимых для эффективного осуществления профессионально-служебной деятельности. Это выдержка, выносливость, умение принятия взвешенных решений в максимально короткие сроки, что, вместе с тем, не должно негативно сказываться на качестве работы. Поэтому физическая подготовка имеет определяющее значение уже в период обучения и несения службы в меру возлагаемых обязанностей в составе суточных нарядов и при привлечении к охране общественного порядка.

В настоящее время, в образовательных организациях системы МВД России, уделяется значительное внимание развитию морально-волевых качеств обучающихся. Необходимые морально-волевые качества приобретаются обучающимися образовательных организаций системы МВД России, как в рамках учебных занятий, так и самостоятельно.

Физическая подготовка в морально-волевом аспекте позволяет развитию необходимых качеств, которые позволяют сдерживать психические реакции, обусловленные экстремальными условиями и порождающие ошибки, приводящие к снижению профессиональной деятельности.

Наряду с этим нельзя не отметить положительное влияние на умение поддерживать такой уровень профессионализма, который позволит действовать осторожно и обеспечит готовность к неприятным неожиданностям, разумному риску и опасности. Полученные навыки и натренированная выносливость помогут выполнять задачи в условиях повышенной нагрузки, применяя при этом навыки саморегуляции и самоконтроля.

Ещё одной важной составляющей, которую можно выделить на фоне уже рассмотренных положительных свойств, которые формирует у обучающихся образовательных организаций системы МВД России, является патриотическое воспитание личности в целом и сотрудника правоохранительных органов в частности.

В условиях современных реалий наиболее остро стоит вопрос духовного воспитания молодежи, привития ей необходимых моральных качеств в целях становления высоконравственной личности. Немаловажное место занимает воспитание в молодежи патриотизма и сильного духа. Особую актуальность формирование указанных качеств имеет в становлении будущих сотрудников полиции, на которых возлагаются задачи по обеспечению безопасности, охране общественного порядка, борьбе с преступностью и иными угрозами, создаваемыми охраняемым ценностям [2, 6, 8].

Резюмируя, можно отметить, что:

- физическая деятельность способствует укреплению морально-волевых качеств любого человека, что, тем более, очень важно для сотрудников полиции;
- физические упражнения позволяют предотвратить ряд заболеваний, которые свойственны практически всем людям в условиях современной жизни. Факторами, способствующими возникновению и развитию таких заболеваний, является слабая физическая активность и подвижность, плохая экология, стрессы и перегрузки на работе. Наиболее ощутимо влияние перечисленных негативных факторов в службе в правоохранительных органах, сопряженной с риском для жизни;
- в процессе физической подготовки и занятий спортом развиваются необходимые личностные качества, повышающие выносливость, выдержку и целеустремленность.
- физическая подготовка, как составляющая обучения будущих практических сотрудников полиции, имеет прикладное значение. В её процессе закладываются необходимые знания, умения и навыки, позволяющие законно и эффективно реализовывать полномочия при осуществлении правоохранительной деятельности.

В заключении следует отметить, что физическая подготовка и занятия спортом имеют как общеразвивающее значение, важное для каждого человека, так и специальное, актуальное для профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Список использованных источников

1. Баркалов С.Н. Концептуальные особенности обучения дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2020. С. 15-17.

2. Алдошин А.В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

3. Алдошин А.В., Еремин Р.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

4. Герасимов И.В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

5. Моськин С.А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки (Иркутск, 10–11 июня 2015 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 126-128.

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

7. Кузнецов М.Б., Цыганкова Ю.В. Роль и значение физической подготовки (специальной) курсантов Министерства внутренних дел России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 90-95.

8. Кочеткова О.В., Еремин Р.В. Спорт, человек, здоровье // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 93-95.

9. Роль комплекса ГТО и его мотивационные системы в современной системе физического воспитания / В.П. Чергинец, Э.Э. Кугно, Л.А. Панина, [и др.] // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20 октября 2022 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 99-103.

Т.С. Купавцев

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ СТРЕЛЬБ

Современная социокультурная реальность высветила глубинные проблемы кадровой работы и профессиональной подготовки личного состава в системе МВД России. Когда официальные лица, комментируя кадровую ситуацию в подразделениях территориальных органов МВД России, характеризуют ее как критическую (Выступление Министра внутренних дел Российской Федерации В.А. Колокольцева // URL: https://ria.ru/20230810/mvd-1889293603.html?ysclid=lm0rg5rcva797346200) есть все основания согласиться с указанным тезисом. Оказалось, что реформы прошлого не позволили укрепить кадровое ядро и добиться повышения профессионализма сотрудников, соответствующего вызовам времени, что определило постановку задач по коренному пересмотру подходов в профессиональной подготовке сотрудников, что зафиксировано в решении коллегии МВД России от 30 мая 2023 г. № 2км (приказ МВД России от 3 июля 2023 г. № 480).

В рамках настоящей статьи не ставится задача освещения всей совокупности проблем профессиональной подготовки сотрудников МВД России, однако представляется возможным затронуть вопросы огневой подготовки сотрудников и подготовки должностных лиц, организующих и проводящих стрельбы. Почему именно данный аспект предлагается для анализа? Причин достаточно много, обозначим наиболее существенные.

Во-первых, готовность сотрудника к применению огнестрельного оружия является компетенцией применения наивысшей меры государственного принуждения в деятельности полиции, которая может быть реализована только в том случае, когда исчерпаны все иные средства. Избыточно было бы актуализировать данный аспект, тем не менее необходимо отметить, что подготовка сотрудников к применению оружия – процесс затратный во всех отношениях. Здесь целесообразно обратить внимание на вопросы безопасности, обеспечения материальными ресурсами (оружие, боеприпасы, экипировка, тиры, мишенное оборудование и т.д.), регламентации времени на подготовку. В

целом данный блок проблемы можно отнести к вопросам организационного порядка.

Во-вторых, выполнение действий с оружием (извлечение, приведение в готовность к стрельбе, прицеливание и т.д.) и совмещение этих действий с иными, не относящимся непосредственно к стрелковому компоненту (преследование правонарушителя, уход с линии атаки противника, ведение коммуникации, коллективное взаимодействие, контроль внешней обстановки, самоконтроль физического и психического состояния, постоянная правовая оценка ситуации и т.д.) является весьма сложным процессом, который можно назвать многокомпонентным, требующим вариативности при применении. Говоря о вариативности действий целесообразно заострить внимание не только на способности сотрудника действовать согласно освоенному алгоритму, но преимущественно на способности сотрудника творчески действовать в складывающейся ситуации, создавать авторский проект «здесь и сейчас», находить новый, ранее неосвоенный алгоритм, т.е. действовать, как об этом пишет В.А. Петровский, сверхнормативно, надситуационно (В.А. Петровский, 2010) [6]. Сказанное позволяет сделать вывод о том, что и подготовка должна быть вариативной, т.е. не исключая стандартные упражнения стрельб занятия по огневой подготовке должны включать заметно больший спектр задач (по сравнению с теми которые реализуются в массовой практике), позволяющих при их решении формировать целостный опыт вариативного применения оружия в различной обстановке. Именно в таком виде данная задача сформулирована в действующем наставлении по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (Приказ МВД России от 23.11.2017 № 880). К сожалению, обозначенная задача в массовой практике огневой подготовки сотрудников решается фрагментарно, иногда стихийно, что связано с очень разным уровнем подготовленности сотрудников. Данный блок проблемы можно отнести к вопросам обучения личностного состава.

В-третьих, решение ранее обозначенных (организационных и педагогических) задач возлагается на должностных лиц, которые назначаются для организации и проведения стрельб. Справедливо было бы отметить, что феномены «организация стрельб» и «огневая подготовка» не являются тождественными. Для организации стрельб соответствующему должностному лицу достаточно было бы обладать организационно-методическими компетенциями, реализация которых хотя и позволяет достигать определенных результатов в профессиональной подготовке сотрудников, но с педагогических позиций не позволяет этот процесс называть в полной мере управляемым. Здесь важно уточнение. Результаты огневой подготовки сотрудников по имеющимся критериям (количество пробоин в мишени, время выполнения упражнения, количество израсходованных боеприпасов) возможно оценить только в предлагаемой системе координат, т.е. по обозначенным критериям. Очевидно, имеющиеся критерии не позволяют полноценно оценить подготовленность сотрудника к действиям в условиях применения оружия, а значит и построить индивидуальные маршруты развития профессиональной подготовки

сотрудников становится проблематично. Впрочем, и задачи такого порядка при проведении стрельб не формулируются ни руководителями стрельб, ни самими сотрудниками. Другое дело огневая подготовка. Этот процесс закономерно нужно отнести к обучению. Для действующих сотрудников этот процесс совпадает с повышением профессионального мастерства, с совершенствованием имеющихся навыков. Здесь организационных и методических компетенций для руководителя стрельб явно недостаточно, нужны более глубокие познания не только устройства оружия и боеприпасов, баллистики, мер безопасности, приемов и правил стрельбы, техники и тактики действий в различной обстановке, приемов саморегуляции и т.д. Необходимы познания основ психолого-педагогического плана и опыт осуществления функции обучения. В этом случае огневая подготовка обретает признаки образовательного процесса, а предметом деятельности руководителя стрельб становится не контроль мер безопасности, или контроль правильности выполнения действий по командам руководителя стрельб, или количество пробоин в зачетной зоне мишени. Предметом усилий руководителя стрельб становится имеющийся опыт другого сотрудника в обращении с оружием, выявление предметно-деятельносных дефицитов, поиск способов их восполнения, построение совместно с другим сотрудником его индивидуального маршрута развития в системе огневой подготовки. Обозначенный блок проблемы можно отнести к вопросам формирования педагогических компетенций руководителей стрельб.

Не нуждается в доказательствах тезис о том, что решение задач огневой подготовки, обозначенных только в первом и втором блоках проблемы, не позволит достигнуть глобальную цель поднятия на качественно иной уровень подготовленности личного состава МВД России к применению огнестрельного оружия. Необходима целенаправленная специфическая подготовка должностных лиц, назначаемых для организации и проведения стрельб, включающая в себя углубленное рассмотрение вопросов психолого-педагогического плана, в т.ч. вопросов проектирования личностно-ориентированных образовательных сред.

Не углубляясь в содержание психолого-педагогической подготовки учитывая формат представления результатов исследования в виде научной статьи представляется возможным акцентировать внимание лишь на основных педагогических компетенциях, которые можно считать ориентировочной основой как для организаторов повышения квалификации руководителей стрельб, так и для самих сотрудников, назначаемых в качестве должностных лиц в системе огневой подготовки [3]. Однако прежде необходимо отметить, что вопросы реализации личностно-ориентированного подхода нашли свое отражение в современных исследованиях ведущих методологов педагогической науки, таких как Д.Б. Богоявленская [1], И.А. Колесникова [2], В.В. Сериков [7]. В системе МВД России данное направление активно развивается в научной школе ситуационно-средового проектирования образовательных сред Н.В. Ходяковой [8]. В преломлении задач огневой подготовки внимания

заслуживают результаты исследований Д.В. Литвина и В.Г. Лупыря [4], А.А. Моисеенко [5] и др.

Возвращаясь к рассмотрению педагогических компетенций руководителя стрельб, нужно сделать оговорку: от руководителя стрельб нельзя требовать организации образовательного процесса в академическом его понимании. Руководитель стрельб, как правило, это наиболее подготовленный сотрудник, возможно (желательно) имеющий психолого-педагогическое образование, или занимающийся спортом, или имеющий предрасположенность и опыт выполнения аналогичных функций. Нужно признать, что принимаемая социальная роль руководителя стрельб еще не обеспечивает организованности занятия и благоприятной коммуникации с сотрудниками, и тем более не гарантирует результата тренировки. А что делать, когда сотрудник обращается к руководителю стрельб за помощью, ввиду того что не может разобраться в своих ошибках? Он готов оказать такую помощь?

Первая, и возможно главная компетенция для руководителя стрельб – это целеполагание своей деятельности. Руководитель стрельб должен задать сам себе вопрос: Какова моя миссия в должности руководителя стрельб? И постараться на него ответить. Если в качестве цели принято проведение плановых стрельб согласно расписанию, или недопущение нарушений мер безопасности стреляющими, или недопущение поломок и утрат оружия и боеприпасов, то нужно констатировать, что этого явно недостаточно. С точки зрения реализации задач профессиональной служебной и физической подготовки главной целью деятельности руководителя стрельб является создание условий для профессионального развития сотрудников, т.е. конструирование особого качества среды, организация взаимодействия с сотрудниками, подбор подготовительных упражнений, разъяснение сотрудникам особенностей техники и тактики выполнения двигательных действий, выявление ошибок и создание условий для их устранения и т.д. В противном случае профессиональное развитие сотрудников нельзя считать организованным, скорее это стихийный процесс, который влечет за собой риски появления и закрепления ошибок.

Следующая педагогическая компетенция в деятельности руководителя стрельб связана с реализацией диалогической функции. Диалог в данном случае является средством установления коммуникации между сотрудниками, в которой происходит обмен мнениями, уточняются цели, выявляются предметно-деятельностные дефициты и возможности сотрудников, а также их потенциал к освоению нового опыта. В диалоге снимаются барьеры общения, появляется возможность устанавливать открытые доверительные отношения, построенные на взаимном уважении. Диалогичность коммуникации свидетельствует, с одной стороны, о направленности руководителя стрельб прежде всего на понимание предпочтений и возможностей другого, на проникновение в его ценностную и смысловую сферу. С другой стороны, диалогичность отражает и стремление руководителя не просто излагать свои требования, но излагать их понятно и доступно для других.

К числу педагогических компетенций, востребованных в деятельности руководителя стрельб, относится и способность к творческой деятельности. Творчество отражает готовность и способность субъекта развивать свою деятельность по собственной инициативе, т.е. не вынужденно, не по приказу старшего начальника и не по требованию, продиктованному извне. Это интенция, исходящая от самого субъекта в качестве любопытства как познавательного поведения, наблюдательности и спонтанности, склонности к эксперименту и т.д. В деятельности руководителя стрельб востребуется творчество в подборе необходимой комбинации средовых условий под запрос конкретного сотрудника, существенно не изменяя условия выполнения упражнений тем не менее персонифицируя упражнения с учетом особенностей и целей конкретного сотрудника. Необходимо акцентировать внимание, что, говоря о творчестве в деятельности руководителя стрельб, нет призыва на занятиях по огневой подготовке «заниматься самодеятельностью». Любые нововведения важны не сами по себе для разнообразия, а должны иметь достаточное и надежное обоснование, в противном случае можно получить обратный, негативный эффект.

Завершая рассуждения о педагогических компетенциях в деятельности руководителя стрельб, обратим внимание на то, что в рамках настоящего исследования не ставилась задача охватить весьма широкий спектр компетенций (способностей), необходимых руководителю стрельб в организации занятий по огневой подготовке. Здесь обозначены лишь отдельные, но системообразующие. Проявляя избыточный оптимизм, осмелимся предположить, что при соответствующей подготовке руководителей стрельб, включающей блок психолого-педагогических вопросов, занятия по огневой подготовке обретут признаки организованного процесса обучения, а уровень профессиональной подготовленности сотрудников к применению огнестрельного оружия удастся поднять на уровень высоких стандартов.

Список использованных источников

1. Богоявленская Д.Б. Механизм творчества: почему мы открываем новое // Вопросы философии. 2021. № 9. С. 82-89.
2. Колесникова И.А., Горчакова-Сибирская М.П. Педагогическое проектирование. 3-е изд. М.: Академия, 2008. 284 с.
3. Купавцев Т.С. Формы совершенствования профессионального мастерства специалиста в системе специальной подготовки // Актуальные проблемы теории и практики специальной подготовки в органах внутренних дел : Материалы всероссийской научно-практической конференции (Москва, 6 октября 2021 г). М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 166-171.
4. Литвин Д.В., Лупырь В.Г. Субъективный контроль техники стрельбы из пистолета как фактор повышения ее эффективности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 1(56). С. 9-13.

5. Моисеенко А.А. К вопросу об использовании методик практической стрельбы на занятиях по огневой подготовке // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 18-2. С. 274-276.
6. Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010. 559 с.
7. Сериков В.В. Методология педагогики: состояние и направления развития // Инновационные проекты и программы в образовании. 2020. № 4(70). С. 62-66.
8. Ходякова Н.В. Воспитание сотрудников органов внутренних дел: ситуационно-средовая модель // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2022. № 2. С. 106-108.

Л.В. Куркина

РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: стоит отметить, что сегодняшний день важнейшую роль приобретает патриотическое воспитание у студенческой молодежи, в той части общенациональной идеи гражданского и патриотического воспитания России. В настоящий момент имеется тренд деформация патриотического чувства, патриотических устоев и культуры поведения. Поэтому в современном мире необходимо особо выделить в патриотическом воспитании подрастающего поколения роль понимание и осознания систематическими занятиями физической культуры.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, подрастающее поколение, студенты, нормы тестирования физической подготовленности, спортивно-патриотическое и военно-патриотическое воспитание.

Актуальность. С чего начинается патриотического воспитание в первую очередь защита Родины, во вторую очередь обязанность и долг гражданина страны, это прописано в нормативно-правовой базе законодательства РФ (рис. 1).

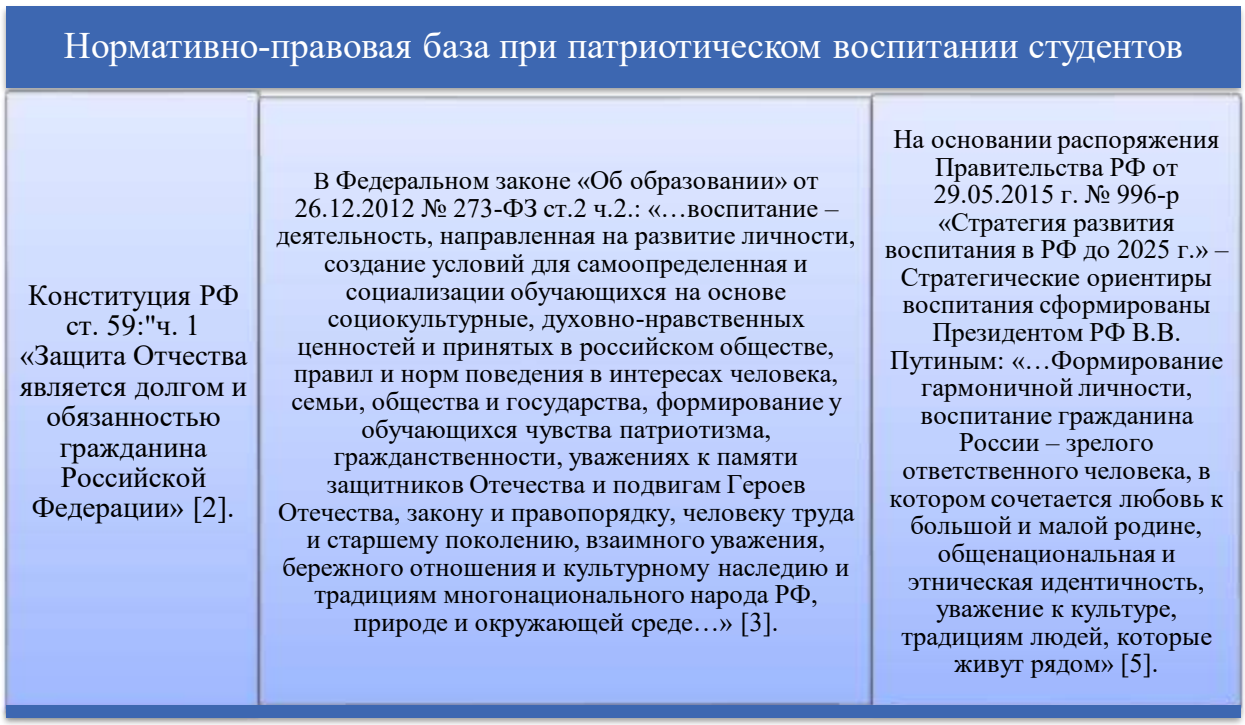


Рис. 1. Нормативно-правовая база при патриотическом воспитании студентов.

Патриотическое воспитание – организационный процесс или система образов смыслов и интерпретаций в рамках педагогического процесса, которые направленные на формирование значимых ориентаций в обществе у молодежи, гармонично развитие общественных и личных интересов, почтительное отношение к Родине и своему народу.

Следует отметить, что цель патриотического воспитания личности страны – развитие у граждан активной позиции, их социальной активности, духовности и патриотических качеств личности, направленных на укрепления государства и защиту его интересов. Патриотическое воспитание формироваться с помощью систематических занятий физической культурой, и оно делится на: *спортивно-патриотическое и военно-патриотическое* [4].

Система патриотического воспитания приведена на рисунке 2.

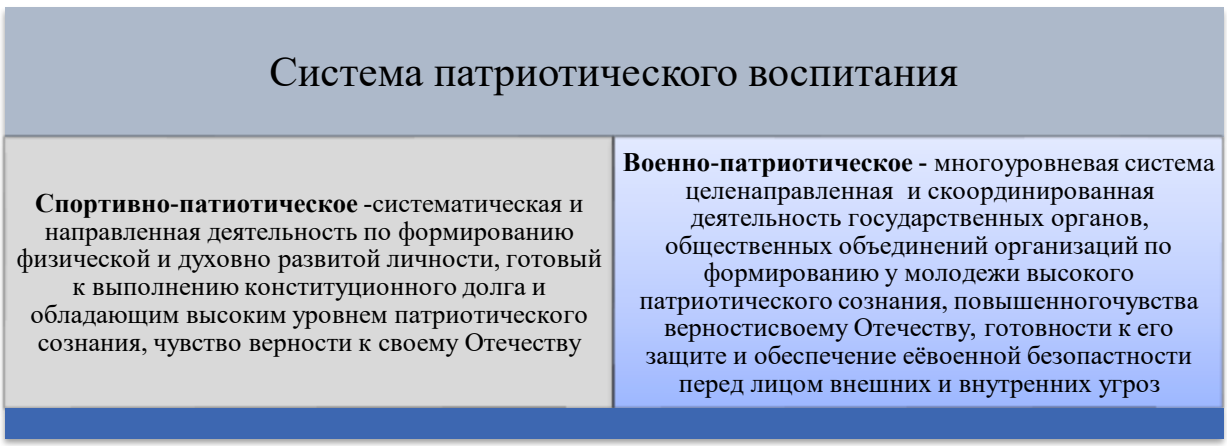


Рис. 2. Система патриотического воспитания.

Стоит отметить, что в современном мире приобретает наибольшее значение патриотическое воспитание у студенческой молодежи России. Необходимо особо выделить, что в историческом становлении Российского государства имела огромное значение в направлении патриотической идеи и гражданского патриотизма для воспитания молодежи, формирование боевого духа и морально-волевых качеств у них для защиты интересов Отечества. Хотелось отметить, что в настоящий момент отмечается отрицательный тренд патриотического воспитания у подрастающего поколения. Это свидетельствует о том, что в период распада СССР и становления Российского государства, было снижено внимание на патриотическое воспитание в направлении чувства и сознания, духовно-нравственной культуры у подрастающего поколения. Данный тренд привел к тому, что у наибольшей части студенческой молодежи произошла деформация в направлении патриотического чувства, патриотических устоев и культуры поведения. Ещё следует признать, что влияние развития негативных процессов в обществе связано со снижением показателя уровня военно-патриотического воспитания в образовательных учреждениях. Это высказывание находит подтверждение в социологических исследованиях в желаниях уклониться от выполнения патриотического и гражданского долга, т.е. служении в армии. Полученные данные социологического исследования основаны на проведении анкетирования среди выпускников общеобразовательных школ (1 группа), студентов 1 курса Вузов (2 группа) и их родителей (3 группа). И так ответы респондентов 1 группы по желанию отклонения в выполнении патриотического и гражданского долга составило **70,0%**, ответы респондентов 2 группы составило **90,0%**, ответы респондентов 3 группы – **86,0%** [1].

В связи с этим сегодня выходит на первый план воспитания студенческой молодежи в духе патриотизма и любви к своему Отечеству. Стоит отметить, что для повышения патриотического воспитания у студенческой молодежи нужно использовать систематические занятия физической культуры. Следует подчеркнуть, что систематические занятия физической культуры повышает показатель уровень физической подготовки студенческой молодежи при выполнении гражданско-патриотического долга перед Отечеством. И подтверждение этого находит при выполнении студентами норм ВФСК ГТО.

Цель исследования: изучить роль занятий физической культуры при формировании патриотического воспитания у студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить роль занятий физической культуры при формировании патриотического воспитания у студенческой молодежи.
2. Проанализировать современные тренды занятий физической культуры при формировании патриотического воспитания у студенческой молодежи.
3. Разработать мероприятия занятий физической культуры при формировании патриотического воспитания у студенческой молодежи.

Методы исследования: социологическое (анкетирование); статистические; тестирование физической подготовки; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования: Приняло участие в анкетировании и тестировании по физической подготовленности 433 студентов (девушки – 116 чел. и юноши – 317 чел.) в возрасте от 16 лет до 23 лет (I-III курс) Кузбасской ГСХА (г. Кемерово, Кузбасс). Оценка показателя физической подготовки у студентов 1–3 курс была проведена с помощью тестирования по нормам ГТО, а также посмотреть динамику прироста физической подготовленности у них при систематических занятиях физической культуры.

Анализируя полученные данные по тестированию физической подготовленности студентов с 1-3-х курсов за период 2020-2023гг. при систематических занятиях физической культурой выявил тренд к увеличению показателя уровня физической подготовке. Кроме того за период 2020-2023 гг. по тестированию физической подготовленности студентов 1-3-х курсов по всем показателям прирост составил **9,1 %.** Если рассматривать по гендерному направлению, то результаты значительно отличаются. Так у юношей прирост составил **11,3 %,** а девушек он составил **7,47 %**.

Анализ проведенного анкетирования среди студентов о составляющих факторов патриотического воспитания показало, что **49,0 %** респондентов высказали мнение о служение в Российской армии, **25,8%** респондентов высказали мнение, о невыполнении конституционного долга, **25,2%** респондента высказали свое мнение, о затруднении ответить по выполнению конституционного долга.

Анализируя научную литературу то можно сделать вывод по зависимости от систематических занятий физической культурой студентами и повышением их понимания культуры здоровья и самого понятия патриотизм. Поэтому чтобы сформировать понимания себя как индивидуальная личность и патриота Отечества необходимо заниматься физической культурой. В процессе исследования разработали схему формирования ценностей физической культуры при формировании патриотического воспитания у студенческой молодежи, которая представлена ниже на рисунке 3.

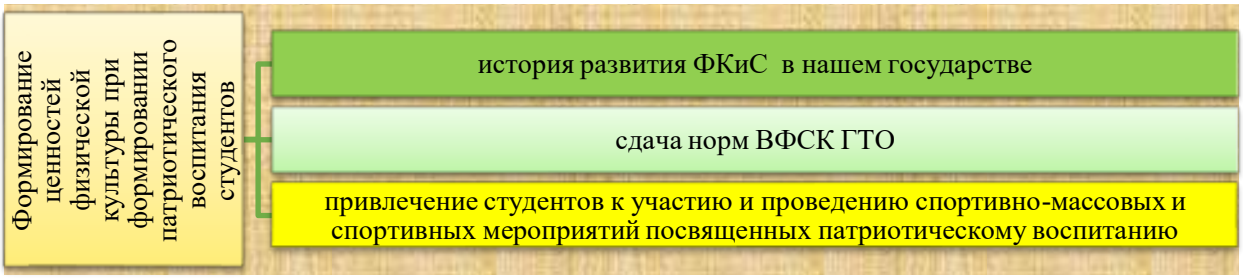


Рис. 3. Схема формирования ценностей физической культуры при формировании патриотического воспитания студентов.

В дополнение необходимо отметить, что для повышения уровня показателя патриотического воспитания у студенческой молодежи с помощью реализации систематических занятий физической культурой. В процессе исследования выработали систему реализации патриотического воспитания студентов с помощью использования систематических занятий физической культурой (рис. 4).

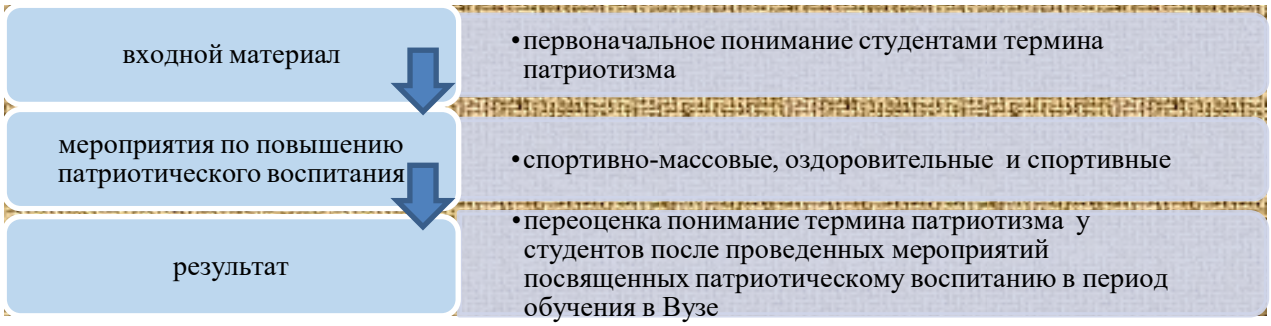


Рис. 4. Система реализации патриотического воспитания с помощью использования систематических занятий физической культурой.

Проведя анализ полученных данных в процессе исследования при использовании систематических занятий физической культуры при формировании патриотического воспитания студенческой молодежи, были разработаны и внедрены мероприятия, которые помогут повысить показатели уровня физическую подготовку и патриотического воспитания у студентов. Эти мероприятия приведены ниже на рисунке 5.

Рис. 5. Мероприятия по патриотическому воспитанию студентов с использованием занятий физической культуры.

Необходимо добавить, что военная служба и защита Отечества требует от индивидуума высокого показателя уровня физической и психологической подготовки. Кроме того, при выполнении поставленных задач в военное время требует у военнослужащих высочайшего уровня функциональных и

адаптационных показателей от систем организма. Необходимо отметить, что повысить данный показатель у них при решении поставленных задач можно с помощью увеличения возможностей развития физических качеств с использованием систематических занятий физической культуры. Кроме того, необходимо помнить, что данный процесс занятиями физической культуры отставленный эффект, то есть положительная динамика возникает при систематических занятиях в течение года. Следует признать, что на сегодняшний момент имеется отрицательный показатель тренда в направлении патриотического воспитания у подрастающего поколения, но в последующем при применении занятий физической культуры среди них, этот тренд измениться в положительную сторону.

Список использованных источников

1. Об образовании в Российской Федерации : комментарий к Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ. URL: http://docs.cntd.ru\\dokument\420353316 (дата обращения 15.06.2023).
2. Понятие терминов Патриотическое воспитание, Спортивно-патриотическое воспитание, Военно-патриотическое воспитание. URL: http://gov.spb.ru (дата обращения 16.96.2023).
3. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 г. : распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. URL: http://static.government.ru/media/filesf5Z8H9tgUK5Y9gtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf (дата обращения 14.06.2023).
4. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник Якутского государственного университета. 2019. № 3. С. 52-57.
5. Конституция Российской Федерации. Законы о флаге, гербе и гимне Российской Федерации – 6-е изд., испр. М. : ВАКО, 2023. с.16.

С.С. Куроплин

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ

Более чем половина человечества имеют проблемы с психическим здоровьем, и с каждым десятилетием оно становится значительно хуже. На психическое здоровье человека влияет множество различных факторов, таких, как социальные, биологические и т.д. Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье различно, например, условия и образ жизни, питание

около 50 %. Неблагополучие в любом компоненте его функционирования отражается на других.

Мир вокруг нас влияет на благоприятную жизнь человека, оно выступает в качестве социального воздействия, которое воздействует на формирование характерных личных качеств, развитию мышления, впоследствии формирующая биосоциального человека.

Существует внутренние и внешние факторы, которые влияют на мужской организм:

1) внешние факторы – занятие физической культурой и спортом. Ученые, которые проводили исследования, выявили, что мужчины, ведущие активный образ жизни, имеют превосходство в физиологическом смысле перед своими ровесниками, которые в отличие, от них ведут пассивный и малоподвижный образ жизни. Занятие физической культурой и спортом помогает бороться со стрессом и нервным напряжением, улучшает общее состояние здоровья, увеличивает количество эндорфинов, мужчина становится более бодрым и счастливым. В организме скапливается множество химических продуктов, которые также пагубно влияют на здоровье мужчины. Чтобы избежать подобного необходимо увеличить физическую нагрузку.

2) внутренние факторы - влияют на нарушения психического здоровья мужчины, это могут быть излишние физические и психические нагрузки, проблемы в личной жизни и на работе, различные неблагоприятные условия, конфликты с коллегами, друзья, семьей и т.д. Помимо этого на организм пагубно влияет алкоголь, курение, наркомания, психические заболевания, вызванные впоследствии стрессовыми ситуациями. Также это могут быть политические, финансовые, социальные нестабильность, которые провоцируют психические расстройства, в итоге снижают активность мужского организма.

Константин Николаевич Канатьев – преподаватель провел своё исследование, в основу которого легла команда спортсменов. В своём исследовании он указал, что в формировании положительного психологического климата необходимо учесть половые особенности, различия, а также психологическое состояние каждого спортсмена. Им было установлено, что явные различия между студентами мужского и женского пола значительно отличается по их параметрам психического здоровья. Разница заключалась в степени их волнения в бытовой жизни, переживания, потребности поддержки от друзей и близких, использовании медицинских успокоительных, наличии физической и психологической усталости, психическом переутомлении и множество других факторах.

Все вышеуказанные причины сводят к тому, что на сегодняшний день роль физкультуры и спорта недооценивается в обществе, а также то, как влияет спорт на психическое здоровье мужчины. Психическое здоровье имеет свою особую структуру, оно поликомпонентно – физическое, социальное, нравственное, профессиональное, психоэмоциональное и вегетативное.

Психическое здоровье рассматривается как целостное, системно-структурное образование, имеющее сложную, поликомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида, также как состояние психического (душевного) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений, адекватной реакцией работы механизмов саморегуляции, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, способностью продуктивно учиться, работать, создавать материальные и духовные ценности.

Психическое здоровье имеет свои структурные элементы, оно рассматривается как единая связь и развитие физического (тело), социального (социальный статус), психического (эмоции и чувства), духовного (справедливость, гуманность, достоинство и т.д.).

Ученые-теоретики указали, что занятие физкультурой и спортом хорошо влияет на психическое и физическое здоровье мужчины, однако до сих пор отсутствует факт влияния занятий спортом на их психическое здоровье внутри одной социального института.

Учеными был проведен эксперимент, в котором участвовали 2 группы мужчин. В первой группе были студенты, которые занимаются такими видами спорта, как легкая атлетика, баскетбол, велоспорт, бокс, гольф, серфинг, плавание, хоккей и т.д.) со стажем занятий спортом 8,52 ± 0,57 лет, со средним уровнем спортивного мастерства кандидата в мастера спорта.

Вторая группа – студенты, которые занимались общей физкультурой по рабочей программе «Физическая культура», они не занимались профессиональным спортом, стаж их занятий – 0,61 ± 0,15 лет.

Средний возраст студентов составлял 21,4 года. Их физические показатели: возраст, рост, вес были недостаточными для составления статистики, потому группы мужчин по этим показателям одинаковы.

Мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом, по сравнению с группой мужчин, не занимающихся активно физической культурой и спортом, достоверно ($t = 2,75–3,03$, при $P \leq 0,03–0,005$) имеет положительную динамику, их численные значения отличаются от их ровесников по следующим элементам, которые характеризуют психическое здоровье: самочувствие в обыденной жизни, активная деятельность, адаптация в обществе, самоуверенность и высокая самооценка, уравновешенное психическое состояние, умение общаться с окружающими людьми разных возрастов, возможности функционирования психических процессов, наличие сформированной компетентности о психическом здоровье.

Мужчины, которые занимаются физической культурой и спортом имеет низкие численные показатели, характеризующие психическое и физическое здоровье – усталость, психическое напряжение на учёбе, работе, переживание, стресс.

Однако мужчины, которые не ведут активный образ жизни, не занимаются спортом и физической культурой чаще всего принимают успокоительные и другие психотропные вещества, они более расположены к реальному или мнимому давлению со стороны социума.

Необходимо отметить, что лица мужского пола, которые занимаются физической культурой и спортом в сравнении с теми, кто не занимается спортом, имеют намного выше показатели психического и физического здоровья.

Следовательно, по результатам исследования, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению психического здоровья мужчин. Это ещё раз подтверждает, что физическая культура обладает большими возможностями: оказывать влияние не только на физическое состояние, физическую подготовленность, но и воздействует на отдельные компоненты психического здоровья и в целом на психическое здоровье мужчин.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на психическое здоровье мужчин и на отдельные элементы их психического и физического здоровья.

Список используемых источников

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 28.06.2023).
2. Машекуашева М.Х., Гзляхова Л.А. Некоторые особенности воспитательной работы в органах внутренних дел. // Образование и наука в современных условиях. 2016. № 1(6). С. 121-122.
3. Марченко И.Н., Мякинин Е.В., Горшков Ю.В. Развитие ловкости у курсантов на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 113-116.
4. Тютин С.С., Марченко И.Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 163-165.

Т.А. Мартиросова, В. Е. Антусенок

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ: АЗБУКА БАСКЕТБОЛА, ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ, БРОСКИ МЯЧА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни и физического развития детей. Баскетбол, в свою очередь, является одним из самых популярных видов спорта среди детей и молодежи. Он помогает развить координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Кроме того, баскетбол учит детей работать в команде, принимать решения на ходу и развивать такие качества, как настойчивость и целеустремленность, доверять своим товарищам по команде и находить общий язык с ними. Для детей спортивная активность имеет огромное значение для их физического и психологического развития. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить иммунитет, улучшить настроение и самочувствие. Организация соревнований по баскетболу для детей имеет большое значение для их развития. Соревнования помогают детям улучшить свои навыки игры. Важно помнить, что главная цель спорта – не победа, а здоровье и развитие личности. Поэтому при организации соревнований необходимо учитывать уровень подготовки детей и обеспечивать равные условия для всех участников.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Эта игра требует от игроков высокой физической подготовки, командного духа и стратегического мышления. Обучение школьников игре в баскетбол должно проходить по определенной методике, которая включает в себя несколько этапов:

Первый этап – знакомство с основами игры и азбукой баскетбола. На этом этапе ученики должны изучить правила игры, основные элементы техники и броски мяча, а также понимать основные понятия, связанные с игрой. Важно, чтобы ученики понимали, что баскетбол – это командная игра, и каждый игрок должен выполнять свою роль в команде.

Азбука баскетбола – это основные понятия и правила игры в баскетбол. Она включает в себя следующие элементы:

- Аут – мяч выходит за пределы игрового поля.
- Атака – действия команды, направленные на забрасывание мяча в корзину противника.
- Бросок – действие игрока, направленное на забрасывание мяча в корзину.
- Вбрасывание – начало игры после каждого заброшенного мяча или после начала матча.
- Верхняя зона – часть поля, расположенная вблизи корзины противника.

- Выход с мячом – действие игрока, направленное на выход из зоны защиты с мячом.
- Грубость – нарушение правил, связанных с контактами между игроками.
- Двойное действие – действие игрока, направленное на обман противника.
- Защита – действия команды, направленные на предотвращение заброса мяча в свою корзину.
- Зональная защита – защита, при которой игроки охраняют определенную зону поля.
- Корзина – конструкция, в которую необходимо забросить мяч.
- Маневр – действие игрока, направленное на обход защиты противника.
- Нарушение – нарушение правил игры.
- Отбор – действие игрока, направленное на выбивание мяча из рук противника.
- Пас – передача мяча от одного игрока к другому.
- Подбор – действие игрока, направленное на захват мяча после его отскока от конструкции корзины.
- Рекет – часть поля, расположенная под корзиной.
- Фол – нарушение правил, связанных с контактами между игроками.
- Ход ногами – нарушение правил, связанных с перемещением игрока с мячом.

Эти элементы составляют основу азбуки баскетбола и помогают понять основные правила и понятия игры.

Также в этой игре присутствуют правила, которые каждый игрок должен соблюдать:

- Каждая команда состоит из 5 игроков.
- Цель игры – забросить мяч в корзину соперника, которая находится на высоте 3,05 метра от земли.
- Игра начинается с центра площадки, где судья бросает мяч вверх.
- Игроки могут передвигаться по площадке, держа мяч в руках или дриблируя его.
- Игра длится 4 четверти по 10 минут каждая.

Второй этап – тренировка техники. На этом этапе ученики должны научиться правильно держать мяч, бросать его в корзину и передавать друг другу. Тренер должен уделить особое внимание технике бросков, таких как бросок снизу, сверху, средний бросок и бросок со скручиванием. Важно, чтобы ученики научились выполнять технику броска правильно и без ошибок. Основными элементами техники являются:

Дриблинг – это основной элемент техники в баскетболе. Он позволяет игроку передвигаться по полю с мячом в руках. Правильный дриблинг должен

быть низким, чтобы мяч не выскакивал из рук, а также быстрым и точным. Важно научиться менять направление движения и скорость дриблинга.

Пасы – это еще один важный элемент техники в баскетболе. Они позволяют передавать мяч от одного игрока к другому. Существует несколько типов пасов: грудной пас, пас с откосом, пас из–за головы, пас сбоку и пас через спину. Важно научиться выполнять каждый тип паса правильно и точно. Базовые техники передачи(паса) в баскетболе:

Пас от груди. Передача мяча двумя руками от груди является самой распространенной в баскетболе и прямо отражает технику ее совершения. Две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. В начале передачи пальцы руки меняют свое положение, вращаясь на 180 градусов по часовой стрелке за мячом, большие пальцы при этом отклоняются вниз. Выпуская мяч, ладони смотрят друг на друга внешними сторонами, а большие пальцы направлены в пол. Мяч должен иметь хорошее обратное вращательное движение.

Совершая пас от груди, игроки должны целиться напарнику в уровень солнечного сплетения. Передачи, летящие сверху вниз или снизу–вверх тяжело поймать и быстро обработать принимающему игроку.

Пас с отскоком. Механика паса с отскоком абсолютно идентична и совершается от груди, но целясь в пол. Баскетбольный мяч должен удариться на расстоянии от 2/3 до 3/4 и отскочить на уровень талии. Каждый игрок должен поэкспериментировать и определить оптимальное для себя расстояние отскока, так как оно зависит от высоты игрока и соотношения силы и подкрутки мяча.

Пас из–за головы часто используется игроками, чтобы выйти из закрытой ситуации. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде. Многие тренеры советуют не заносить мяч за голову, потому что велика вероятность перехвата, игроком из слепой зоны. Так же заведение за голову требует дополнительных долей секунды, что может негативно сказаться на качестве и своевременности передачи.

Пас сбоку. Для выполнения этого паса, необходимо шагнуть не опорной ногой в сторону от защитника и отдать передачу в движении дальней рукой. В игровых ситуациях пас сбоку по воздуху часто используется игроками периметра, а пас сбоку с отскоком на занявших позицию игроков в посте.

Броски – это главный способ забивания очков в баскетболе. Существует несколько типов бросков: бросок снизу, сверху, средний бросок и бросок со скручиванием.

Защита – это важный элемент игры в баскетболе. Она позволяет предотвратить заброс мяча в свою корзину. Существует несколько типов защиты: зональная защита, человек на человека и прессинг.

Ребаунды – это еще один важный элемент игры в баскетболе. Они позволяют захватывать мяч после броска и получать дополнительные попытки забросить его в корзину. Существует два типа ребаундов: офенсивный и дефенсивный.

Третий этап – тренировка командной игры. На этом этапе ученики должны научиться работать в команде и выполнять свои роли в защите и атаке. Тренер должен проводить тренировки, на которых ученики будут играть друг против друга, а также участвовать в различных играх и упражнениях. Важно, чтобы ученики понимали, что командная игра – это ключевой элемент успеха в баскетболе.

Четвертый этап – организация соревнований. На этом этапе ученики должны применить свои знания и навыки в реальной игре. Тренер должен организовать соревнования между командами, а также провести игры с другими школами. Организация соревнований помогает ученикам понять, насколько они продвинулись в своей игре, а также дает возможность получить ценный опыт. Она включает в себя три критерия:

1. Формат игры:

- Игра может проводиться как в рамках одного класса или школы, так и между различными учебными заведениями.
- Формат игры может быть различным – от простых тренировочных матчей до серьезных соревнований с призами.

2. Распределение команд и игроков:

- Команды должны быть равны по численности и уровню подготовки игроков.
- Игроки должны быть распределены по позициям – нападающие, защитники, центры.

3. Оценка результатов:

- Результаты игры могут быть оценены по количеству заброшенных мячей или по общему количеству очков, набранных командой.
- Важно учитывать не только результаты, но и уровень подготовки игроков и их индивидуальные достижения.

Организация соревнований должна проводиться в соответствии с правилами и нормами, установленными в школе и регионе. Каждая команда должна иметь свой состав и тренера, который будет координировать действия игроков. Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках, оборудованных специально для игры в баскетбол.

Обучение детей баскетболу имеет множество преимуществ. Во–первых, баскетбол – это командный вид спорта, который учит детей работать в коллективе, уважать друг друга и доверять своим партнерам. Во–вторых, баскетбол развивает физические качества детей, такие как координация движений, быстрота реакции и выносливость. В–третьих, баскетбол учит детей стратегическому мышлению, так как игроки должны быстро принимать решения на поле и предугадывать действия соперников. Кроме того, баскетбол

– это спорт, который доступен для детей любого возраста и уровня подготовки. Даже если ребенок не имеет опыта в баскетболе, он может начать заниматься этим видом спорта и постепенно развиваться. Обучение баскетболу также может помочь детям развить самодисциплину и научиться управлять своим временем. Регулярные тренировки и соревнования помогут детям стать более организованными и ответственными. В целом, обучение детей баскетболу – это отличный способ развить физические и умственные качества ребенка, а также научить его работать в команде и развивать лидерские качества.

А.И. Мельников, М.Г. Саргсян

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура представляет собой совокупность средств и методов целенаправленного физического и культурного самосовершенствования, благодаря которому человек развивается разносторонне и гармонично не только во взаимосвязи с самим собой, но и обществом [1]. Так как область физической культуры и спорта сильно влияет на социальную сферу общества необходимо уделять достаточно внимания этому аспекту.

К социальным функциям физической культуры и спорта относятся:

– нормативная, определяющая границы норм деятельности;

– информационная, помогающая накапливать и распространять информацию о культуре;

– коммуникативная, формирующая связи между людьми, содействующая общению;

– эстетическая, позволяющая удовлетворить потребности личности в красоте;

– биологическая, позволяющая удовлетворить естественные потребности человека в активности, физическом развитии, здоровье и др.

Один из важнейших социологических аспектов физической культуры и спорта – это формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), так как образ жизни сильно влияет на поведение и благополучие человека, и соответственно на его культуру в обществе. ЗОЖ наиболее эффективный путь оздоровления человека и населения в общем как физически, так и психически [2].

Причинами ухудшения здоровья населения в настоящее время являются дефицит двигательной активности и стрессы, возникающие соответственно из-за малоподвижного образа жизни в связи с учёбой или работой и постоянно увеличивающихся объёмов потребляемой человеком информации [3]. Последствиями такого образа жизни становятся гиподинамия и нервные срывы, которые вызывают ещё более серьёзные проблемы в работе сердечно-

сосудистой, желудочно-кишечной, опорно-двигательной и нервной систем [4]. Почему роль физической культуры и спорта в оздоровлении обществе становится всё более значимой.

Соблюдение принципов ЗОЖ позволяет провести профилактику сразу комплекса заболеваний, увеличить продолжительность жизни населения и наиболее рационально воздействовать на человека. Использование методов привлечения к ЗОЖ даёт возможность сильно повысить мотивацию общества к занятиям, так как становится понятной польза и цели в области физической культуры и спорта [5]. Так как формирование ЗОЖ является одной из важнейших социологических задач физической культуры, рассмотрим её составляющие, которые должны основываться на индивидуальных особенностях каждого отдельного человека:

- рациональный режим труда и отдыха;
- необходимая физическая активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- психогигиенические и психопрофилактические воздействия;
- компенсация воздействия на организм окружающей среды;
- противостояние вредным привычкам (курение, алкоголизм и др.);
- предостережение от травматизма;
- обучение правилам гигиены.

Способами и методами физической культуры можно значительно повысить социальную защиту людей, некоторые реализуемые в настоящее время направления в данном вопросе:

1. Это программы по физической культуре и спорту, позволяющие освободить людей от наиболее значимых болезней современного общества – сердечно-сосудистых и остеохондрозов. Потери от таких болезней превышают число потерь от инфекционных заболеваний, производственных травм и даже войн. Уровень здоровья населения один из главных социальных вопросов общества, так как чем выше здоровье человека, тем выше его продуктивность и работоспособность и соответственно он полезнее как специалист. Здоровье и заболеваемость также являются вопросами демографии – численности населения страны.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка имеет высокую важность в современном постоянно развивающемся мире. Благодаря ей человек поддерживается в его профессиональной деятельности, развиваются его функциональные возможности организма: концентрация, память, быстрота реакции и мышления, устойчивость к неблагоприятным факторам, а в профессии где требуются физические качества – сила, выносливость и др. [6].

Большинство целей физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ касаются её социальных аспектов:

– оздоровительные цели, направленные на физическое совершенствование и сохранение здоровья;

– цели внедрения активного необходимого отдыха, который обеспечивает достаточное психическое расслабление человека, регуляцию вегетативных функций организма (зачастую – это занятия на природе: бег, туризм, прогулки, плавание и др.);

– цели формирования условий для самовыражения личности, которые реализуются в процессе занятий физической культурой и спортом и позволяют человеку показать не только свои физические качества, но и личностные, работать в команде, раскрыть свои новые возможности;

– цели внедрения занятий физической культурой и спортом на постоянной основе с подцелью нормализации социальной напряжённости и профилактики асоциального поведения, компенсируемых за счёт культурного развития в процессе занятий [7].

Однако не все цели решаются своевременно, что вызывает недостаточность знаний в сфере физической культуры и спорта в обществе и, в частности, среди молодёжи, почему формируется нереализуемая потребность в физической активности и культурном развитии. Такой уровень физического и культурного развития личности не соответствует социально-экономическим требованиям современного мира. Поэтому должно уделяться больше внимания и сил в развитие сферы физической культуры и спорта.

Изменений в вовлеченности общества в данную сферу можно достичь благодаря внедрению занятий в жизнь детей и молодёжи с использованием разных социальных ситуаций. Физическое воспитание должно внедряться на постоянной основе и именно среди молодого поколение, которое больше подвержено влиянию и принципы жизни которых ещё можно изменить к лучшему [8]. Чтобы проработать социальный аспект физической культуры и спорта, занятия должны проводиться в различных микросредах (семья, группа, секция и др.) и с участием различных субъектов (педагог, родитель, общественность и др.).

В современном мире физкультурно-спортивная активность в обществе постепенно растёт, однако есть ряд проблем, которые влияют на безразличное отношение к сфере: недостаток пропаганды и спортивной инфраструктуры, дороговизна посещения спортивных сооружений, высокая загруженность общества. Социально значимыми причинами физкультурно-спортивной активности можно выделить:

– физическая культура и спорт показывают высокое социальное положение;

– высокая значимость занятий в воспитании детей и молодого поколения;

– распространение спортивной инфраструктуры и возрождение спортивных коллективов;

– формирование активного образа жизни среди всех поколений;

– формирование привычки к занятиям, навыков самоорганизации, знаний о сфере, социальных связей;

– формирование здоровья, развитие творческих способностей;

– формирование стремления к ЗОЖ, который является составляющей успешности жизнедеятельности, активного времяпровождения, реализации собственных способностей (один из инновационных способов – занятия йогой) [9].

Таким образом физическая культура и спорт являются связующим между культурным, социальным, физическим и биологическим развитием человека. Особое значение данная сфера занимает в развитии культурных ценностей человека и качеств личности так важных для общества: умение управлять денежными средствами и временем, дисциплина, принятие рациональных решений, настойчивость уверенность в себе и своих силах, ответственность, целеустремлённость, умение справляться с неудачами, противостоять сложным ситуациям и др. Такие качества помогают человеку справиться с наиболее сложными жизненными ситуациями будь то увольнение с работы, болезнь, авария.

Физическая культура и спорт являясь важным и уникальным инструментом развития социального института выполняют такие необходимые функции как обеспечение двигательной активности, распространение культуры и такую социальную функцию как физическое и психическое непрерывное совершенствование человека. Выполнение описанных функций решает демографическую проблему, становится способом воспитания необходимых личностных качеств, социализации и гармоничного развития каждого отдельного человека и общества в целом.

Благодаря данной сфере оказывается сильное влияние на общую культуру человека из-за чего формируется не только его ЗОЖ, но и тип поведения в бытовой и профессиональной жизнедеятельности, во взаимодействии с обществом [10]. Это позволяет решить ряд воспитательных, оздоровительных и, что немаловажно, социально-экономических проблем.

Так, физическая культура и спорт имеют большое значение в социальной сфере общества, а сами социальные аспекты выражаются в таких составляющих как оздоровление человека, формирование его личности и соответственно поведения, подготовка человека к трудовой деятельности, его воспитание, насыщение активностью и наконец, что очень важно, психическое расслабление. Физическая культура и спорт одни из наиболее эффективных средств решения многих социальных проблем.

Список использованных источников

1. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 76-79.

2. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск : ПримГСХА, 2022. С. 49-51.

3. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 482-484.

4. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развития России : сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Пенза : ПГАУ, 2022. С. 218-222.

5. Федотова Г.Д., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 484-487.

6. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. Том Часть 1. (Белгород, 14–15 апреля 2022 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 129-132.

7. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. С. 181-187.

8. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию

дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

9. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 354-355.

10. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С.А. Печерский, А.А. Ахматгатин, А.И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 406-408.

С.В. Никифоров, В.В. Кудрявцева

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Самооценка спортсмена представляет собой комплексный и порой неструктурированный процесс ценностных суждений, который на протяжении не одного десятка лет вызывает ряд вопросов у научного сообщества, что обуславливает актуальность исследуемой проблематики в рамках нашей статьи.

Однако, в параллели с самооценкой целесообразно рассматривать целеполагание как сопряженный процесс осмысления собственной деятельности спортсмена с позиции установки ценностей и их воплощения посредством наиболее рациональных и экономичных методов дабы качественно использовать временной ресурс [1]. Но, понятие целеполагания рассматривать в однозначном аспекте нельзя в силу множественности сфер реализации. Так, в психологии под целеполаганием принято понимать трехкомпонентное образование, которое включает в себя следующие шаги:

1. обоснование и тезисное выдвижение целей;
2. определение путей достижения поставленных целей;
3. проектирование ожидаемого результата.

В свою очередь самооценка спортсмена подкрепляет собственные идеалы и принципы так называемого «спортивного» поведения, которое является важным компонентом спортивного совершенствования, и порой даже стимулирующим фактором деятельности у юных спортсменов. Тем не менее, «спортивное» поведение, как кажется большинству, это не просто дружеские отношения с соперниками вопреки потенциальным конфликтам, а высшие

этические требования, которые неразрывно связаны с оценочными установками [2].

В большинстве случаев самооценка спортсмена есть результат интуитивных понятий о том, что представляет собой успех и поражение как компоненты спортивной деятельности на различных этапах карьеры, будь то мастер спорта или новичок. Она также включает в себя стремление сделать что-то достойное для получения удовлетворения своего спортивного потенциала, поэтому даже маленькие достижения весьма в процессе целеполагания, что существенным образом сказывается на самооценке спортсмена.

Наряду с этим целесообразно рассмотреть самооценку спортсмена в юношеском возрасте, так как она имеет ряд особенностей, которые также могут сказаться на его спортивном пути. Как известно, психика подростка весьма гибкая и подвержена влиянию, как со стороны старших лиц, так и со стороны ровесников [3]. Поэтому весьма справедливо отметить, что в процессе становления самооценки юного спортсмена имеет место быть не только физический, но и психологический фактор, от которого зависит дальнейший успех в спорте. Мы полагаем, что именно это будет способствовать четкому фокусу на достижениях, а не на проигрышах как негативных факторах спортивной деятельности, которых, к сожалению, избежать практически невозможно, особенно на первоначальном этапе становления самооценки юного спортсмена. Таким образом, развитие достойных убеждений и понимание потенциальных сложностей помогут молодым спортсменам объективно оценивать свои возможности и ценить себя как личность.

В рамках исследуемой проблематики нельзя не отметить интерпретацию успехов и так называемых «падений» в правильном русле, что будет способствовать развитию целеустремленности, уважительного отношения к соперникам, как в учебной обстановке, так и в не принудительной. Отмечена и тонкая взаимосвязь самооценки и целеполагания в спортивном совершенствовании подростков, занимающихся спортивной деятельностью. Адекватный уровень самооценки безусловно положительным образом сказывается на повышенном уровне целеполагания, и вполне логично, что низкий уровень самооценки отрицательно воздействует на процесс целеполагания юного спортсмена.

Однако, мы считаем, что наиболее оптимальным вариантом будет сочетание адекватной и здоровой самооценки с повышенным уровня целеполагания, что позволяет адекватно оценить свои спортивные возможности, и, как следствие, спортивный потенциал, ставить перед собой выполнимые и реальные цели, к которым целесообразно двигаться размеренно и планомерно [4].

Завышенная самооценка же не всегда положительно воздействует на процесс целеполагания, так как при высоком риске неудач на первоначальном этапе становления спортивной деятельности подросток может столкнуться в разрушенными ожиданиями и не достигнутыми целями. Мы полагаем, что это

сказывается негативным образом посредством понижения спортивного потенциала, вплоть до потери к интересующему виду спорта.

Список используемых источников

1. Авдулова Т.П., Гордеева О.А. Кризисные явления в развитии подростков // Психологические исследования. 2010. № 5(13). С. 6.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 420 с.
3. Джеймс У. Психология. М. : Педагогика, 1991. 368 с.
4. Неудакин В.А. Формирование целеполагания учащегося как механизм преемственности ценностей. СПб. : Алтейя, 2015. 200 с.

А.А. Остапенко

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ НА ОСНОВЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ-ТЕСТОВ

Силовые ведомства всегда отличались особой строгостью и требовательностью к подчиненным. Весьма важен был и остается учебно-тренировочный процесс, который направлен в первую очередь на развитие физической подготовки, специально-технических знаний и навыков боевой подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников.

Однако, вопрос эффективности данного процесса всегда находился в зоне внимания руководителей. Как сделать его более эффективным и результативным?

Одним из критических компонентов эффективности учебно-тренировочного процесса является оценка производительности. Для этого необходима регулярная оценка учебного и тренировочного процесса. Это может быть выполнение тестовых заданий, участие в соревнованиях и написание отчетов о тренировках. Такие оценки могут быть использованы для внесения изменений в годовой план тренировок и учебного процесса.

Использование функциональных проб не только позволит определить технические и физические возможности каждого сотрудника, но и даст инструменты для их улучшения.

Функциональные пробы представляют собой разнообразные нагрузки или воздействия, которые выполняются с определенной интенсивностью, чтобы объективно оценить работоспособность организма, физические возможности и

уровень физической подготовки сотрудников. Эти пробы могут включать в себя такие действия, как задержка дыхания или изменение положения тела.

Идеальная проба должна соответствовать данным показателям:

- соответствовать повседневному характеру двигательной деятельности тестируемого и не требовать специальных навыков;
- вызывать утомление всего организма, а не отдельных его частей, иметь возможность фиксации проделанной работы и учёта показателей выполнения;
- иметь возможность проведения без привлечения большого количества времени и рабочего персонала;
- не должна оказывать негативное влияние на морально-психологическое состояние тестируемого и допускать возможности получения травмы.

Необходимо учитывать время приёмов пищи перед проведением тестов, при повторении испытания, проводить в то же время суток, что и предыдущее, для более объективной картины прогресса. Важно учитывать тренировочную нагрузку в течении нескольких дней, предшествующих дню проведения тестирования.

Для анализа показателей тестов в движении необходимо обеспечить устойчивость и повторяемость результатов при вторичных замерах при постоянной обстановке контроля. Также важно обеспечить объективность, т.е. получение схожих или одинаковых результатов, независимо от исследования. И, наконец, пробы должны нести полезную информацию и совпадать с действительной функциональностью и физическим состоянием в обычных условиях.

Гипоксические пробы Штанге и Генчи являются простыми и доступными способами оценки адаптации организма к кислородному голоданию. Они позволяют определить, насколько хорошо организм может противостоять недостатку кислорода и поддерживать нормальную работу органов и систем в условиях гипоксии. Улучшение результатов этих проб свидетельствует о повышении физической подготовленности и адаптации организма к экстремальным условиям.

Важно отметить, что проведение функциональных проб должно осуществляться под контролем специалиста и с соблюдением всех необходимых мер предосторожности. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого сотрудника и его состояние здоровья перед проведением данных проб.

Тест Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания от 75% возможного вдоха.

Обследуемый делает не максимальный, но глубокий вдох и задерживает дыхание. Для определения времени задержки используйте секундомер или часы с секундной стрелкой. Фиксируйте время между задержкой дыхания и возобновлением (табл. 1).

Таблица 1

Оценка результата пробы Штанге

Пол	Оценка			
	отл.	хор.	удов.	неуд.
Женщины	50 и выше	40-49	30-39	30 и ниже
Мужчины	60 и выше	50-59	35-49	35 и ниже

По мере повышения возможности противостоять кислородному голоданию увеличиваются показатели теста. Поэтому улучшение значений при повторном тестировании рассматривается (после учета других показателей) как улучшение состояния (физической формы) сотрудника.

Тест Генчи: измеряется время задержки дыхания при максимальном выдохе.

Обследуемый делает глубокий вдох, затем максимально возможный выдох. Рот плотно закрывается, нос зажимается пальцами. Засекается время от начала теста до полного выдоха исследуемого (табл. 2).

Таблица 2

Оценка результата пробы Генчи

Пол	Оценка			
	отл.	хор.	удов.	неуд.
Женщины	40 и выше	32-39	25-31	24 и ниже
Мужчины	50 и выше	40-49	30-39	29 и ниже

По значению показателя пробы Генчи можно частично оценивать уровень обменных процессов, степени адаптации дыхательного аппарата к гипоксии и гипоксемии.

Также стоит упомянуть Гарвардский степ-тест, который тестирует выносливость и кардио-респираторную систему сотрудника. Теоретической основой является физиологическая закономерность, согласно которой продолжительность работы при пульсе, равном 170-200 уд/мин, и скорость восстановления пульса после выполнения подобной физической нагрузки достаточно надежно характеризует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и как следствие уровень физической работоспособности организма (табл. 3).

Таблица 3

Оценка результата гарвардского степ-теста

Оценка	Величина индекса гарвардского степ-теста

	У здоровых нетренированных лиц	У представителей ациклических видов спорта	У представителей циклических видов спорта
Неудовлетворительно	Меньше 56	Меньше 61	Меньше 71
Удовлетворительно	56-65	61-70	71-80
Хорошо	66-70	71-80	81-90
Отлично	71-80	81-90	91-100

Значение индекса теста Генчи позволяет частично оценить уровень метаболических процессов и степень дыхательной адаптации к гипоксии и гипоксемии.

Также стоит упомянуть Гарвардский степ-тест, который тестирует выносливость и кардио-респираторную систему сотрудника. Обоснованием служит физиологическая закономерность, на основании которой продолжительность работы при частоте сердечных сокращений 170-200 уд/мин, и скорость восстановления сердечного ритма после такой физической нагрузки достаточно точно характеризуют способности сердечно-сосудистой системы и, следовательно, определяют уровень физического состояния сотрудника.

1. Испытуемый выполняет мышечную работу в виде подъема и спуска по ступеньке с частотой 30 раз в минуту. Подъем и спуск состоит из четырех движений: насчет 1 – одна нога ставится на ступеньку; насчет 2 – вторая; насчет 3 – нога, с которой начинался подъем, ставится на пол; насчет 4 – исходное положение.

2. В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, а туловище-вертикальным. Во время подъема и спуска руки должны совершать обычное шагающее движение. В ходе теста можно несколько раз менять ногу, на которой нужно подняться. Если испытуемый растерялся и не может выполнить задание в течение 20 секунд, тест следует прекратить и зафиксировать время, затраченное на выполнение упражнения. Продолжительность нагрузки и высота ступеньки будут зависеть от пола, возраста и антропометрических данных.

После рабочая фиксация пульса проводится в положении сидя в течение первых 30 секунд, второй, третьей и четвертой минут физического восстановления. Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{\boldsymbol{t * 100}}{\boldsymbol{(f_1 + f_2 + f_3) * 2}},$$

где t – продолжительность реально выполненной физической работы в сек.

f1, f2, f3 – пульс на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления за 30 сек.

В совокупности эти методы позволяют более точно определить физическую и техническую готовность сотрудников к выполнению задач в различных условиях и на различных орудиях. Это позволяет повысить

эффективность учебного процесса и убедиться, что каждый сотрудник способен выполнить свои задачи наилучшим образом и в сжатые сроки.

Список использованных источников

1. Чедов К.В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : учебно-методическое пособие. М. : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. 96 с.

Т.Н. Поборончук, Р.Р. Халимова

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время проблема физической подготовленности среди студентов становится все более актуальной темой для обсуждения. Недостаточная физическая активность, а также неправильное питание часто приводят к различным заболеваниям и отрицательно влияют на здоровье молодых людей. Множество исследований показывают, что студенты недостаточно времени уделяют своему физическому здоровью и практически не занимаются физическими упражнениями. В статье приведена статистика проблем, связанных с физической подготовленностью, которые наиболее часто возникают в физическом воспитании студентов, показаны пути решения в целях поддержания здоровья молодых людей. Цель статьи – выявить проблематику физической подготовленности, её влияние на организм студентов, что можно предложить для решения проблемы.

Для исследования был выполнен анализ литературных источников по рассматриваемой проблемой. Для выявления проблем физической подготовленности студентов проведено их анкетирование. Выполнен анализ результатов анкетирования и литературных источников по исследуемой проблеме – снижение уровня физической подготовленности студентов. В анкетировании приняли участие 37 студентов, их ответы мы структурировали и наглядно показали на диаграмме.

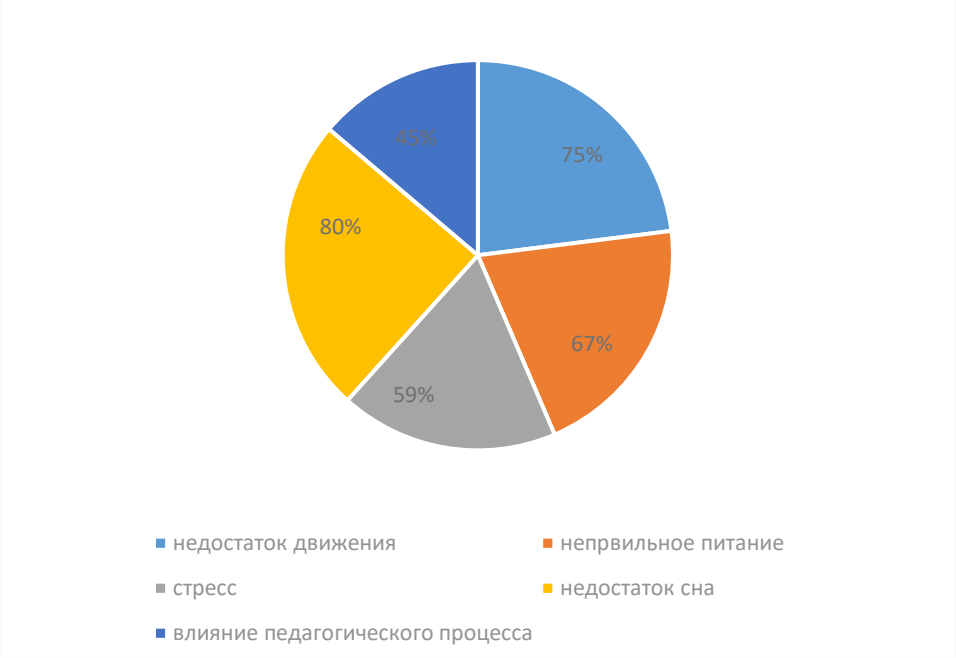


Рис. 1. Причины физической подготовленности студентов.

Рассмотрим выявленные причины. Предложим способы их устранения. **Недостаток движения.** Отсутствие физической активности – это одна из главных проблем физической подготовленности среди студентов. Это связанно с тем, что современные студенты проводят много времени сидя за компьютерами, редко выходят на улицу, а также у современных студентов отсутствуют регулярные физические нагрузки. Не стоит забывать и о многочасовых лекциях в кабинетах, где студенты долго находятся в положении сидя. В результате студенты проводят большую часть дня в пассивном состоянии. Недостаток движения оказывает негативное воздействие на организм студента. Он может привести к уменьшению мышечной массы, уменьшению гибкости и выносливости, ухудшению состояния костей и суставов, а также взывает нарушения обмена веществ и приводит к набору лишнего веса (липидной фракции), что также может ухудшить общее состояние здоровья, снижению работоспособности.

Для предотвращения проблем, связанных с недостатком движения, студенты могут посещать различные спортивные секции как в университете, так и вне в каких-либо спортивных учреждениях. Важно также уделять внимание правильной организации учебного процесса, в том числе включать в расписание перерывы и возможности для активного отдыха. Кроме того, студенты могут внедрять простые привычки в свою повседневную жизнь, чтобы увеличить уровень физической активности. Например, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, чтобы снять «разлитое торможение» после сна, ходить пешком в университет.

Неправильное питание. Не менее важная проблема физической подготовленности – это неправильное питание. Быстрый темп жизни и отсутствие времени, часто приводят к тому, что студенты употребляют

неполезную пищу, которая не обеспечивает необходимое количество питательных веществ для поддержания здоровья и физической формы. Как правило студенты чаще употребляют быструю и удобную еду, которая содержит много жиров, сахара и соли. Такая пища не только не обеспечивает необходимыми питательными веществами, но и может привести к избыточной массе тела, проблемам с пищеварением, ухудшению качества сна и другим проблемам. Недостаток питательных веществ в рационе студентов может оказывать негативное воздействие на их физическую подготовленность. Неправильное питание приводит к нарушениям обмена веществ и ухудшению состояния кожи, волос и ногтей. Для того, чтобы избежать перечисленные проблемы, вызванные неправильным питанием, нужно проводить работы со студентами и информировать о пользе здорового питания и его влиянии на физическую форму. Студентам следует чаще употреблять полезные продукты, а в частности фрукты, овощи, белковые продукты, злаки и др. питательные вещества, избегая переедания и употребления больших количеств жиров, соли и сахара.

Стресс. Студенческая жизнь связана с большой учебной и социальной нагрузкой, что может приводить к сильному стрессу и ухудшению общего состояния как физического, так и морального здоровья. Стресс оказывает негативное воздействие на организм студента. Он приводит к ухудшению сна, уменьшению иммунитета, головным болям, а иногда доводит и до депрессии. Помимо того, стресс может вызывать серьёзные проблемы внутри организма такие, как нарушения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также приводить к ухудшению работы желудочно-кишечного тракта. Стресс может негативно сказываться на физической подготовленности студентов. Он может привести к уменьшению выносливости, снижению мышечной массы и ухудшению общей физической формы, к вредным привычкам, которые позже могут вызвать зависимость. Например, курение и употребление алкоголя или наркотиков, это также может отрицательно сказаться на здоровье и физической форме. Для предотвращения проблем, связанных со стрессом, студентам следует уделять достаточно времени для отдыха и релаксации. Можно включать выполнение физических упражнений, занятия спортом по предпочтениям, йогой, медитацию, прогулки на свежем воздухе и другие виды релаксации. Важно также научиться эффективно управлять стрессом, например, установить приоритеты, планировать своё время, избегать перегрузок и давления, учиться расслабляться и управлять своими эмоциями. В целом, стресс может оказывать негативное влияние на здоровье и физическую подготовленность студентов, поэтому важно уделять достаточно внимания регулярному отдыху, релаксации и управлению стрессом. Это поможет сохранить здоровье, повысить работоспособность и улучшить качество жизни.

Недостаток сна. Недостаток сна оказывает негативное влияние на физическую подготовленность студентов. Он может привести к ухудшению реакции и координации движений, а также к уменьшению мышечной массы и

ухудшению общей физической формы, к снижению иммунитета и повышенному риску возникновения различных заболеваний. Недостаток сна также может негативно сказываться на психическом здоровье студентов, может привести к ухудшению настроения, к раздражительности, уменьшению концентрации внимания и ухудшению качества учебной деятельности, развитию депрессии и тревожных расстройств. Для предотвращения проблем, связанных с недостатком сна, студентам необходимо правильно организовывать режим дня, уделять достаточно времени для отдыха и сна. Оптимальное количество сна составляет 7-9 часов в сутки. Важно также создавать комфортные условия для сна, такие как тишина, темнота и удобная температура в комнате. Не следует употреблять продукты, содержащие различные стимуляторы, такие как кофеин в вечернее время. Важно избегать применения электронных устройств перед сном, так как они могут мешать заснуть. В целом, недостаток сна может оказывать негативное влияние на здоровье и физическую подготовленность студентов, поэтому важно уделять достаточно внимания регулярному отдыху и сну. Это поможет сохранить здоровье, повысить работоспособность и улучшить качество жизни.

Влияние педагогического процесса. Для также существуют проблемы в обеспечении физической подготовленности студентов. Одна из главных педагогических проблем – отсутствие физического воспитания в раннем детстве, когда остается несформированной потребность в выполнении физических упражнении. Следующая проблема – недостаточное количество квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, которые могут организовывать занятия и проводить работу по пропаганде здорового образа жизни. Для решения этой проблемы необходимо повышать квалификацию преподавателей и привлекать к работе специалистов в области физической культуры и спорта. Одна из проблем низкой физической подготовленности – недостаточная материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом. Не все ВУЗы имеют достаточное количество стадионов, спортивных залов, бассейнов и других спортивных сооружений для проведения занятий. Для решения этой проблемы необходимо проводить работу по модернизации материально-технической базы вузов и обеспечению их новым оборудованием. Существует серьёзная проблема недостаточной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Многие студенты не видят в этом необходимости и предпочитают проводить свободное время за компьютером или смартфоном. Для решения этой проблемы необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания, а также создавать интересные и разнообразные программы для занятий физической культурой и спортом. В целом, педагогические проблемы в обеспечении физической подготовленности студентов требуют комплексного подхода и совместной работы преподавателей, специалистов в области физической культуры и спорта, администрации вузов и студентов. Только так можно обеспечить эффективную

работу по улучшению физической подготовленности студентов и сохранению их здоровья на долгие годы. Одна из главных проблем низкого уровня физической подготовленности обучающихся – недостаток времени для занятий спортом и физическими упражнениями. Многие студенты работают параллельно учёбе, чтобы оплатить своё обучение, а это оставляет им мало времени для физических тренировок. Некоторые студенты не видят необходимости в физической активности и не придают ей должного значения. Существует проблема недостаточного финансирования программ по физической подготовке для студентов. Некоторые университеты не выделяют достаточно средств для развития спортивных программ и обеспечения необходимым спортивным инвентарём и оборудованим для занятий спортом.

Влияние политики в сфере спорта. Политическая проблема в физической подготовленности студентов состоит в том, что некоторые политические лидеры не придают должного значения физической активности и здоровому образу жизни. Это может приводить к сокращению финансирования программ по физической подготовке и недостаточному вниманию к этой проблеме со стороны государственных органов. Для предотвращения проблем, связанных с влиянием политики в сфере спорта, необходимо уделять внимание созданию доступных и качественных спортивных возможностей для студентов. Важно также обеспечивать достаточное финансирование и квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Павленк В.Д. Актуальные проблемы физического воспитания студентов // Наука-2020. 2022. № 5(59). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov (дата обращения: 21.05.2023).

2. Хомутова Е.В., Красноперова Д.А. Актуальные проблемы физического воспитания и образования студентов // Наука-2020. 2019. № 6(31). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-obrazovaniya-studentov (дата обращения: 22.05.2023).

3. Современные проблемы физического воспитания студентов. // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/03/11/sovremennye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya (дата обращения: 22.05.2023).

4. Влияние сна на физическую подготовку студента // Международный студенческий научный вестник. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13873 (дата обращения: 22.05.2023).

Р.Г. Сарвартдинова, И.Н. Сокол

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ К КОНКУРСНОМУ ОТБОРУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

В наше время система призыва на срочную военную службу оценивает лишь состояние здоровья призывника и на основании медицинских исследований определяет категорию годности к военной службе. Тем не менее, некоторые студенты, принадлежащие к категориям «А» и «Б», могут не иметь должного уровня физической подготовки, позволяющего без вреда для здоровья выполнять все задания и нормативы на срочной службе. В качестве альтернативы студенты зачастую выбирают обучение в военном учебном центре ВУЗа, что позволяет избежать чрезмерных нагрузок на организм. Однако для поступления в ВУЦ требуется подтвердить определенный уровень физической подготовки сдачей трех упражнений (бег на 100м, 3км и подтягивание). В данной статье будут рассмотрены способы поднять уровень ОФП для получения конкурентоспособного балла в отборе в военный учебный центр.

Согласно Наставлению по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009) [1], для получения оценки «отлично» необходимо в среднем (3х60 баллов) получить следующие результаты в упражнениях: 13 подтягиваний, бег на 100 м за 13.6 с, бег на 3000 м за 12.4 мин.

Методы исследования. В качестве основного метода исследования применялся анализ свободно доступных интернет-источников и литературы по ОФП, в которых приводятся исследования влияния того или иного упражнения на развитие определенного качества физической подготовки.

Результаты исследования. Итогом исследования стало составление примерного комплекса упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовки за короткий срок (3 месяца) с низких значений до конкурентоспособных. Примечание: комплекс упражнений ориентирован на лиц основной группы здоровья возрастом от 18 лет.

Комплекс вступительных нормативов составлен таким образом, чтобы каждое испытание оценивало одно из трех основных физических качеств: сила (подтягивания), скорость (бег на 100м, иногда может быть заменен челночным бегом) и выносливость (бег на 3000 м). Последовательно рассмотрим тренировку каждого из них.

Выносливость. Основная составляющая подготовки, прямо зависящая от здоровья всех систем организма, в особенности – от развитости сердечно-сосудистой и дыхательной [2]. Самый эффективный и безопасный способ повышения выносливости – бег на длинные дистанции. Однако продолжительные непрерывные беговые тренировки быстро утомляют организм. Для развития выносливости «с нуля» гораздо лучше подходит интервальный метод: можно разделить дистанцию на равные участки (для этого

намного удобнее использовать замкнутые дорожки, например, стадион) по 200 м. Начиная с чередования по 200 м бег и 2х200 ходьба либо бег трусцой, можно затем свести участки к равному соотношению и увеличить их длину. Важно знать, что интервальная тренировка более травмоопасная, чем обычный бег, поэтому стоит уделять должное внимание разминочным упражнениям.

Со временем необходимо начинать тренировать бег на дистанции 1км, 3 км и 5 км. Важно отметить, что чрезмерное напряжение организма может быть опасным, поэтому следует всегда следить за нагрузкой на сердце и увеличивать нагрузку плавно, желательно под руководством тренера.

Сила. Для ее развития подходят базовые упражнения курса физической культуры, выполняемые без отягощений: подтягивания, отжимания и скручивания. Однако, поскольку для поступления в ВУЦ силу чаще всего «измеряют» количеством подтягиваний, необходимо сделать основной акцент именно на этом упражнении. В сети Интернет и популярных изданиях широко распространены методики тренировок «30 подтягиваний за 30 недель» и подобные, которые способны привести к результату только в случае хорошего стартового показателя (с разницей от цели не более 10 повторений). Если студент не умеет подтягиваться вовсе, лучше начинать с «подводящих» упражнений, а затем, проконсультировавшись с тренером, переходить к программе тренировок основных подтягиваний. К «подводящим» упражнениям относятся:

1. «Австралийские подтягивания». Данное упражнение представляет собой подтягивания с низкой перекладины из начального положения тела близко к параллельному горизонтальной поверхности на вытянутых руках. За тренировку рекомендуется выполнять до 5 подходов по 12-15 повторений. В данном типе подтягиваний следует со временем не увеличивать количество подтягиваний, а уменьшать угол, приближая положение тела к горизонтальному.

2. Негативные подтягивания. Поскольку обратный ход подтягиваний (вниз) мышцам совершить легче, можно с помощью возвышения (например, табурет) занять верхнее положение подтягивания. Смысл упражнения состоит в максимально плавном и медленном опускании тела, с сопротивлением силе тяжести. С течением времени необходимо увеличивать время каждого опускания.

Отжимания – еще одно базовое упражнение, которое играет важную роль в силовых тренировках. Обычно стартовый уровень для студентов выглядит несколько иначе: поскольку упражнение гораздо легче подтягиваний, большинство неподготовленных людей способны отжаться в пределах 5-10 раз. Однако, если студент совершенно не может отжаться, следует начать тренироваться с отжиманий от стены, отжимания на коленях. Для увеличения результата можно включать в тренировки упражнения «скручивание», «велосипед», «планка».

Скорость. Быстрота – результат совместной работы силы и выносливости. Развить быстроту движений можно при помощи специальных беговых упражнений:

1. Махи из выпада
2. Разножка
3. Выпрыгивания из полуприседа
4. Запрыгивание на тумбу

Переходя к тренировке основного норматива – бег на 100 метров, необходимо поставить себе начальную цель – например, 15 секунд. Тренера рекомендуют бегать 100 м 3-4 раза в неделю. Самое важное качество для победы в спринте — возможность удерживать высокую скорость до конца дистанции, то есть специальная спринтерская выносливость. Чтобы развить специальную выносливость, необходимо включить в тренировочный план пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.

Помимо этого, развитию быстроты движений способствуют спортивные игры, метание облегченных снарядов и увеличение скорости выполнения общеподтоговительных упражнений.

В дополнение к вышесказанному, следует уточнить, что продвижение к целевому результату по всем серьезно отягощает наличие избыточного веса. Более того, тренировки в таком состоянии способны увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему до критических значений. Перед началом подготовки к сдаче норматива решение данной проблемы является первостепенной задачей.

Заключение. Подводя итог, можно утверждать, что поднять уровень физической подготовленности можно даже при низких начальных показателях. Безусловно, тренировки будут долгими. Не стоит ожидать результата за 2 недели или месяц: лучше начать подготовку за несколько месяцев до теста и под контролем тренера плавно увеличивать результаты. Важно не забывать, что сила, скорость и выносливость хорошо развиваются только в комплексе, при равномерном распределении времени и упражнений на тренировках.

Список использованных источников

1. Приложение № 16 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный текст]. URL: https://base.garant.ru/195845/f603ec606343c1e1c5b8202d7b04db95/ (дата обращения: 20.07.2023)

2. Основы спортивной подготовки : [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для специальности 49.03.01 Физическая культура] / А.И Чикуров ; Сиб. федерал. ун-т, Ин-т физической культуры, спорта и туризма. Красноярск : СФУ, 2018.

В.Г. Свечкарёв

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХИДЖАМЫ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Лечение травм и восстановление организма спортсменов после больших тренировочных нагрузок и соревнований имеет свои ограничения, связанные с требованиями антидопингового комитета, что существенно сужает список медицинских препаратов и даже ограничения в продуктах питания. Применение новых и хорошо забытых методов не инвазивного восстановления и лечения является наиболее перспективным направлением спортивной медицины на современном этапе.

Хиджама — это древняя и традиционная для многих стран терапия, скопившая за многие века огромный практический опыт. Великие врачи прошлого такие как Гиппократ, Авицена, Гален, Сашарта, Анелиос и многие другие практиковали хиджаму… На Руси эту процедуру называли – рудометание. Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы применяют хиджаму об эффективности, которой они периодически сообщают на своих страницах социальных сетей [4].

И как показывает наша практика и практика моих коллег хаджамов (людей проводящего процедуру хиджамы) со всей России у спортсменов высокого класса – это практические наработки.

Поиск соответствующей научной литературы по хиджаме, опубликованной на английском языке, проводился в базах данных PubMed, Cochrane Library и Google Scholar. Изучение данных статей показал большой интерес прогрессивных учёных, которые в своих многочисленных медицинско-биологических исследованиях, подтверждают эффективность в лечении заболеваний с помощью хиджамы.

Хиджама – это *естественный* способ эффективного оздоровления организма [1]. Хиджама запускает природные процессы и механизмы оздоровления организма, благодаря которым тело переходит в режим самовосстановления. Задача хаджама в данном случае максимально эффективно запустить эти механизмы и помочь организму лечить себя самому. Хиджама отлично сочетается с другими методами народной медицины и оздоровительными практиками, тем самым усиливая друг друга!

Было предложено и рассмотрено ряд теорий для объяснения многочисленных эффектов хиджамы и её механизмов воздействия.

1. Нейронная теория. Хиджама вызывает расслабление спазмированных мышц и фасций на системном уровне, и в результате увеличения выработки эндогенных опиойдов в головном мозге, что приводит к уменьшению или вообще исчезновению боли. Насечки от хиджамы на коже и повреждение капиллярных сосудов действует как ноцицептивный стимул. Активация

ноцицепторов с помощью хиджамы может стимулировать волокна «А» и «С» с вовлечением таламо-кортикального болевого пути. Хиджама может облегчить боль посредством антиноцицептивных эффектов и противодействия раздражению, что помогает нормализовать функциональное состояние пациента и прогрессирующую мышечную релаксацию, что запускает второй круг снятия болевых ощущений. Важно не сорвать этот механизм большой физической нагрузкой, переохлаждением, нервным напряжением или приёмом вредных для здоровья веществ (алкоголя, курения, наркотиков).

2. Теория рефлекторных зон. Основной рабочей рефлекторной зоной у нашего предка была стопа. Хождение босиком, наступание на острые камни постоянно и естественно стимулировал системы и органы, что положительно влияло на его здоровье и самочувствие. С появлением и активным ношением обуви этот механизм нарушился в следствии чего ухудшилась циркуляция крови.

Делая хиджаму на рефлекторную зону, мы улучшаем её кровоснабжение и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа, что эффективно сказывается на состоянии и функциях организма.

3. Теория высвобождения оксида азота (NO). Хиджама запускает механизм выработки оксида азота клетками организма. NO является газообразным нейромедиатором, обеспечивает расширение спазмированных сосудов, что обеспечивает нормализацию кровотока и уменьшение артериального давление, снижение сосудистого сопротивления, способствует расслаблению гладкие мышцы сосудов. Такое воздействие NO является профилактическим и лечебным при атеросклерозе и тромбозе. Такое воздействие NO является профилактическим и лечебным при атеросклерозе и тромбозе.

Оксид азота принимает участие в борьбе с различными патогенами, обладает обезболивающими свойствами, регулирует программируемую гибель и пролиферацию клеток, а также выполняет активную функцию в секреторной и репродуктивной системе человека. Поэтому в медицине оксид азота часто называют волшебной молекулой и мастером на все руки.

4. Теория активации иммунной системы. Хиджама посредством насечек на коже запускает в организме человека каскад биологических сигналов, которые активируют нейроэндокринно-иммунную систему за счёт местного воспаления, оптимизации системы комплементации и повышении уровня иммунных продуктов, таких как интерферон и фактор некротизации опухоли, а тимус увеличивает поток лимфы. Таким образом, хиджама защищает организм от болезней значительно улучшая иммунологические функции, который имеет пролонгированный эффект.

5. Теория очищения лимфы и крови. Наша кожа является важным органом в очистительной системе человека. При нанесении насечек во время выполнения хиджаме включается древний механизм очищения и выведения с лимфой и кровью различных токсичных, вредных веществ, старых и

повреждённых клеток. Поэтому многие пациенты просят взять у них большое количество крови. Но опытный хаджам знает, что организм человека сам регулирует кровоотдачу в зависимости от многих факторов. Умышленное изъятие крови сверх нормы, через дополнительную постановку банок, уже не несёт оздоровительного эффекта. Я рекомендую не брать без особого показания у мужчин более 500 мл крови, а у женщин более 300 мл крови.

Очищения лимфы и крови не заканчивается самой процедурой хиджамы. Эффект от неё пролонгированный в течении 3-4 дней, что видно по цвету мочи и запаху, а также запаху пота. Поэтому после процедуры необходимо увеличить приём чистой воды (идеально талой или протиевой), что обеспечит выход различных шлаков. Обновление и очищение крови и лимфы важные факторы при профилактике и лечении, особенно при современной экологии и той химии которой нас пичкает пищевая промышленность.

6. Психосоматическая теория. Хиджама является мощной психосоматической корректировкой, которая позволяет эффективно «очистить» физическое тело от деструктивных последствий разных эмоциональных состояний. В процессе даже самой процедуры хиджамы бывают случаи, когда у пациентов «выходит психосоматический блок», что выражается в непроизвольных мелких движениях или в воспоминаниях и переживании отрицательных эмоций с «раскруткой» причины их возникновения, осмысления их последствий и принятии решений об изменении к ним отношения, а также недопустимости их повторений. Человек начинает меняться в оценки ситуации и в реакции своих действий. Собственные наблюдения показывают, что после хиджамы у людей проходит унынием и отчаяние, уходят мрачные мысли, страхи, различные беспокойства. Пациенты после хиджамы начинают даже по-другому двигаться, разглаживаются некоторые морщины, меняется цвет лица (данный эффект накопительный). Люди становятся оптимистичными, более добрыми, радостными, у них появляется желание меняться в лучшую сторону. Это всё вызывает мощный оздоровительный импульс и очень хорошо сказывается на душевном состоянии человека, что является архиважным для современного человека.

7. Теорией перезагрузки. Во время процедуры некоторые люди могут входить в транс (особенно это касается тех людей, которые воспринимают хиджаму как божественное откровение, здесь важное значение имеет ещё и фактор доверия к хаджаму) и тогда их нервная система «перезагружается» от чего вегетативная система перенастраивается, выравнивает потенциал полушарий. При перегрузке нервной системы у человека пропадает аппетит, ускоряются процессы старения, падает работоспособность, появляется уныние, раздражительность и ряд других вредных для здоровья факторов. В этом состоянии нервная система работает крайне непродуктивно, поток импульсов хаотичен и разнонаправлен, тем самым внося хаос в другие системы и вызывая сбои на всех уровнях функционирования.

Без внешнего стимула наша нервная система часто не может выйти из этого состояния. Хиджама может являться тем пусковым механизмом, который за счёт в ведения человека в особый целительный транс позволяет «перезагрузить» нервную систему, при которой происходит регулирование процессов восприятия, а также процессы торможения и возбуждения. Вообще перегрузка нервной системы при хиджаме проходит очень мягко и по эффекту напоминает трансгипоксию по А.Т. Огулову, но без потери сознания.

8. Теорией триггерных точек. Хиджама эффективно борется с триггерными точками, ограничением подвижности и их болевым паттерном. Что ведет к восстановлению двигательного стереотипа и различных функциональных нарушений. Хиджама блокирует выброс брадикинина в ткани и миопатические цепные реакции, что ведёт к востановлению местного кровообращения и ослаблению ишемического кризиса.

При хиджаме воздействуя на выявленную «основную» триггерную точку уходит локальное напряжение мышц, вследствие чего проходит «ущемление нерва», а также прекращается появление так называемых вторичных триггерных точек. Уменьшение боли, при хиджаме, происходит вследствие анти возбуждения и модуляции боли как при иглоукалывании.

9. Теория генетической модуляции. При хиджаме выполняются насечки или проколы кожи, что запускает анаэробный метаболизм и могут создавать физиологические и механотрансдукционные сигналы. Эти сигналы могут запускать или препятствовать экспрессии генов. Эффект заключается в активации факторов транскрипции с помощью сигнальных каскадов, которые приводят к запуску или препятствию транскрипции чувствительных генов-мишеней. Этот механизм действия хиджамы может вызывать некоторые местные и системные терапевтические эффекты запуская процессы регенерации на уровне ДНК, что ведёт к общему омоложению организма, а также восстановлению повреждённых генов.

10. Энергетическая теория. Врачи традиционной китайской медицины считают, что болезни вызваны застоем или блокировкой «ци», жизненной энергии или жизненной силы, и что хиджама способны разблокировать и исправить дисбаланс в потоке «ци», тем самым восстанавливая здоровье. Специалисты других энергетических школ, практикующих хиджаму также говорят о «божественной», «космической», «психической» энергии, «оренде», «лунге», «чи», «ки», «ра», «пране», «живе». Правильная циркуляция и накопление данной энергии позволяет вывести здоровье человека на новый уровень. Здесь важно соблюдение баланса (инь-янь) и гармонии.

11. Теория физиологической регенерации. В основе теории регенерации лежит принцип самообновления. Согласно термодинамическим представлениям, теория регенерации – это не что иное как теория жизнедеятельности стволовых клеток. Прослеживается зависимость регенерации от возраста. У взрослых эти процессы протекают медленнее, с определенным возрастом в некоторых тканях они прекращаются вовсе.

Огромную роль в процессах регенерации тканей играют вещества, инициирующие деление клетки. Хиджама за счёт рефлекторного воздействия запускает многие факторы роста: тромбоцитарный, эпидермальный, фибробластовый, факторы роста нервов, эритропоэтин, интерлейкин 2 и интерлейкин 3, а также инсулиноподобный фактор роста в связке с соматотропином. А также повышает активность уже имеющихся в организме стволовых клеток. Хиджама приводит к росту количества циркулирующих эндотелиальных клеток-предшественников, из которых образуются новые капилляры и таким образом улучшается кровоснабжение органов и систем, запускаются процессы регенерации в них.

Все эти механизмы, выше перечисленных теорий, работают совместно, дополняя и взаимно усиливая друг друга для получения максимального терапевтического эффекта для различных людей с разной тяжестью заболевания. По-видимому, существуют так же другие теории и пусковые механизмы, объясняющей эффекты хиджамы. Необходимы дальнейшие полномасштабные исследования, чтобы подтвердить или опровергнуть вышеупомянутые теории.

В этой статье определены некоторые возможные пусковые механизмы оздоровительного воздействия хиджамы, основанные на определенных теориях, которые объясняют ее разнообразные эффекты. Ни одна теория не может объяснить весь спектр её эффектов. Положительные эффекты хиджамы должны быть подтверждены крупными рандомизированными клиническими испытаниями, систематическими обзорами и мета-анализами [3].

Однако необходимо понимать, что хиджама - вовсе не панацея и не лекарство от всех болезней. Она является ОДНИМ из эффективных методов оздоровления, который прекрасно сочетается с другими методами народной и классической медициной. Хиджама является тем не инвазивным биохакингом, который сейчас ищут спортивные врачи и физиологи во всём мире.

Список использованных источников

1. Алиева В.О. Лечение вакуумом (хиджама как разновидность физиотерапии) // Актуальные вопросы медицинской, биологической физики и информатики: Материалы межд. научно-практической конференции (Кемерово, 12 ноября 2021 г.). Кемерово : КемГМУ, 2021. С. 22-25.

2. Камолиддин О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине // Scientific progress. 2021. № 2(3). С. 543-546.

3. Свечкарев В.Г. Влияние хиджамы на организм спортсменов // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры : сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Часть 1 (Волгоград, 01–02 февраля 2023 г.). Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. С. 17-21.

4. Свечкарёв В.Г. Спортсмены и хиджама // Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование : Сборник материалов Международной научно-практической конференции (Грозный, 27 октября 2022 г.). Махачкала : Чеченский государственный педагогический университет, Издательство АЛЕФ, 2022. С. 153-159.

Н.В. Славинский, Н.М. Скрипка

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ВВЕДЕНИЕ. Современное образование постоянно сталкивается с вызовами, связанными с необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Студенты и обучающиеся стремятся достичь оптимальных результатов в обучении, в то время как преподаватели и тренеры ищут эффективные методы передачи знаний и развития навыков. Поэтому важно проводить исследования и изучать различные подходы для совершенствования этого процесса.

Целью данной научной статьи является рассмотрение и анализ различных подходов и методов, которые могут способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Мы обратимся к актуальным исследованиям, а также опыту практикующих преподавателей и тренеров, чтобы представить комплексный разбор рассматриваемого вопроса.

В ходе исследования будут рассмотрены следующие аспекты: установление целей и измерение прогресса, планирование и структурирование учебного материала, активное участие и практика, вариативность и индивидуализация обучения, обратная связь и самооценка, коллаборация и обмен знаниями, а также использование современных технологий в учебном процессе. Каждый из этих аспектов будет рассмотрен в контексте своего вклада в повышение эффективности образовательного процесса.

Для совершенствования эффективности учебно-тренировочного процесса можно применять различные подходы и методы. Рассмотрим их для понимания всевозможных направлений в выборе наилучшего варианта применения в реальной жизни.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Установление целей и измерение прогресса: важно определять четкие и конкретные цели для учебного процесса. Разбивать их на более мелкие, достижимые шаги и отслеживать свой прогресс. Это поможет вам быть более организованным и мотивированным. Планирование и структурирование должно также стать неотъемлемой частью процесса обучения, создайте расписание или план учебных занятий, чтобы оптимизировать использование времени. Разделите учебный материал на более

мелкие единицы и установите конкретные сроки для их изучения. Обратите внимание на последовательность изучения материала, чтобы обеспечить плавный переход от простого к более сложному.

Активное участие и практика должны быть одними из самых важных понятий в учебном процессе, поэтому учите не только пассивному чтению или просмотру материала, но и активному участию в процессе. Попробуйте решать задачи, отвечать на вопросы, объяснять материал другим людям или использовать интерактивные методы обучения. Практика и повторение помогут закрепить знания и развить понимание. Вариативность и индивидуализация – используйте разнообразные методы обучения и материалы, чтобы подходить к различным типам учащихся и их предпочтениям. Учитывайте индивидуальные потребности и интересы каждого ученика и адаптируйте учебный процесс соответственно [1].

Обратная связь и самооценка: получение обратной связи от учителей, тренеров или коллег может быть очень полезным для улучшения показателей. Анализируйте свои успехи и ошибки, выявляйте свои сильные и слабые стороны, и работайте над ними. Ведите самооценку и разработайте планы действий для постоянного совершенствования. Коллаборация и обмен знаниями – сотрудничество с другими учащимися или коллегами может способствовать более глубокому пониманию и запоминанию материала. Обсуждайте учебные вопросы, обменивайтесь идеями, участвуйте в групповых проектах или создавайте учебные группы для взаимной поддержки и обмена знаниями.

Использование технологий: Воспользуйтесь современными технологиями и онлайн-ресурсами, которые могут значительно улучшить учебный процесс. Используйте электронные учебники, интерактивные приложения, вебинары, видеоуроки и другие доступные инструменты для расширения своих знаний и навыков. Так как цифровизация окружающего мира стала частью нашего активно развивающегося социума, то все факторы общества должны соответствовать установленным стандартам.

Здоровый образ жизни и отдых: не забывайте о своем физическом и эмоциональном благополучии. Поддерживайте здоровый образ жизни, включая достаточный сон, правильное питание и физическую активность. Предоставьте себе время для отдыха и релаксации, чтобы избежать перенапряжения и выгорания. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью каждого человека в современном обществе. Благодаря ей пассивность и заторможенность жизни может быть исправлена, занятия физической культурой положительно влияют на организм – поднимается настроение, улучшается здоровье, что способствует повышению мотивации в общем к жизни [2]. Оптимальная двигательная установка – важнейший фактор рационального подхода к здоровью [3]. Его базис составляют регулярные, систематические занятия спортивными упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи усиления здоровья, повышения способности к работе и

самовоспитания, усиления профилактики неприятных изменений тела с годами. А нагрузки, получаемые при выполнении силовых упражнений, влияют на работу всех групп мышц [4]. Необходимость физического созревания и элемент здорового стиля жизни – рациональное распределение своей энергии и времени на отдых и работу, труд. При корректном соблюдении режима выстраивается чёткий ритм жизни человека, нужный для полноценного функционирования организма, чтобы создать лучшие условия для личностного совершенствования, прогресса в области физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В данной научной статье мы рассмотрели различные подходы и методы, направленные на совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса. Установление четких целей, планирование и структурирование учебного материала, активное участие и практика, вариативность и индивидуализация обучения, обратная связь и самооценка, коллаборация и обмен знаниями, а также использование современных технологий – все эти аспекты играют важную роль в повышении эффективности учебного процесса.

Однако следует отметить, что каждый обучающийся является уникальным индивидом с собственными потребностями и предпочтениями. Поэтому важно экспериментировать, адаптироваться и находить индивидуальные стратегии и методы, которые работают наилучшим образом для каждого студента. Подход, который подходит для одного, может быть неэффективным для другого. Поэтому рекомендуется сохранять гибкость и готовность к адаптации в процессе обучения и тренировок.

Совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса – это постоянный процесс, требующий самодисциплины, терпения и настойчивости. Важно постоянно оценивать свой прогресс, анализировать результаты и вносить коррективы в свои подходы и методы обучения. Необходимо также помнить о здоровом образе жизни и отдыхе, чтобы избежать перенапряжения и выгорания.

Надеемся, что представленные в статье рекомендации и практические советы будут полезными для преподавателей, тренеров и студентов, способствуя улучшению эффективности учебно-тренировочного процесса и достижению оптимальных результатов в образовании и тренировках. Постоянное стремление к самосовершенствованию и применение эффективных подходов позволят каждому достичь своего потенциала и успешно развиваться в своей области.

Список использованных источников

1. Денискина С.В., Кормилицын Ю.В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни. Молодой ученый. 2022. № 25 (420). С. 349 351. URL: https://moluch.ru/archive/420/93480/ (дата обращения: 10.01.2023).

2. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 348-350.

3. Двигательная активность, Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет, 2023. URL: https://www.bsmu.by/page/3/5723/ (дата обращения: 10.06.2023).

4. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных ввузов / А.И. Усенко, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 430-433.

А.А. Сорокин, А.В. Козлова

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Как можно заметить в современном мире наблюдается тенденция увеличения численности люде занимающихся спортом, а вместе с тем и ведущих активный образ жизни. Так только в России за 2022 год согласно статистическим данным Министерства спорта Российской Федерации численность люде систематически занимающихся спортом или физической культурой выросло в среднем на 3,55% относительно 2021 года и составило 52,95% населения страны – это 69,829 миллиона человек. Таким образом можно с уверенностью утверждать, что больше половины населения государства уделяет спорту одну из ключевых позиций в свое жизни.

Как известно рассматривать понятие спорт можно как в узком, так и в широком смысле. Однако в любом случае, спорт представляет собой составную часть культуры человека, в области физического воспитания, осуществляемую в процессе как непосредственно соревновательной деятельности, так и подготовке к ней, за счет чего происходит оценка возможностей конкретного индивида. Так можно выделить две составные части спорта:

- спортивно-педагогический процесс;
- спортивные соревнования.

Отметим, что выделенные части функционально связаны между собой. Так совершенствование и развитие определенных качеств спортсмена необходимо для лучшего его выступления во время соревнований. Однако зачастую представить, как соревновательную, так и тренировочную деятельность невозможно без получения спортсменом определенного вида травм.

Под спортивно травмой же стоит понимать повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора,

превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [1]. На сегодняшний момент к спортивным травмам относят лишь 2-3% от общего числа травм. Непосредственно же вид травм, сроки восстановления и их встречаемость в большинстве своем зависят не только от уровня подготовленности спортсмена, но и от вида спорта, которым занимается индивид.

На данный момент возможно систематизировать спортивные травмы по нескольким направлениям. Так по степени тяжести спортивные травмы, как и любое другое повреждение возможно классифицировать на тяжелую, среднюю и легкую степени, в зависимости от степени изменений в организме и спортивной нетрудоспособности. По наличию или отсутствию повреждений кожных покровов выделяют открытые и закрытые, а по очередности первичные, повторные и травмы, вызванные «перегрузками».

Для спортсменов наиболее характерны закрытые травмы в виде ушибов, растяжений, вывихов, надрывов и разрывов мышц. Ключевой особенностью данного вида травм является их разнообразие и наличие ряда внутренних и внешних факторов, влияющих на них. В большей степени характер и механизм возникновения травмы зависит от вида спорта.

В настоящее время в зависимости от механизма возникновения травмы, ученные выделяют:

- прямые травмы (травмы, полученные в результате ударов);
- непрямые травмы (травмы, связанные с превышением физиологических пределов по амплитуде – по механизму тяги, скручивания, сдавления или перемещения);
- комбинированные травмы (при одновременном прямом и непрямом воздействии).

Выделим основной перечень факторов спортивных травм, так к внешним факторам целесообразно отнести:

- ошибки, возникаемые в ходе проведения тренировок;
- нарушение требований врачебного контроля;
- выполнение сложнокоординированных и напряженных упражнений;
- неудовлетворительное материально-техническое обеспечение;
- нарушение норм гигиены, температурного режима, а также режимов вентиляции;
- пренебрежение метеорологическими условиями и т.д.

К внутренним же факторам относятся:

- утомление, переутомление, перетренированность спортсмена;
- перерывы в занятиях спортом;
- наличие врожденных предпатологических состояний спортсмена;
- наличие инфекционных заболеваний;
- психологическое состояние как индивида, так и группы в целом (в командных видах спорта).

Важную роль в рассмотрении спортивных травм играет непосредственно их предупреждение. Постоянное совершенствование организационно-методических мероприятий и принципов в подготовке спортсменов способствует не только повышению квалификации спортсмена, но и планомерному повышению уровня технико-тактической подготовки в комплексе с укреплением морально-волевых качеств индивида.

Профилактические мероприятия возможно проводить как в рамках медицинского, так и педагогического контроля.

В рамках педагогической профилактики возможно проведение контроля соблюдении спортивного режима, обучения правильной техники выполнения, обеспечение достаточного и полного уровня материально-технической базы, контроль в организации разминки и заминки. К медицинским же возможно отнесение мероприятий, направленных на профилактику повторного травматизма, профилактику очаговых болезней, контроль за соблюдением режима питания, контроль и организация тренировочного процесса с учетом индивидуальных физиологических особенностей, полноценное лечение полученных травм и заболеваний.

Помимо указанных выше факторов, в основном уделяющих внимание функциональному восстановлению организма, стоит обращать внимание и восстановлению психологического состояния спортсмена. В настоящее время признается нетождественность физической и психологической готовности при возвращении в спорт после травмы; внимание необходимо уделять также и особенностям психологического состояния перед получением травмы. Стоит также учитывать, что по окончании процесса реабилитации спортсмены сталкиваются с различными трудностями, испытывают чувство неопределенности, переживают страх повторной травмы, в результате чего не могут показывать результаты, которые у них были до травмы [2].

Так понимание и принятие спортивной травмы как полидетерминированного понятия позволит выявить наиболее и наименее адаптивные группы и повысить эффективность превентивной и профилактической работы со спортсменами в конкретных ситуациях [2].

Таким образом, можно сказать, что травмы, получаемые спортсменами как во время тренировок, так и в период соревнований, являются неотъемлемой частью спортивной практики. Их присутствие зачастую является индикатором наличия в деятельности спортсмена различного рода факторов, оказывающих негативное влияние на дальнейшую деятельность. Своевременное обнаружение, а вместе с тем и проведение профилактических мероприятий способствует как быстрому восстановлению спортивной деятельности, так и недопущения повторного травмирования лица.

Обращение же особого внимания не только на ряд внешних и внутренних физиологических факторов, но и на психологические аспекты спортивной деятельности, способствует проведению гармоничного развития необходимых

физических качеств, умений и способностей спортсмена, роста его как личности в целом.

Список использованных источников

1. Кабачкова А.В. Ложкина М.Б. Профилактика спортивного травматизма : учебно-методическое пособие. Томск : Томский государственный университет (ТГУ), 2020. 35 с.
2. Довжик М.Л., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы : Монография. М. : Издательство «Спорт», 2020. 253 с.

А.А. Сорокин, М.И. Никитина

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОБУЧАЮЩИХСЯ ИПСА ГПС МЧС РОССИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

В последние годы физическая культура и спорт приобрели особую актуальность в контексте сохранения и укрепления здоровья. Особое значение они имеют для студентов, которые являются одной из самых активных и динамичных частей общества. В свете пандемии COVID-19, которая повлияла на жизнь миллионов людей по всему миру, важно проанализировать влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов, перенесших эту инфекцию.

Статья будет посвящена изучению влияния физической культуры и спорта на здоровье студентов, перенесших COVID-19. Будут рассмотрены различные аспекты этой взаимосвязи – от физиологических изменений в организме до психологического благополучия. Анализ результатов исследований поможет выявить наиболее эффективные методы тренировок и подходы к организации занятий спортом для студентов с целью улучшения их здоровья после перенесения COVID-19.

31 декабря 2019 года Всемирной организации здравоохранения (далее - ВОЗ) стала известна информация о случаях пневмонии неизвестного происхождения микробной этиологии. Вспышки были зарегистрированы в городе Ухань, провинция Хубэй, Китай.

Позже ВОЗ на основании множества исследований, в изъятых образцах у пациентов, смогли диагностировать новый тип коронавируса. С того момента вспышки эпидемии приобрели угрожающие черты и быстро распространились по всему миру.

COVID – 19 – это острая, иногда довольно тяжелая респираторная форма протекания заболевания, причиной которой является новый коронавирус SARS-CoV-2. Симптомы вируса в своем множестве специфичны. Болезнь

поражает верхние дыхательные пути, что в дальнейшем может влиять на весь организм в целом [1]. Некоторыми из таких последствий могут являться: боль в мышцах и суставах, непереносимость определенных видов продуктов, ухудшение зрения и слуха, головные боли, обострение хронических заболеваний, пониженная выносливость и другие опасные для здоровья исходы [2].

Физическая активность играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья студентов, особенно тех, кто перенес ковид. Влияние физической культуры и спорта на организм после заболевания может быть значительным.

Во-первых, физическая активность помогает улучшить общую физическую форму и выносливость студентов. После перенесенной болезни многие люди ощущают слабость и утомляемость. Регулярные занятия спортом помогут вернуть силы, повысить энергетический потенциал и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Во-вторых, физическая активность способствует окислению тканей и клеток организма. Использование больших групп мышц при тренировке приводит к активации обменных процессов в организме, что способствует быстрому удалению шлаков и токсинов из организма [3].

После перенесенного COVID-19 студенты также сталкиваются с различными психологическими проблемами, такими как тревожность, депрессия и стресс. Однако физическая культура и спорт могут сыграть важную роль в поддержании психического здоровья этих студентов.

Упражнения на свежем воздухе или занятия спортом помогают улучшить настроение и снять стресс. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости, которые помогают бороться со стрессом и улучшить общее самочувствие.

Кроме того, занятия физкультурой и спортом после COVID-19 могут помочь студентам справиться с тревожностью. Физическая активность повышает уровень серотонина – гормона, ответственного за регуляцию настроения и снижение тревожности.

Также спорт может служить отличным способом для социализации и восстановления контактов после периода изоляции. Участие в командных играх или тренировках может помочь студентам укрепить связи с другими людьми и повысить уровень самооценки.

Для изучения влияния физической культуры и спорта в целом на обучающихся ИПСА ГПС МЧС России, после перенесенного заболевания COVID – 19, был проведен опрос.

Перед обучающимися были поставлены следующие вопросы: болели ли Вы COVID – 19? Занимались ли Вы физической культурой и спортом в период реабилитации после перенесенного заболевания COVID-19?

В опросе приняли участие студенты и курсанты 2-5 года обучения. Общее количество участников составило 270 человек.

По результатам данного опроса почти каждый пятый обучающийся перенес COVID – 19 с разной степенью тяжести протекания болезни. Большая часть (78%) обучающихся заметили значительные улучшения самочувствия при занятиях физической культурой в период реабилитации; 20 % ответили, что не знают о том, какие физические упражнения правильно применять после перенесенного заболевания, соответственно, не применяли физическую культуру и спорт в постковидном восстановлении; 2% затруднились ответить.

В своей совокупности полученные результаты опроса позволяют сделать вывод о том, что пандемия коснулась большого количества учащихся, что говорит о глобальном характере коронавирусной инфекции COVID – 19 и указывают на обязательное знание грамотного подхода в восстановлении своего здоровья и организма.

Значительный процент учащихся (20%) ответили, что не знают, какие правильно упражнения применяются для наиболее быстрого и правильного улучшения своего физического состояния после перенесенного заболевания. Это говорит о проблеме пренебрежения восстановления с помощью физической культуры и спорта в целом, что в итоге приводит к массовому ослаблению иммунитета [4].

Преподаватели ИПСА ГПС МЧС России выделили некоторые физические упражнения на основе своих знаний и опыта в сфере физического обучения для реабилитации обучающихся в кратчайшие сроки после перенесенного коронавирусного заболевания.

1. Кардиоупражнения.

Кардиоупражнения являются важной частью комплекса физических упражнений для восстановления после ковид. Они способствуют повышению физической выносливости, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и общему укреплению организма.

Один из самых эффективных кардиоупражнений — это бег или ходьба на свежем воздухе. Начинать следует с небольших дистанций и постепенно увеличивать время тренировки. Важно помнить, что скорость и интенсивность должны быть комфортными для организма.

Велотренировки также являются отличной формой кардиоупражнений. Велосипед можно использовать как на открытом воздухе, так и в тренажерном зале. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс и подобрать оптимальную нагрузку.

Еще один полезный вид кардиоупражнений — занятия на групповых тренажерах, таких как эллиптический тренажер, степпер или рядилло. Эти тренажеры помогают укрепить мышцы ног, спины и ягодиц, а также улучшить работу сердца и легких.

Комплексные тренировки, включающие комбинацию кардиоупражнений с силовыми упражнениями, также имеют положительный эффект на восстановление физической выносливости после ковид. Такие

тренировки помогают развивать силу и гибкость, а также повышают общий уровень физической активности.

2. Силовые упражнения.

Силовые упражнения помогают вернуть потерянную мышечную силу, которая может быть снижена из-за ослабления организма и длительного периода неактивности.

В первую очередь, следует начать с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Например, можно использовать гантели или эспандеры для выполнения различных движений, таких как подтягивания, жимы и приседания [5]. Важно контролировать свое состояние и не перенапрягаться на начальном этапе восстановления.

Также полезными могут быть упражнения на тренажерах, таких как ручные велотренажеры или степперы. Они позволяют работать над разными группами мышц и одновременно улучшить выносливость сердечно-сосудистой системы.

Один из ключевых аспектов при выполнении силовых упражнений – правильная техника. Постепенное увеличение интенсивности тренировок и добавление новых упражнений помогут вернуть прежний уровень мышечной силы.

3. Гибкостные и растяжечные упражнения.

После болезни многие люди ощущают ограничение движений и жесткость мышц и суставов. Для того чтобы вернуться к прежней активности, необходимо выполнять специальные гибкостные и растяжечные упражнения [6].

Одно из самых эффективных упражнений для разработки гибкости – это растяжка мышц спины и позвоночника. Сядьте на полу, прямые ноги вытянуты перед вами. Медленно наклонитесь вперед, стараясь приложить ладони или кончиками пальцев к ступням. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Это упражнение поможет расслабить спину и улучшить подвижность позвоночника.

Другое полезное гибкостное упражнение – это растяжка боковых мышц тела. Встаньте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Подняв правую руку, наклонитесь влево, стараясь приложить ладонь к бедру. Затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону. Это упражнение поможет улучшить гибкость боковых мышц и растянуть боковую часть тела.

Кроме того, необходимо обратить внимание на растяжку ног. Встаньте прямо, опираясь на опору (стену или стул). Подняв правую ногу, положите ее на колено левой ноги. Затем медленно сгибайте корпус вперед, пока не почувствуете растяжение задней части бедра и ягодицы.

Это минимальный набор физических упражнений, которые способствуют эффективному восстановлению после перенесенного

заболевания COVID – 19. Незначительная нагрузка и легкость выполнения физических упражнений - преимущественны в период реабилитации.

Подводя итог можно сделать вывод о том, что влияние физической культуры и спорта являются важной составляющей частью в восстановлении состояния организма, двигательного аппарата, выработке иммунитета после перенесенного заболевания COVID – 19 и в последующем более лёгкого протекания иных болезней для обучающихся ИПСА ГПС МЧС России.

В результате анализа исследования можно сделать вывод о важности физической культуры и спорта для здоровья студентов, перенесших ковид. Физическая активность способствует ускорению восстановления после болезни, уменьшает риск развития хронических заболеваний и позволяет быстрее преодолеть последствия ковидного инфицирования. Спорт также положительно влияет на психологическое состояние, снижает стресс, улучшает настроение и самочувствие.

Список использованных источников

1. Справочник по профилактике и лечению COVID-19 : Первая клиническая больница. Медицинский Факультет университета Чжэцзян. Справочник составлен на основании клинических данных и опыта. URL: https://asmu.ru/upload/iblock/91c/Spravochnik_po_profilaktike_i_lecheniju_COVID_19.pdf (дата обращения: 15.07.2023).

2. Бевова М.Р., Нетесов С.В., Аульченко Ю.С. Новая коронавирусная инфекция COVID-19 // Молекулярная генетика, микробиология и вирусология. – 2020. – Т. 38, № 2. – С. 51-58.

3. Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.euro.who.int/ru/countries/russianfederation/data-and-statistics/infographic-depression-in-the-russian-federation (дата обращения: 15.07.2023).

4. Соколов Г.П., Сорокин А.А., Белов Д.С. Роль физической культуры в жизни студента ИПСА ГПС МЧС России // Надежность и долговечность машин и механизмов : Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции (Иваново, 13 апреля 2017 г.). Иваново : Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС Министерства Российской Федерации по делам ГО, ЧС и ЛПСБ, 2017. С. 610-613.

5. Развитие скоростно-силовых качеств у курсантов образовательных организаций высшего образования МЧС России с помощью специализированных средств сопротивления / А.А. Сорокин, П.В. Чистов, Г.П. Соколов [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность. 2019. № 1(12). С. 52-58.

6. Сиабандов Э.Т., Сорокин А.А. Значение гибкости и особенности ее развития у обучающихся образовательных организаций ГПС МЧС России // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса :

Сборник материалов национальной научно-практической конференции (Шуя, 13 мая 2020 г.). Шуя : Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2020. С. 141-143.

Г.В. Талалаева

ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К АККЛИМАТИЗАЦИИ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА АБИТУРИЕНТОВ В ВЕДОМСТВЕННЫЙ ВУЗ МЧС РОССИИ

Сохранение высокого уровня боеготовности и стрессоустойчивости является обязательной частью подготовки курсантов ведомственного вуза. В современных условиях к перечисленным требованиям присоединяется еще одно — потребность в эффективных механизмах акклиматизации у сотрудников силовых структур. Последнее связано с двумя причинами. Первая из них — быстрые темпы глобального изменения климата, максимальный градиент которых выполняют свои обязанности по предназначению многие сотрудники силовых ведомств. Вторая причина заключается в необходимости обеспечения комплексной безопасности в тех территориях с экстремальными параметрами климата, которые активно осваиваются в настоящее время в промышленных масштабах. Примером таких территорий, например, является Арктическая зона Российской Федерации, маршруты прохождения нового Шелкового пути, зоны реализации многих других социально-экономических проектов, ориентированных на Среднюю и Юго-Восточную Азию.

Теоретическая экология выделяет несколько географически обусловленных адаптивных типов человека. Среди них арктический, пустынный, тропический, континентальный, средних широт, которые отличаются друг от друга генетически унаследованными и фенотипически закрепленными вариантами терморегуляции, особенностями обмена веществ, водно-солевым балансом, устойчивости к ультрафиолетовому излучению, напряженностью иммунитета, уровнем гемоглобина крови, переносимости дефицита кислорода во вдыхаемом воздухе и ряду других важных для акклиматизации параметров функционирования организма. Температурные тренировки, включая «моржевание», существенно изменяют алгоритмы адаптации сотрудников силовых ведомств к экстремальным факторам внешней среды [1], но не устраняют все многообразие вариантов акклиматизации людей к различным климатическим условиям.

Известны работы [2, 3, 4], показывающие наличие текущих и отсроченных эффектов влияния арктического климата на состояние здоровья пришлых жителей Заполярья, коренных жителей средних широт. Как научная

проблема обозначена недостаточность традиционных методов статистического учета показателей здоровья для описания процессов акклиматизации [5].

Еще менее разработана методология прикладного применения перечисленных знаний к повседневному отбору сотрудников силовых ведомств для командирования в территории с экстремальным климатом. Отсутствуют методические рекомендации по оценке способности к акклиматизации у абитуриентов ведомственных вузов. На наш взгляд, применение концепции биоразнообразия к решению этой методологической и организационной проблемы было бы весьма целесообразно и результативно. Теоретически можно предположить, что успешная адаптация сотрудников силовых ведомств к экстремальным климатическим условиям возможна в следующих двух случаях:

1) если гено- и фенотипически у каждого из сотрудника фиксируется широкий диапазон устойчивости к климатическим факторам (смене температуры, влажности, парциальному давлению кислорода во вдыхаемом воздухе, напряженности электромагнитного фона и т.д.);

2) если при узком диапазоне зоны толерантности к климатическим факторам кадровые службы располагают достаточным набором адаптивных типов своих сотрудников, что позволяет им формировать подразделения, изначально (генотипически) предрасположенные к несению службы в горных, пустынных, арктических и других территориях.

Данная тема нова с методологической точки зрения, т.к. требует оценку нормы реакции на стресс дополнять еще одним показателем, а именно оценкой биоразнообразия адаптивных реакций кандидатов для отбора в соответствующие подразделения, а также оценкой биоразнообразия адаптивных реакций абитуриентов, стремящихся поступить на обучение в ведомственные вузы страны. В качестве количественного показателя оценки биоразнообразия целесообразно использовать математический аппарат системной экологии, в частности показатели альфа, бета и гамма разнообразия, которые соответственно характеризуют разнообразие внутри групп тестируемых людей, между группами и в зависимости от различных экологических ландшафтов, под которыми понимают совокупность параметров окружающей среды, включая климатические условия.

Авторские исследования, посвященные количественным измерениям показателей биоразнообразия внутри и между группами лиц, занимающихся спортом, являющихся курсантами Уральского института ГПС МЧС России и абитуриентами данного вуза разрозненно приведены в нескольких публикациях и охватывают период наблюдений с 2008 по 2023 гг. [6, 7, 8]. Динамика событий, связанная с ускоренными темпами глобального изменения климата и высокими рисками искусственного влияния на погоду, ставит вопрос о целесообразности организации многоцентрового мониторинга разнообразия адаптивных реакций сотрудников силовых ведомств на воздействие климатических экологических факторов. Исследования, проведенные в

предыдущие периоды наблюдений, могут стать отправной точкой для дальнейших усилий подобного мониторинга.

Опираясь на цитируемые работы, можно заключить, что наиболее информативными для подобного рода мониторинга, а также выявления предикторов и индикаторов успешной акклиматизации к экстремальному климату будут показатели функционирования организма человека, выходящие за рамки классических стандартов медицинского освидетельствования абитуриентов, курсантов и сотрудников силовых ведомств.

Не исключено, что значимая роль в критериях оценки предрасположенности человека к широкому диапазону климатической устойчивости будет найдена среди современных методов компьютерной экспресс-диагностики адаптивных состояний человека, таких как РОФЭС, МОНИКОР и им подобные.

Список использованных источников

1. «МОРЖЕВАНИЕ», как способ мобилизации адаптивных ресурсов организма в решении социально-психологических и медицинских проблем / С.А. Петров, Т.А. Фишер, И.В. Фишер, Г.В. Талалаева // Безопасность социума: гуманитарный аспект коммуникаций современности : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Тюмень, 15–16 июня 2017 г.). Тюмень : Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, 2017. С. 536-546.

2. Воевода М.И., Хаснулин В.И., Никитин Ю.П. Современные проблемы северной медицины и усилия ученых по их решению // Здоровье коренного и пришлого населения Чукотского автономного округа : В двух томах / Федеральный исследовательский центр институт цитологии и генетики СО РАН. Том I, II. Новосибирск : Академическое издательство "Гео", 2018. С. 208-214.

3. Хаснулин В.И., Артамонова М.В., Хаснулин П.В. Реальное состояние здоровья жителей высоких широт в неблагоприятных климатогеографических условиях Арктики и показатели официальной статистики здравоохранения // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 9-1. С. 68-73.

4. Никитин Ю.П., Хаснулин В.И., Гудков А.Б. Итоги деятельности Академии полярной медицины и экстремальной экологии человека за 1995-2015 года : современные проблемы северной медицины и усилия ученых по их решению // Медицина Кыргызстана. 2015. № 2. С. 8-14.

5. Хаснулин В.И., Хаснулин П.В., Артамонова М.В. Недостатки статистического учета показателей здоровья для организации эффективного здравоохранения в северных регионах страны // Мы продолжаем традиции российской статистики : сборник докладов I Открытого российского статистического конгресса (Новосибирск, 20–22 октября 2015 г.) / Российская

ассоциация статистиков; Федеральная служба государственной статистик и РФ; Новосибирский государственный университет экономики и управления "НИНХ". Том 4. Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления "НИНХ", 2016. С. 34-39.

6. Талалаева Г.В., Кузнецов А.А. Об опыте применения методов психологического тестирования для повышения качества подготовки кадров в области гражданской обороны, защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях // Технологии гражданской безопасности. 2022. Т. 19, № S. С. 106-112.

7. Соколова В.Н., Талалаева Г.В. Биофизические аспекты адаптации школьников. Дипломная работа. Уральский государственный университет им. А.М. Горького. Биологический факультет. Кафедра экологии. Екатеринбург, 2010. URL: http://rofes.pro/science/degree_work/2010sok/index.html (дата обращения 20.07.2023).

8. Талалаева Г.В., Симанович В.К. Оценка и оперативная самокоррекция адаптивного состояния курсантов МЧС России: Методические рекомендации. Екатеринбург, 2008. 39 с.

А.А. Тащиян, В.Р. Верещака

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ (ПРИКЛАДНАЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕНДЕНЦИИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СОВРЕМЕННЫМ ПРОФЕССИЯМ И В ПЕРСПЕКТИВЕ

Статья рассматривает вопросы профессиональной (прикладной) физической подготовки и ее совершенствования в современных профессиях. Автор обсуждает актуальность данной темы и приводит примеры из различных областей, где физическая подготовка является необходимым условием для успешной работы. Также описываются новые тенденции в области физической подготовки, такие как использование инновационных технологий и методик тренировок. В заключение автор делает вывод о необходимости постоянного совершенствования профессиональной физической подготовки и ее адаптации к изменяющимся требованиям современных профессий.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью многих профессий, таких как спортсмены, военные, пожарные, полицейские, строители, медицинские работники и многие другие. В современном мире требования к физической подготовке профессионалов становятся все более высокими и разнообразными.

Актуальность данной темы обусловлена не только ростом требований к физической подготовке в отдельных профессиях, но и изменением самой сути

профессий. Так, например, современный медицинский работник должен иметь не только высокую квалификацию в своей области, но и быть физически готовым к выполнению сложных операций и спасению жизней в экстремальных условиях.

Кроме того, современные технологии и методы тренировок позволяют значительно улучшить эффективность физической подготовки и достичь более высоких результатов. Например, использование виртуальной реальности позволяет создавать условия для тренировок, которые невозможны в реальной жизни, а использование биометрических датчиков позволяет контролировать физическую нагрузку и оптимизировать тренировочный процесс.

Однако, несмотря на все новые технологии и методы тренировок, основным фактором успеха остается постоянное совершенствование профессиональной физической подготовки и ее адаптация к изменяющимся требованиям современных профессий. Только таким образом можно достичь высоких результатов и обеспечить безопасность и эффективность работы в экстремальных условиях.

В последнее время в области физической подготовки наблюдается несколько новых тенденций. Например, все большее внимание уделяется функциональной тренировке, которая позволяет развивать не только силу и выносливость, но и улучшать координацию движений и равновесие.

Также сейчас все большую популярность получают такие направления, как кроссфит, йога, пилатес, танцевальные тренировки и групповые занятия, которые позволяют не только укреплять тело, но и поддерживать хорошее настроение и мотивацию [3].

Большое внимание уделяется также коррекции осанки и предупреждению болезней спины, а спортивные текстиль и обувь все чаще становятся производством с применением новых технологий и материалов, что повышает их качество и удобство.

Рассмотрим ряд примеров из различных областей, где физическая подготовка может быть необходимым условием для успешной работы:

1. Армия и полиция: сильное тело и выносливость могут быть жизненно важными в этих профессиях.
2. Медицинская сфера: физическая подготовка может помочь врачам и медсестрам уменьшить риск получения травмы от подъема и транспортировки пациентов, а также улучшить координацию и чувство равновесия.
3. Спортивные профессии: это, конечно же, очевидный пример, но квалифицированным спортсменам необходимо иметь сильное тело и отличную выносливость, чтобы выступать на высоком уровне.
4. Художественные профессии: танцоры, актеры и другие художественные исполнители должны иметь хорошую координацию и гибкость тела, чтобы иметь возможность выступать на сцене.
5. Бизнес: хорошая физическая форма и выносливость могут помочь людям выносить стресс и улучшить их продуктивность и настроение на работе.

6. Образование: преподавателям, особенно физического воспитания, также необходимо иметь высокую физическую подготовку, чтобы обучать своих студентов и быть примером для них.

Новые технологии и методики тренировок в области физической подготовки помогают профессионалам достигать более высоких результатов и повышать свою эффективность в работе. Например, использование виртуальной реальности позволяет создавать условия для тренировок, которые невозможны в реальной жизни, такие как симуляция экстремальных ситуаций или тренировка навыков реагирования на стрессовые ситуации.

Также разработаны новые методики тренировок, такие как функциональный тренинг, который позволяет развивать все аспекты физической подготовки, включая силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Биометрические датчики позволяют контролировать физическую нагрузку и оптимизировать тренировочный процесс, что способствует более эффективной подготовке [2].

Однако, необходимо помнить, что использование новых технологий и методик тренировок не заменяет постоянного совершенствования профессиональной физической подготовки и ее адаптации к изменяющимся требованиям современных профессий. Только постоянное совершенствование и адаптация позволяют достигать высоких результатов и обеспечивать безопасность и эффективность работы в экстремальных условиях.

В зависимости от вида профессии необходимо подбирать методику физического образования:

1. Армия и полиция: тренировки будут включать в себя упражнения на выносливость, особенно бег и плавание, а также тренировки с использованием снарядов и боевых искусств. Важным аспектом такой тренировки является также тренировка быстрой реакции и координации движений.

2. Медицинская сфера: тренировки для медицинских работников должны включать в себя упражнения на развитие гибкости, координации и выносливости, а также упражнения на тренировку мышц спины и коррекцию осанки.

3. Спортивные профессии: тренировки для квалифицированных спортсменов будут зависеть от вида спорта, но, в целом, они будут заключаться в тренировках на развитие силы и выносливости, а также тренировках на развитие скорости и координации движений.

4. Художественные профессии: для танцоров, актеров и других художественных исполнителей тренировки будут включать в себя упражнения на гибкость, силу и координацию движений, а также на тренировку равновесия и выносливости [1].

5. Бизнес: тренировки в бизнес-среде включают в себя техники управления стрессом и улучшения настроения.

6. Образование: для преподавателей физического воспитания и тренеров занятия будут включать упражнения на развитие силы и выносливости, а также

на развитие координации и точности движений. При этом акцент будет направлен на освоение теоретической базы физического воспитания.

В современном мире профессиональная физическая подготовка становится все более важной, так как требования к работникам постоянно растут. Необходимость адаптации физического воспитания к требованиям современных профессий становится все более актуальной, так как только так можно обеспечить сохранение здоровья и эффективное выполнение профессиональных обязанностей.

В перспективе тенденции совершенствования профессиональной физической подготовки будут направлены на учет индивидуальных особенностей каждого работника, а также на использование новых технологий и методик тренировок. Кроме того, важным аспектом будет развитие психологической подготовки, которая поможет работникам лучше справляться с стрессом и повысить эффективность работы.

Таким образом, профессиональная физическая подготовка является неотъемлемой частью современных профессий, и ее совершенствование должно быть постоянным процессом, направленным на улучшение здоровья и профессиональной эффективности работников.

Список использованных источников

1. Золотов Е.В. Профессиональная физическая подготовка: современные тенденции и перспективы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 10-14.
2. Комаров В.А. Профессиональная физическая подготовка работников: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 54-57.
3. Белоконь В.Н. Профессиональная физическая подготовка: проблемы и перспективы // Физическая культура и здоровье человека. 2016. № 3. С. 21-25.

А.А Тащиян, А.С. Созаева

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ СПОРТИВНОЙ МОРАЛИ И ЭТИКИ FAIR PLAY

Этимология и семантика концепта Fair Play выступает в качестве одного из ключевых элементов современного спортивного дискурса. Являясь частью спортивной терминологии, понятия спортивной морали и этики устойчиво вошли в большую часть языков мира, а также в научное и общефилософское общество. Деградация духовно-моральных ценностей в спорте актуализирует необходимость анализа проблемы нарушения моральных норм и спортивных

законов с точки зрения компетентностного подхода. Бесспорно, борьба с негативными явлениями спортивной жизни ведется на международном уровне, что отражает тенденцию направленности государственной политики на противодействие деформации моральных регуляторов спортивного общества. Работа европейского общественного движения Fair Play, как правило, ориентирована на повышение духовно-нравственной ценности спорта и пропаганду принципов честной игры. Статья посвящена изучению нравственных основ спортивной деятельности. Предпринята попытка рассмотрения особенностей функционирования Fair Play, выступающего в роли свода этических и моральных законов со сложной системной природой.

Ни для кого не секрет, что основой любой деятельности человека является мораль. Профессиональный спорт не является исключением. Наблюдая ситуацию недостаточного внимания к нравственным началам спортивной деятельности, возникает острая необходимость рассмотрения спортивной этики в условиях современного мира. В научном обществе закреплены различные определения понятия «спортивная этика». Так, по мнению В.В. Белорусовой, данное понятие отражает систему специальных знаний о нравственности, целенаправленности в моральном выборе, а также правилах поведения людей, имеющих отношение к спортивной деятельности [1]. Отталкиваясь от того факта, что спорт является самостоятельным общественным феноменом, то лишь существование нравственных норм в спортивной деятельности стало причиной его автономности в международном обществе. Нравственные убеждения неразрывно связаны с нравственным опытом поведения спортсмена. Его воспитание, профессиональная подготовка и привитие моральных норм играют важную роль в будущей спортивной деятельности. Воспитание спортсмена – достаточно длительный и кропотливый процесс, требующий отдачи как самого обучаемого, так и эффективной педагогической деятельности тренерского состава. Позиция тренеров такова: спортивная мораль достигается за счет трудностей и препятствий в спорте, через приучение к дисциплине, путем определенных требований и приказаний. Высокая сила духа и готовность к преодолению трудных состязательных испытаний, вот те показатели по-настоящему справедливых спортивных отношений, которые должны характеризовать каждого спортсмена. Действуя из этических соображений, корыстные желания поступить несправедливо, то есть ради собственной победы, отступают на второй план. Нечестная игра, а именно нарушение принципов спортивных состязаний (уважение к сопернику, отказ от допинга, самоконтроль и др.) в конечном счете приводит к нарушению правил соревновательной деятельности и влечет за собой серьезные последствия – дисквалификацию и запрет дальнейшего участия в конкурентной борьбе. Формы ответственности за нарушение спортивной этики различны [4]. Как правило, выделяют индивидуальную и коллективную ответственность.

Как отмечалось ранее, моделью сохранения этической ценности спорта выступает движение «Fair Play». Кроме того, воспитание в спортсменах высоконравственных идеалов – важная и, пожалуй, одна из основных педагогических задач тренера. Уважение к спортивному соперничеству, честность, ответственность, товарищество, общительность, искренность и трудолюбие строго отражают высоконравственного человека. Использование в спортивной деятельности различных недостойных средств, необходимых для достижения поставленных целей осуждается физкультурной и народной общественностью. Однако следует отметить, что одни спортивные занятия не могут в полной мере обеспечить нравственное воспитание личности. Необходима идейная основа всей деятельности человека, устремленная к высокой цели и общественному идеалу. Занятие спортом особенно влияет на моральный облик спортсмена, его мировоззрение, черты характера. Целесообразно обратить внимание и на то, что ответственность тренера за собственное поведение накладывает отпечаток на поведение самого спортсмена. Важно личным примером демонстрировать ценность соблюдения норм морали и спортивной этики.

Играя положительную роль в жизнедеятельности человека, в последнее время спорт превращается лишь в способ заработка денег. Утрачивается стремление к совершенству, теряются личностные качества спортсменов, исчезает целеустремленность, трудолюбие, героическая способность к подвигу и уважение к соперникам. Общественное педагогическое движение Fair Play приобрело широкое распространение в XIX веке, в России закрепилось в 1992 году [2]. Идея честной игры на тот момент пропагандировалась и отстаивалась специальными подразделениями по отдельным видам спорта. Значение и особая роль данного движения в международном спорте объясняется совершенствованием отношений, складывающихся между людьми в сфере спорта. Помимо вышеперечисленных заслуг, программа способствует предотвращению жестокости, проявлений злости и запугиваний, распространению несправедливой конкуренции, исключает использование запрещенных медицинских средств и методов, искусственно повышающих результаты спортивных состязаний [3]. Термин «Fair Play» активно применяется в средствах массовой информации и встречается зачастую в политике. Укрепляя нравственные ориентиры в мире, развивая принципы честной игры, программа способствует формированию у спортсмена качеств, присущих гармоничной личности. На наш взгляд, на современных мероприятиях в сфере спорта должно превалировать гуманное отношение друг к другу, а также коллективизм и товарищеская взаимопомощь. На данном этапе развития спорта прослеживается тенденция к негативному явлению – нарушению правил соревнований. Зачастую спортсмены стремятся к легкой победе, улучшению своей работоспособности и силы незаконными способами.

Проблемы в области нарушения нравственных начал по-прежнему остаются актуальными, этот факт наводит на грустные мысли. Согласно

современной статистике, постепенно осуществляется подмена этических ценностей. Стремление к поиску легких путей и обходных маневров закрепилось в сознании лиц, участвующих в спортивных состязаниях. Ранее отмечалась высокая роль тренера в воспитании спортсмена, но необходимо обратить внимание и на то, что помимо этого важное значение имеет самостоятельная воспитательная деятельность молодого спортсмена, его самодисциплина. Этическое поведение в спорте и закрепленные духовные ценности являются основой спортивных достижений и наполняют их нравственным смыслом. Строгое соблюдение правил общественного движения «Fair Play» – честный путь к справедливой победе, который возможен только благодаря нравственным аспектам воспитания личности.

Сегодня в спорте высших достижений нередко выявляются случаи применения спортсменами стимулирующих средств. Отмечая актуальность распространения допинга в современном спорте, следует указать на то, что нарушается принцип «честной игры», а также ставится под угрозу здоровье спортсмена. Почему применение допинга и спортивная этика и мораль так связаны? Дело в том, что обращаясь к запрещенным средствам, спортсмены тем самым действуют вне рамок справедливой игры, то есть не уважают своего соперника, путем обмана достигают установленных целей и задач. А главная проблема современной морали заключается в том, что спортсмены не считают свои действия аморальными и неправильными по отношению к команде соперника. По нашему мнению, только человек слабый силой и духом способен нарушить правила спортивных состязаний.

Таким образом, актуальность проблемы нарушения этических норм в сфере спорта подтвердилось вышеперечисленными положениями. Не стоит забывать, спортивная мораль и этика «Fair Play» должны служить основой совершенствования современного спортивного сообщества.

Список использованных источников

1. Белогородцева Э.И., Кожевникова Н.В. Основы педагогической и спортивной этики. М. : ООО «Издательство "КноРус"», 2019. 286 с.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М. : ФИС. 1974. 132 с.
3. Горбунов М.М., Федоров Р.В., Михайловский А.П. Спортивная этика как профилактическая мера возможного преодоления допинга в спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 58-64.
4. Актуальные проблемы антидопинговой профилактической работы в спортивной среде / С.М. Струганов, П.А. Санков, Д.Г. Филимонов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 308-312.

А.А. Тирских, М.В. Кивокурцева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Без преувеличения можно отметить, что в сегодняшних реалиях экстремизм и терроризм превратились в глобальную эпидемию. Постоянные взрывы, захваты заложников, нападения на государственные органы и различные организации во многих странах мира сопровождаются жертвами среди мирного населения. В одном случае эти чудовищные противоправные действия прикрываются политическими установками, в другом продвижением религиозных нарративов либо экологических лозунгов. В целом, лица, исповедующие экстремистские идеи, готовы решать возникшие проблемы либо свои желания изменить свой социально-политический и экономический статус только насильственными методами. Ввиду этого общественная опасность подобных действий многократно возрастает и требует оперативного реагирования со стороны общества и государства.

К сожалению, экстремистские противоправные проявления присутствуют и в российском обществе. Истоки экстремизма кроются как в историческом аспекте, так и в широкой пропаганде негативных идей и установок экстремистского поведения на современном этапе. Этому в значительной степени способствует широкое распространение информационно-телекоммуникационных технологий, доступность смартфонов, планшетов и других электронных устройств, с помощью которых осуществляется пропаганда идеологии экстремизма и терроризма, вербовка в антиобщественные объединения, планирование и подготовка террористических актов.

Под воздействием экстремистских идей граждане идут на совершение террористических актов, связанных с массовым расстрелом граждан, в том числе в образовательных организациях.

Поставить надежный заслон этим экстремистским проявлениям одна из важнейших задач российского государства. Профилактика распространения идей экстремизма и терроризма в образовательной среде имеет широкий спектр действий организационного, правового, социально-экономического характера. Вместе с тем, неоспоримо, что среди этих мер особе место занимает культура и культурные ценности Российской Федерации.

Общеизвестно, что культура является существенным фактором, оказывающим благоприятное воздействие на противодействие асоциальному поведению населения, в том числе молодежного возраста. К части культурной деятельности, безусловно, относится и деятельность, связанная с физической культурой и спортом.

В соответствии с российским законодательством физической культурой является часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Исходя из данного определения можно отметить, что неоспоримо воздействие физической культуры на интеллектуальное развитие личности, формирование у него общественных ценностей и социальной адаптации.

Идеологи экстремизма и терроризма хотят подчинить личность человека, вырвать его из привычного круга общения, затуманить его сознание противоправными идеями применения насилия.

В свою очередь физическая культура и спорт на сегодняшний день стали важной потребностью для многих групп населения России. Сегодня, пожалуй, нет ни одного человека в Российской Федерации, который бы так или иначе не был вовлечен в занятие физической культурой и спортом. Это занятие физкультурой в дошкольных организациях, в школах, в образовательных организациях среднего и высшего образования. Широкая сеть спортивных клубов для занятия культуризмом, фитнесом и другими видами спортивной активности привлекает широкий круг граждан. Значительное количество несовершеннолетних посещает спортивные кружки и группы. Все это формирует особую атмосферу здорового образа жизни, противодействия вредным привычкам табакокурения и алкогольной зависимости. Кроме этого, спорт безусловно противодействует вовлечению населения в злоупотреблении наркотических и психоактивных веществ.

И несомненно, профилактическое воздействия физической культуры и спорта на асоциальное и девиантное поведение ряда лиц, которое в конечном итоге может привести к вовлечению их в экстремистские организации и группы антиобщественной и антигосударственной направленности.

Противодействие идеологии экстремизма и терроризма в образовательной среде является критически важной проблемой российского общества и здесь, вне всякого сомнения, следует признать социальную важность и превентивность воспитательной функции физической культуры и спорта. В данном контексте некоторые авторы отмечают, что, пронизывая все ступени современного социума спорт оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества, воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей [2].

Во время занятий по физической культуре обучающиеся попадают в коллектив, который является определенной микросредой социума, где формируется социальное поведение, ответственность, дисциплина. В ходе такой первичной социализации происходит определенное воспитательное

воздействие со стороны тренеров и других членов спортивных организаций, что в свою очередь оказывает профилактическое влияние на его качества личности.

Ритуалы, проводимые на спортивных мероприятиях (поднятие государственного флага, исполнения гимна России, награждение спортсменов медалями, грамотами с элементами российской символики), воспитывают чувство патриотизма, гордости за свою страну, что также воздействует на формирование нравственных начал личности граждан, особенно молодежного возраста.

В этой связи можно отметить, что занятие физической культурой и спортом вырабатывает следующее:

- социальную активность, связанную с укреплением здоровья и выработкой нравственных и психофизических качеств;
- сокращения бесцельного времяпровождения;
- приобретение жизненного опыта социального общения, разрешения конфликтных ситуаций в рамках правового поведения;
- приобретение новых социальных контактов в спортивной среде и сглаживание национальных и иных барьеров общения;
- препятствует распространению вредных привычек табакокурения и злоупотребления алкоголем;
- профилактирует злоупотребление наркотических средств и психоактивных веществ.

Таким образом, активное занятие физической культурой, формирует позитивный и здоровый образ жизни молодежи, воспитывает в гражданах чувство патриотизма, сплоченности, гордости за Россию, служит объединительным фактором людей различной национальности, и является серьезным барьером для проникновения вредоносных преступных идей идеологии экстремизма и терроризма.

Список использованных источников

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ // Рос. Газета. - 2007. - 8 дек.

Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336.

В.А. Торопов, Л.Т. Бородавко

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

Известно, что в двигательной деятельности человека большое значение имеет такое физическое качество как гибкость. Она определяет не только уровень общего физического развития, но и оказывает влияние на степень подготовленности к профессиональной деятельности, а также положительно влияет на совершенствование специальных приемов и действий. Хорошо развитая гибкость при нормальном развитии силы благоприятствует качественному формированию и выполнению двигательных и прикладных навыков [1]. Поэтому в данной статье рассмотрено значение гибкости в структуре двигательной активности сотрудников ОВД и ее влияние на их служебно-боевую и физическую подготовленность, а так же выдвинуто предположение, что по результатам подвижности в рабочих суставах можно определить уровень физической подготовленности у обучающихся, не проверяя их по физическим упражнениям.

По результатам экспериментальных исследований двигательной деятельности обучающихся (В.А. Торопов, В.И. Дудчик) подтвердили эту общую концепцию и показали тесную связь подвижности суставов с физической подготовленностью обучающихся.

И в тоже время многие авторы в своих работах отмечают то, что недостаточное внимание уделяется этому качеству, как в планирующихся документах, так и на практических занятиях. Во всех наставлениях Вооруженных сил Министерства Обороны это качество отсутствует в их содержании. Просто говоря, игнорируется, а мотивы игнорирования неубедительные. Специалисты физической подготовки отмечают, что для военнослужащих основными физическими качествами являются сила, быстрота, выносливость и ловкость, а подвижностью в суставах – гибкостью, пускай занимаются школьники. Об этом говорят Ф.Л. Доленко (1984), В.В. Миронов (2001) [2, 3, 5].

Мы решили определить, какова роль и значение гибкости в двигательной активности обучающихся. Существует ли зависимость между состоянием развития гибкости и уровнем физической подготовленности обучающихся, состоянием их служебно-боевой деятельности. Если она имеется, то как это явление можно охарактеризовать.

Мы предположили, что по состоянию подвижности в суставах можно определить уровень физической подготовленности курсантов, не проверяя их по физическим упражнениям.

Оценка по физической подготовке определялась по выполнению нормативов: подтягивание на перекладине, кросс 3000м, бег 100м, общее

контрольное упражнение на единой полосе препятствий, метание гранаты Ф-1 на дальность и марш-бросок 6 км [4].

Теснота связей гибкости с огневой подготовкой, полосой препятствий, марш-броском составило (r = 0,3), а метанием гранаты Ф-1 на дальность, бегом на 100м – (r = 0,4).

Полученные выше результаты были подтверждены результатами факторного анализа, где в первом факторе высокие факторные веса получены в показателях развития гибкости, в метание гранаты Ф – 1 на дальность, на полосе препятствий, в беге на 100 м.

По коэффициенту взаимной сопряженности Пирсона выявлена теснота связи между развитием гибкости и физическими качествами.

В процессе констатирующего эксперимента были получены следующие результаты по подвижности с такими показателями, как: сгибания руки – 179-185 градусов; разгибания руки – 62-68; сгибание предплечья – 130-136; сгибания ноги – 76-82; разгибания ноги – 42-48; сгибание голени – 131-137 градусов.

Различие в проведении исследования в экспериментальных группах от контрольной отмечалось в том, что с упражнениями учебной программы в экспериментальную группу были включены дополнительно упражнения для целенаправленного развития гибкости. Результаты получены следующие: в группе «лучших» по развитию гибкости уровень по физической подготовленности выше, чем в группе «худших» с высокими уровнями достоверности ($P<0,05$; $P<0,001$).

В группе «лучших» по состоянию гибкости оказались те испытуемые, у которых данные по подвижности в суставах были в пределах тех границ, которые мы получили в ходе констатирующего эксперимента.

Это послужило нам основанием для дополнения задач по физической подготовке обучающихся, которые заключаются в том, что наряду с перечисленными задачами должны решаться задачи целенаправленного развития такого физического качества, как гибкость.

В заключении следует отметить, что в ходе занятий по физической подготовке следует использовать разветвленный метод в процессе развития физических качеств, делая акцент на целенаправленное развитие гибкости. Такой вывод следует из результатов исследования, которые подтверждают то, что гибкость является неиспользованным резервом развития и совершенствования физических качеств, тем необходимым фоном, который способствует не только развитию подвижности в суставах, но и повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

Список использованных источников

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1987. 64 с.

2. Доленко Ф.Л. Функциональные возможности суставного аппарата при длительном специализированном упражнении // Теория и практика физической культуры. 1987. № 12.

3. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1970. 60 с.

4. Торопов В.А. Влияние подвижности в суставах на общую физическую подготовленность военнослужащих // Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1985 год: Сборник. Л., 1986.

И.А. Уджуху, Р.А. Идрисова

ДИАГНОСТИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Спортивная анемия упоминается как анемическое или пограничное анемическое состояние у физически активных людей, особенно у спортсменов. Эта статья представляет собой обзор литературы о спортивной анемии, в том числе о том, кого она может затронуть, ее влиянии на производительность и ее диагностике. В целом было обнаружено, что спортивная анемия является самоизлечивающимся состоянием и обычно не требует лечения.

Совокупность следующих факторов подвергает спортсменов риску дефицита железа:

1. Недостаточное количество пищевого железа. Спортсмены, которые избегают красного мяса, с трудом удовлетворяют потребности организма в железе.

2. Повышенная потребность в железе. Тяжелые тренировки стимулируют увеличение выработки эритроцитов в кровеносных сосудах и увеличивают потребность в железе. (Обмен железа самый высокий у спортсменов, тренирующихся с высокой интенсивностью).

3. Высокая потеря железа. Потеря крови из-за травмы или менструации. У спортсменов, занимающихся выносливостью, повреждение эритроцитов в ногах из-за «удара ногой» из-за бега по твердым поверхностям в некачественной обуви приводит к потере железа. Наконец, поскольку железо теряется с потом, сильное потоотделение приводит к повышенному риску дефицита.

Анемия является наиболее распространенным заболеванием, влияющим на здоровье человека, и входит в десятку основных причин инвалидности Всемирной организации здравоохранения, что приводит в среднем к 8 годам жизни с инвалидностью.

Железодефицитная анемия (ЖДА) в общей популяции составляет около 2% и возрастает до >5% у женщин в пременопаузе. Проявляющиеся симптомы

ЖДА различаются, но в основном включают утомляемость, непереносимость физической нагрузки, слабость, головную боль и раздражительность. Эти симптомы могут также присутствовать при дефиците железа без анемии. Основные причины ЖДА зависят от возраста. Потеря железа при менструальном или желудочно-кишечном кровотечении и мальабсорбция железа в тонком кишечнике являются наиболее часто упоминаемыми причинами ЖДА. Менее известной и поэтому часто забываемой причиной ЖДА являются физические упражнения.

Физические симптомы дефицита железа включают усталость и утомляемость [6], а также неспособность ясно мыслить (мозговой туман), головные боли, головокружение, беспокойные ноги и пикацизм (необъяснимое поедание земли или льда) больше не может удовлетворять потребность в синтезе гемоглобина (Hb), что приводит к уменьшению числа эритроцитов [7]. Анемия связана с дальнейшим ухудшением работоспособности и качества жизни. С точки зрения фитнеса дефицит железа и анемия влияют на физическую работоспособность и производительность труда из-за неизбежного снижения максимальной скорости потребления кислорода.

После спорта лучше усваивается белок. Кроме того, благодаря нагрузкам повышается выработка трансферрина. Это белок, который отвечает за транспорт ионов железа и доставку его ко всем тканям и органам.

Спортсмены, как правило, имеют более низкие концентрации гемоглобина, чем население в целом, что называется «спортивной анемией», что является неправильным термином, поскольку оно описывает ложную анемию [2]. Снижение гематокрита (Hct), гемоглобина (Hb) и количества эритроцитов (эритроцитов), вызванное тренировками на выносливость, объясняется вызванным физической нагрузкой увеличением объема плазмы, которое происходит в течение нескольких дней интенсивной тренировки [3]. В то же время абсолютная масса гемоглобина увеличивается, поскольку физические усилия стимулируют эритропоэз, но этот механизм опережает расширение плазмы. Анемия, определяемая как пониженная концентрация Hb в венозном образце, может быть относительной или дилюционной, когда объем плазмы увеличивается, при нормальной массе общего гемоглобина и нормальной массе эритроцитов [4]. Пороговые значения железа для активного населения противоречивы [5]. Рандомизированный плацебо-контролируемый прием пероральных добавок железа (100 мг FeSO4/день) у спортсменок с дефицитом железа улучшил состояние железа и, возможно, физическую работоспособность [5]. Здоровый микробиом кишечника также влияет на уровень железа [6].Согласно консенсусу Швейцарского общества спортивной медицины, исходный уровень Hb, Hct, средний клеточный объем, средний клеточный гемоглобин и сывороточный ферритин помогают контролировать дефицит железа [4]. У здоровых спортсменов мужского и женского пола старше 15 лет значения ферритина < 15 мкг указывают на пустые запасы железа, а значения от 15 до 30 мкг указывают на низкие запасы железа. У детей от 6 до

12 лет и у подростков от 12 до 15 лет рекомендуемые пороговые значения составляют 15 и 20 мкг/л соответственно [4]. Во взрослом элитном спорте из-за повышенных требований порог должен составлять 50 мкг/л [4]. Тесты следует проводить исходно и два раза в год [4].После тренировки у части спортсменов значения гемоглобина ниже нормы, что объясняется расширением объема плазмы у тренирующихся на выносливость лиц. Существуют также возрастные физиологические вариации [7]. Участие спортсменов подросткового и подросткового возраста в соревнованиях постепенно увеличивается, и в этой возрастной группе следует принимать во внимание стимулы роста наряду с эффектами гормональных изменений, воспаления и статуса железа [7]. Тренировка может иметь положительное или отрицательное влияние на рост, метаболиты, ферменты и гематологические показатели в зависимости от тренировочной нагрузки, типа и возраста на момент начала [7]. Гематологические параметры могут меняться со временем у спортсменов и не спортсменов. При оценке связи между анемией и аспектами питания у подростков-спортсменов из крупного спортивного клуба был проведено исследование.Это кросс-секционное исследование с участием 298 спортсменов в возрасте от 10 до 17 лет, у которых были измерены кожные складки, вес и рост, а также взят забор капиллярной крови в двух экземплярах для определения уровня гемоглобина. Оно проводилось на случайной выборке, состоящей из спортсменов восьми видов спорта.

Полученные результаты выявили:

Что касается статуса питания, 10,1% спортсменов имели избыточный вес на основании индекса массы тела, а у 70 (23,5%) спортсменов процент жира в организме был классифицирован как высокий или очень высокий. Распространенность анемии составила 16,4%, чаще у дзюдоистов (37,1%), баскетболистов (34%) и мини-футбола (20,5%). Низкий уровень гемоглобина был достоверно связан с более низким ростом (p=0,006).

Выявлена значительная связь между анемией и низкорослостью, что позволяет предположить, что на развитие роста и массы тела спортсмена могут влиять субоптимальные условия распределения кислорода.

Безусловно, важно привлекать к физической активности в учебных заведениях студентов, относящихся к подготовительной и специальной группе здоровья. Но это возможно исключительно при условии обязательного соблюдения рекомендаций врача, к которым причисляются ведение сбалансированного рациона, употребление в пищу продуктов с высоким содержанием железа и железосодержащих препаратов. Постоянное применение в практике комплекса упражнений целебной культуры может содействовать прогрессу лечения анемии.

Таким образом, выявлено что, тренировки у больных анемией не должны быть изнуряющими. И при появлении головокружения и тошноты в течение занятий, нужно снизить их интенсивность. Повышенные физические нагрузки сами по себе могут стать фактором развития анемии, следовательно,

спортсменам нужно проверять уровень железа в организме и поддерживать его на определенном уровне.

Список использованных источников

1. Остапенко Д.О., Уджуху И.А. Социализация молодежи и актуализация личности через спорт // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции (Москва, 24 июня 2022 г.). М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2022. С. 611-616.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1972. 332 с.

3. Теучеж Б.А., Уджуху И.А. Физическая культура. Спорт и здоровье студентов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук : Национальная конференция с международным участием. Том Часть 18. (Белгород, 18–20 мая 2022 г.). Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 960-964.

4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительного отдыха // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 6-14.

5. Уджуху И.А., Иванова А.С. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень физического состояния организма человека // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина (Ульяновск, 15 декабря 2022 г.). Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. С. 1175-1179.

6. Уджуху И.А., Корнев С.И. Перспективы развития цифрового научно-методического обеспечения спортивной подготовки // Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование : Сборник материалов Международной научно-практической конференции (Грозный, 27 октября 2022 г.). Махачкала : Чеченский государственный педагогический университет, Издательство АЛЕФ, 2022. С. 163-167.

7. Бельмехова С.Ю., Уджуху И.А. Физическая культура и спорт, оздоровление студентов // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина (Ульяновск, 15 декабря 2022 г.). Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. С. 3172-3174.

Л.У. Удовицкая, Д.Д. Кириченко

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Зачем важен здоровый образ жизни для студента? ЗОЖ – это не только мода или тренд, но и необходимость для каждого человека. Он становится все более актуальной темой в нашей современной жизни. Особенно это касается молодежи, которая является будущим нашего общества. Студенты – особая группа людей, которые часто подвергаются стрессу и физическому перенапряжению в связи с учебным процессом. Для успешного обучения и здоровья необходимо придерживаться определенных правил и принципов здорового образа жизни. Основными составляющими здорового образа жизни студента являются правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и регулярный контроль своего здоровья. Не менее важную роль играет психологическое состояние студента, которое напрямую зависит от его эмоционального благополучия и социальной адаптации. Заботясь о своем здоровье, студенты предотвращают различные болезни и стресс, улучшают память и концентрацию внимания, повышают эффективность учебы и работоспособность. Кроме того, здоровый образ жизни помогает подготовиться к будущей профессиональной деятельности. Многие профессии требуют высокой физической и ментальной нагрузки (спасатели, хирурги, спортсмены), поэтому уже сейчас нужно формировать положительные привычки для успешного будущего.

Как отмечалось выше, физическая активность – один из важных компонентов здорового образа жизни. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения. По данным ВОЗ, взрослому человеку необходимо заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может быть как интенсивные тренировки, так и прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или танцами.

Студенты могут выбрать любую форму спорта или физической активности, которая им близка. Занятия спортом помогают укрепить иммунную систему, повысить выносливость и организованность. Кроме того, регулярные тренировки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Какую же физическую активность выбрать? Выбор типа физических упражнений зависит от целей, которые перед собой ставит человек. Например, если целью является потеря веса, необходимо выбирать кардио-нагрузки – бег, езда на велосипеде или работа на тренажерах. Если же нужно развивать мышцы, то лучше заняться силовыми тренировками – подтягиваниями на

турнике или приседаниями со штангой. Если нет времени на посещение спортивного зала или занятий в спортивных секциях, можно выполнять комплекс домашних упражнений. Например, для развития мышц рук хорошо подходят отжимания от пола, а для развития мышц ног – приседания без использования дополнительных весов. Большую популярность среди студентов имеют занятия в спортивных залах. Это может быть как индивидуальная тренировка, так и участие в групповых занятиях – йога, танцы или аэробика. Как правило, спортивные клубы предоставляют возможность бесплатного посещения первого занятия. Также популярным видом физической активности является бег. Он доступен каждому и не требует больших временных и финансовых затрат. При этом бег помогает улучшить кардио-систему, потерять лишний вес и поднять настроение. Важно отметить, что любой выбранный вид физической активности должен соответствовать возможностям организма человека и проводиться без перенапряжений.

Следующей составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Чтобы поддерживать свое здоровье и сохранять энергию для учебы и работы, нужно правильно питаться. Правильное питание не только помогает сохранять хорошее здоровье и форму тела, но также способствует улучшению концентрации внимания и усваиванию информации. Организм студента должен получать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Важно следить за качеством продуктов: предпочтение нужно отдавать натуральным продуктам, богатым витаминами и минералами. Ограничить потребление жирной, соленой и сладкой пищи. Избегать быстрого перекуса и полуфабрикатов.

Основными принципами правильного питания для студентов являются:

1. Регулярность. Каждый день нужно употреблять 3-4 приема пищи, чтобы поддерживать метаболизм в норме.
2. Разнообразие. Рацион должен содержать продукты разных групп: белки, углеводы, жиры, витамины и минералы.
3. Умеренность. Не стоит переедать и есть большие порции – это негативно сказывается на общем самочувствии и здоровье.
4. Качество. При выборе продуктов необходимо отдавать предпочтение свежим, натуральным и качественным продуктам.
5. Вода. Студент должен пить достаточное количество воды (от 1,5 до 2 литров в день), чтобы уменьшить риск обезвоживания организма.

Еще одной немаловажной составляющей является правильный режим сна для студента. Почему он важен и как создать правильный режим сна для студента? Сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. Каждый день мы тратим много энергии на работу, учебу, спорт и другие виды деятельности. Но без хорошего качественного сна наш организм не может полностью восстановиться и готовиться к новому дню. Когда мы спим, наш организм проводит комплексный процесс очистки от токсинов и шлаков, происходит восстановление поврежденных клеток, укрепляется иммунная система, формируются новые связи между нейронами

мозга. Также за время сна снижается уровень стресса и нормализуется эмоциональное состояние человека. Для студента, который является активным участником образовательного процесса и ведет насыщенный образ жизни, хороший сон особенно важен. Однако многие студенты испытывают проблемы со сном: бессонница, поверхностный сон, кратковременные просыпания и так далее. Почему это происходит?

Основные причины нарушения сна у студентов:

1. Неправильный режим дня. В наше время многие студенты игнорируют регулярность их расписания – они ложатся спать и встают по-разному каждый день, не имея определенного графика. Это может приводить к перебоям в работе циркадных ритмов организма, что отрицательно сказывается на качестве сна.

2. Избыток стресса. Студенческая жизнь часто связана со значительными нагрузками и тревожными переживаниями: экзамены, контрольные работы, зачеты и т.д. Постоянный стресс может вызывать бессонницу и другие нарушения сна.

3. Плохие привычки. Курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ негативно влияют на работу организма, в том числе – на качество сна.

4. Некоторые лекарства. Некоторые медикаменты могут вызывать бессонницу как побочный эффект.

5. Плохой выбор матраса или подушки. Если матрас или подушка не соответствуют физиологическим особенностям человека, это может привести к поверхностному сну и болезням спины.

Как создать правильный режим сна для студента?

1. Определиться со своим графиком дня и придерживаться его каждый день, включая выходные дни.

2. Избегать употребления кофеина и алкоголя накануне сна.

3. Заниматься физическими упражнениями не менее чем за 2-3 часа до сна – это поможет расслабиться и ускорит процесс засыпания.

4. Устроить для себя правильную обстановку: комната должна быть прохладной, тихой и темной.

5. Избегать работы на компьютере или смартфоне за 1-2 часа до сна – излишняя стимуляция глаз и мозга может затруднить засыпание.

6. Подобрать правильный матрас и подушку в соответствии с физиологическими особенностями организма.

7. Использовать ароматические масла (лаванда, мелисса, ромашка) для создания уютной и расслабляющей обстановки в комнате перед сном.

8. При возникновении хронических проблем со сном следует обратиться к специалисту (неврологу или психиатру), который поможет определить причину нарушения сна и разработать индивидуальную программу лечения.

Резюмируя всё вышесказанное, необходимо отметить, насколько важным для студента является такой фактор, как здоровый образ жизни, включающий в

себя несколько взаимосвязанных показателей, которые мы подробно рассмотрели выше, а именно: физическая активность, правильное питание, правильный режим сна, отказ от вредных привычек. Каждый из этих аспектов имеет свою значимость и вносит свой вклад в общую картину поддержания оптимального здоровья. Помимо этого, регулярный мониторинг здоровья и обсуждение своих здоровьесберегающих планов с медицинским работником могут помочь студентам достигнуть своих целей в создании здорового образа жизни. ЗОЖ позволяет обеспечивать успешные учебные результаты, уменьшает уровень стресса и нервозности, а также помогает чувствовать себя хорошо не только на физическом уровне, но и на психологическом.

Список использованных источников

1. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 482-484.
2. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Физическое воспитание студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-6. С. 699-704.
3. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 76-79.
4. Чуркин Н.А, Молдован В.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск : ПримГСХА, 2022. С. 63-65.
5. Биоритмологические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / Крамской С.И, Амельченко И.А, Чуркин Н.А. [и др.] // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. С.50-55.

Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, А.В. Кравцов

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В современном мире, когда появляется всё больше подходов, способов и методик обучения и тренировки спортсменов разной направленности, необходимо подобрать наиболее эффективный из них индивидуально для каждой группы занимающихся. Одним из таких подходов является дифференцированный, который позволяет сформировать группы для занятий в соответствии с особенностями обучающихся: уровнем физической подготовленности и развития, индивидуальными двигательными способностями и возможностями в выполнении каких-либо упражнений, уровня допустимой нагрузки [1].

Дифференцированный подход – метод использования индивидуальных и групповых особенностей, занимающихся для оптимизации и повышения эффективности процессов обучения и тренировки.

Если в ходе тренировки не использовать данный подход, а ориентироваться на возможности среднестатистического обучающегося, могут возникнуть проблемы хронического отставания у обучающихся с другой физической подготовленностью или состоянием здоровья в освоении преподаваемого материала и в достижении поставленных целей и их результатов. Игнорирование данного подхода приводит не только к снижению эффективности занятий, но и создаёт недопонимание между преподавателем или тренером и занимающимся, так как для части группы задания оказываются слишком лёгкими, не удовлетворяющими их потребности, а для других слишком сложными, иногда даже опасными для здоровья. В наше время, когда уровень здоровья ниже среднего, очень важно стремиться к его сохранению и всеми способами формировать привычки здорового образа жизни в обществе [2]. В случае игнорирования использования дифференцированного подхода обучающиеся с более низкими физическими способностями не выполняют большую часть заданий или не выполняют в том объёме, который требуется, можно решить, что он не хочет или ленится заниматься, однако зачастую это связано с отсутствием достаточных возможностей. Недоступность получения результатов от занятий приводит либо к отсутствию у обучающихся стремления к самосовершенствованию, либо к пропаже интереса, что происходит как с отстающими, так и с опережающими. Что обуславливает для занимающихся отсутствие перспектив в планировании долгосрочной подготовки, а для преподавателя/тренера в создании успешных спортсменов. Правильно подобранная тренировка позволит повысить мотивацию к занятиям, что положительно повлияет не только на развитие способностей, но и общую обучаемость и благополучность жизнедеятельности [3].

Таким образом ведение тренировки в унифицированном формате не обеспечивает необходимого для обучающихся физического развития. Стандартный подход к учебно-тренировочному процессу без учёта индивидуальных особенностей считается не эффективным и может пагубно сказаться на здоровье занимающихся, так как уровень нагрузок будет не обоснован, а физиологические возможности организма превышены. Превышающие адаптационные возможности физические нагрузки в школьные и студенческие годы могут не только привести к ухудшению здоровья, но и к формированию хронических заболеваний [4]. Результатом таких действий становится перенапряжение систем организма, больше всего страдает сердечно-сосудистая и нервная системы. Для фиксации показателей здоровья и подбора рекомендованных тренировок в наше время есть множество цифровых технологий, эффективно использующихся в сфере физической культуры и спорта [5].

Использование дифференцированного подхода, несмотря на отличия уровня нагрузки, важно на каждом этапе подготовки, будь то физическая культура в школе, вузе или профессиональная подготовка спортсмена. Вопрос важности индивидуализации тренировочного процесса в настоящее время стал главной проблемой физической культуры и спорта в школах разного уровня. Применение дифференцированного подхода и соответственно индивидуализация тренировок создают лучшие условия для формирования личности занимающегося, таких качеств как самостоятельность, активность, творчество и стремление к самосовершенствованию. Многие занимающиеся нуждаются в подборе необходимого уровня двигательной активности в своей жизнедеятельности для еще лучшего эффекта от тренировок [6].

В учебно-тренировочном процессе индивидуализацией считается система сбора и использования информации об особенностях обучающихся в любой форме и мере. В свою очередь дифференциацией считается использование результатов индивидуализации для формирования тренировочных групп определённой направленности на основе общих особенностей участников группы.

Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе – учёт в тренировке особенностей спортсмена, относящихся к психологическим и морфо-конституционным качествам. Главным в данном подходе считается подготовка занимающегося на основе особенностей его личности.

В тренировке спортсменов дифференцированный подход выражается не только в использовании индивидуальных физических качеств группы и других факторов для повышения эффективности занятия, но и особенностей направления подготовки (плавание, футбол, волейбол, боевые искусства и др.) [7]. Группы спортсменов, отобранные по дифференциальному подходу, обычно небольшие, а также формируются по таким признакам как пол, возраст, квалификация, подготовленность и др.

Проблемами индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе достижения спортивного мастерства является то, что он нацелен на тренировку профессиональных спортсменов высокого уровня, что делает его не удобным для использования в обучении в вузах и других организациях, где одной из важных частей обучения считается физическая подготовка. Его направленность – это улучшение элементов техники конкретного человека, планирование его режима труда и отдыха, управление мотивами, что не всегда является основными проблемами для обычных обучающихся [8].

Использование индивидуальных признаков, занимающихся в дифференцированном подходе более оптимально, и подходит для большой группы, нежели как в индивидуальном подходе, когда тренировка подразумевает подготовку одновременно лишь нескольких человек с учётом всех их особенностей. Преподаватель/тренер может выделять в работе такие особенности обучающихся как: морфофункциональные показатели, уровень биологической зрелости, развития двигательных качеств, психические и личностные особенности, технические и тактические умения, цели, мотивы, уровень здоровья. Наиболее эффективной считается тренировка, в которой делается упор на ряд значимых особенностей, соответствующих требованиям уровня подготовки, например, вузовской, в выбранном направлении. Если проводить подготовку не высококвалифицированных спортсменов, а обучающихся любого другого уровня лучшим подходом будет именно дифференцированный.

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе обучающихся любого уровня (не профессионалов) наиболее эффективным подходом считается дифференцированный, для профессиональных спортсменов – индивидуальный. Первый представляет собой подготовку больших групп с учётом основных особенностей группы, второй – учёт каждой из особенностей каждого отдельного человека. Так в зависимости от целей и подготовки занимающегося физической культурой и спортом необходимо подбирать свой подход к обучению, для эффективного построения плана тренировок, нагрузок, выбора техники и тактики обучения, подготовки к различным спортивным мероприятиям и др.

Список использованных источников

1. Цыганкова В.О., Никифоров Ю.Б. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Шуя : Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2022. С. 166-167.

2. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Формирование понимания здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической

культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск : ПримГСХА, 2022. С. 49-51.

3. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С.А. Печерский, А.А. Ахматгатин, А.И. Усенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 406-408.

4. Исупов М.А., Удовицкая Л.У. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 337-340.

5. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах // Цифровые технологии в аграрном образовании : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : КубГАУ, 2022. С. 286-287.

6. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар: КубГАУ, 2021. С. 352-353.

7. Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Влияние занятий волейболом на организм человека // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 490-492.

8. Цыганкова В.О., Ковалева В.Ю. Организация и проведение соревнований по плаванию // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары : ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. С. 257-258.

Г.В. Федотова, Д.Д. Кириченко

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖЕНСКУЮ ПОЛОВИНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВАДЕНИЙ

Сегодня все больше людей задумываются об улучшении своего здоровья. Один из самых эффективных способов – это занятия физической культурой и спортом. Женщины не являются исключением. Несмотря на то, что многие из них считают, что спорт – это чисто мужское дело, на самом деле он может оказать положительное воздействие на организм женщины.

Прежде всего, необходимо отметить, что занятия физической культурой и спортом – это не только возможность улучшить свое телосложение или получить эстетическое удовольствие от занятий, но также и способ поддержания своего здоровья. Для женщин это особенно важно, потому что они имеют ряд особенностей в своем организме. Женский организм отличается от мужского наличием гормональных колебаний, которые могут повлиять на результаты тренировок. Например, у женщин есть циклические изменения уровня эстрогена и прогестерона, что может сказаться на способности к мышечной работе. Однако это не значит, что женщины менее способны к достижению высоких результатов: благодаря правильно составленной программе тренировок и питанию, они могут достичь любых целей. Кроме того, структура скелетных мышц у женщин отличается от таковой у мужчин: у них более высокое соотношение типа I мышечных волокон (выносливость) и меньшее количество типа II (быстрота). Это связано с тем, что у женщин мышечная масса обычно меньше, поэтому они в основном занимаются аэробными нагрузками.

Как упоминалось выше, физическая активность полезна для здоровья в целом. Но как именно она влияет на женский организм? Занятия спортом могут положительно повлиять на физическую подготовку и здоровье женщин. Например, регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и силу мышц. Кроме того, физические упражнения помогают справиться со стрессом и депрессией. Однако при занятиях спортом необходимо учитывать возможные проблемы, связанные с физиологическими особенностями женского организма. Например, в период менструации женщины часто испытывают болевые ощущения и чувствуют слабость. В этот период рекомендуется отказаться от интенсивных тренировок или заменить их более легкими упражнениями. Также необходимо учитывать возможные изменения в гормональном фоне женщин, которые могут сказаться на результативности тренировок. Например, при начале приема контрацептивов может произойти изменение уровня эстрогена и прогестерона, что повлияет на мышечную работу. В таком случае требуется корректировка программы тренировок и питания.

Нужно отметить, что при занятиях спортом необходимо соблюдать технику безопасности, особенно для женщин, чтобы избежать возможных травм и проблем со здоровьем.

Перед началом тренировок необходимо провести разминку всех мышечных групп и подготовиться к нагрузкам. Рекомендуется также обратить внимание на выбор одежды и обуви: они должны быть комфортными и соответствовать типу выполняемых упражнений.

Важно также следить за правильной техникой выполнения упражнений и не перегружать себя. При появлении болевых ощущений или дискомфорта необходимо обратиться к инструктору или врачу.

Физические упражнения оказывают полезный эффект на женский организм. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья женского организма. Регулярные занятия физкультурой и спортом могут привести к существенным изменениям во всем организме женщины. Например, увеличение мышечной массы может уменьшить процент жировой ткани в теле, что положительно сказывается на здоровье сердца и сосудов.

Кроме того, физические нагрузки могут помочь улучшить обменные процессы в организме. Они способствуют более быстрому расходу калорий, улучшению кровообращения и обмена веществ. В результате этого наступает улучшение здоровья и физической формы женщины.

Согласно многим исследованиям, регулярные занятия спортом могут помочь снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артериальной гипертонии и других хронических заболеваний. Также известно, что физические нагрузки способствуют укреплению иммунитета женщин.

Одним из преимуществ физической активности для женского организма является поддержка функции репродуктивной системы. Наш организм проходит постоянный процесс обновления клеток и тканей. И если мы не используем свое тело достаточно активно, то возможны нарушения в работе всех систем организма. Включая репродуктивную систему.

Ученые провели много исследований на эту тему. И выяснили, что женщины, которые занимаются спортом или выполняют физические упражнения, имеют более здоровую репродуктивную систему. Они имеют меньшую вероятность развития женских заболеваний и нарушений в работе яичников.

Кроме того, у женщин, занимающихся спортом, улучшается гормональный баланс в организме. Хороший гормональный фон – это один из ключевых факторов для сохранения здоровья женской репродуктивной системы.

Помимо этого, физическая активность может помочь справиться со стрессом и тревогой. При выполнении упражнений выделяется серотонин – «гормон счастья», который положительно влияет на настроение и эмоциональное состояние человека. Физические нагрузки также улучшают сон и повышают общую работоспособность.

Также, в рамках данной темы, необходимо упомянуть о противопоказаниях и мерах предосторожности при занятиях спортом для женщин. Занятия физической культурой и спортом имеют положительный эффект на организм человека: улучшение обменных процессов, увеличение мышечной массы, повышение выносливости и т.д. Однако в некоторых случаях физическая активность может быть противопоказана или требует особого подхода.

Один из главных факторов, который следует учитывать при занятии спортом для женщин – это возраст. Среди девушек-подростков очень популярны волейбол, баскетбол и футбол. Однако при занятии спортом в

юношеском возрасте необходимо учитывать особенности развития организма. Костная ткань еще не окончательно сформировалась, поэтому есть риск получения повреждений и переломов.

Также следует учитывать состояние здоровья женщин. Некоторые заболевания могут стать препятствием для активных тренировок. В частности, это касается заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз), сердечно-сосудистых нарушений (гипертония), болезней дыхательной системы (астма). При наличии таких заболеваний женщинам необходимо обязательно пройти консультацию у врача и выбрать программу тренировок с учетом своих противопоказаний.

Если женщина только начинает заниматься спортом, то ей необходимо выбирать интенсивность нагрузок с особой осторожностью. Слишком большие нагрузки могут стать стрессом для организма и вызвать потерю сил. Кроме того, следует учитывать индивидуальные особенности организма: женщины с недостаточной массой тела могут испытывать затруднения при выполнении определенных упражнений.

Еще один важный фактор, который нужно учитывать при занятии спортом для женщин – это наличие противопоказаний в период беременности и лактации. В этот период жизни женщина должна быть особенно внимательна к своему здоровью и выбирать тренировки, не представляющие риска для ребенка.

Кроме того, нужно учитывать, что некоторые виды спорта могут привести к развитию таких заболеваний как анорексия или булимия. Это касается спортсменок-балерин, гимнасток и фигуристок. В этих видах спорта очень часто используются диеты, которые могут стать причиной нарушения питания и развития серьезных психических расстройств.

Резюмируя всё вышесказанное, необходимо отметить, занятия физической культурой и спортом – это необходимый элемент жизни современной женщины. Они помогают улучшить обмен веществ, укрепить мышечный корсет тела, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить иммунитет. Кроме того, они также являются способом поддержания своего здоровья и выражения любви к своему телу. Таким образом, в ходе анализа автором выяснилось, что для достижения максимального эффекта стоит следить за своим режимом дня, правильно питаться, соблюдать технику безопасности, а также подбирать программу тренировок и питания под индивидуальные потребности каждой женщины.

Список использованных источников

1. Серова Л.М., Редько Е.П., Барчукова Н.Г. Физиология женского организма : Учебное пособие для студентов медицинских вузов. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019.

2. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 348-350.

3. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. Том Часть 1. (Белгород, 14–15 апреля 2022 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 129-132.

4. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Физическое воспитание студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-6. С. 699-704.

5. Афонина В.А., Ильин В.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск: ПримГСХА, 2022. С. 12-13.

6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 362-363.

С.А. Фомин

ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

Введение. Эксперты, тренеры и профессионалы в области боевых искусств и спортивных единоборств указывают, что в настоящее время различные единоборства составляют внушительный процент от общего количества видов спорта, представленных в программе летних Олимпийских игр. Подсчитано, что количество медалей, разыгрываемое в вольной и Греко-Римской борьбе, боксе, дзюдо, фехтовании, каратэ и тхэквондо составляет около 26% от общего количества медалей, разыгрываемых на летней Олимпиаде [3]. Несомненно, что в данных условиях существенно повышается уровень внутренней и внешней конкуренции среди спортсменов, соревнующихся в различных видах боевых искусств и контактных единоборств. Поскольку, по мнению экспертов, уровень спортивных результатов в спортивных единоборствах существенно зависит от уровня

физической подготовленности спортсменов, тренерам и спортсменам необходимо обратить внимание на возможности значимого повышения показателей физической подготовленности, связанных с силовыми, скоростно-силовыми характеристиками и уровнем функциональной подготовленности (силовой выносливости). Ученые, тренеры и профессионалы в области силовой подготовки указывают, что многие существующие программы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, являются не полностью эффективными в деле развития силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов [5]. По мнению профессионалов и тренеров, это связано с большим количеством соревновательных выступлений в современном профессиональном спорте, что не позволяет эффективно использовать программы физической подготовки спортсменов, связанные с периодизацией силовых тренировок. Специалисты указывают, что современные «будни» профессиональных единоборцев насыщены соревнованиями, и предсоревновательная подготовка спортсменов должна включать кратковременные (от 4 до 8 недель) циклы силовой и функциональной подготовки [1; 5; 6]. В связи с этими данными, основной целью исследований стал анализ данных об эффективности использования кратковременных силовых тренировок в различных видах спортивных единоборств.

Основной материал статьи. Для успешного достижения заявленной цели исследования было принято решение о поиске актуальных научных данных, посвященных тематике исследования. Для повышения качества информации было принято решение создать поисковый запрос, включающий термины: единоборства (combat sports), силовая тренировка (strength training), функциональная тренировка (functional training), кратковременная тренировка (short-term training), программа силовой подготовки (strength intervention), предсоревновательная подготовка (pre-competition training intervention). Поиск данных по указанным терминам был выполнен, как в международных базах хранения научной информации: Scopus, PubMed, Google Scholar, так и в крупнейшей отечественной базе хранения научных данных – e-LIBRARY (РИНЦ). При анализе найденных данных учитывался возраст информации, преимущество отдавалось данным, чей возраст не превышал последних 5 лет, и характеру исследований, преимущество отдавалось результатам оригинальных исследований с экспериментальной и контрольной группами участников. Основные результаты поиска актуальной информации об эффективности кратковременных силовых тренировок в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов, соревнующихся в спортивных единоборствах, представлены в кратком обзоре ниже.

Греческие специалисты выявили возможности значимого повышения показателей взрывной силы, мощности и силовой выносливости спортсменов, соревнующихся в смешанных единоборствах (ММА) при использовании в процессе подготовки краткосрочных (4 недели) высокоинтенсивных тренировок, ориентированных на специфику смешанных единоборств [5].

Таким образом следует отметить необходимость учета специфики соревновательной деятельности единоборцев при планировании программ силовой подготовки. Исследователи из Бразилии утверждают, что тренерам и спортсменам следует обратить внимание на возможности дополнительного использования в процессе предсоревновательной подготовки высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT). Обнаружено заметное увеличение показателей развития анаэробной выносливости (специальной выносливости) у единоборцев, применявших в цикле предсоревновательной и соревновательной подготовки протоколы HIIT [4]. Российские и Польские ученые провели исследование о влиянии различных периодов (4-, 6- или 8-недельные циклы) использования высокоинтенсивных функциональных тренировок на спортивные результаты борцов дзюдо. Выявлено, что для достижения высокого соревновательного результата спортсменам достаточно выполнить программу 4-недельного цикла высокоинтенсивных функциональных тренировок в предсоревновательном периоде подготовки. Однако уровень соревновательной подготовленности спортсменов будет быстро снижаться. Для достижения высокого уровня соревновательной результативности спортсменам необходимо использовать более продолжительные (6- или 8-недельные) циклы высокоинтенсивных тренировок в предсоревновательном периоде подготовки [6; 7]. Следует отметить данные Российских специалистов о возможностях использования средств плиометрической тренировки в процессе целенаправленного развития скоростно-силовых характеристик спортсменов, практикующих смешанные единоборства (ММА). Использование средств плиометрической тренировки позволяет развить показатели взрывной силы и силовой выносливости спортсменов в течение 2-х месяцев предсоревновательной подготовки [2].

Заключение. Анализ найденной информации показывает необходимость использования в процессе предсоревновательной подготовки единоборцев средств высокоинтенсивных функциональных тренировок (HIIT), причем общая продолжительность циклов высокоинтенсивных тренировочных воздействий может колебаться от 4-х до 8 недель. Использование данных тренировочных воздействий позволяет спортсменам значимо повысить показатели развития взрывной силы, мощности и анаэробной выносливости к соревновательным нагрузкам.

Список использованных источников

1. Осипов А.Ю., Дворкин В.М., Гуралев В.М. Оценка соревновательных достижений борцов дзюдо после 8 недель силовых тренировок // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 100-105.

2. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством /

Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Сторожук А.В. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2(168). С. 381-384.

3. Cid-Calfucura I., Herrera-Valenzuela T., Franchini E., et al. Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athle(4). 3516.

4. Franchini E., Cormack S., Takito M.Y. Effects of high-intensity interval training on Olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: A systematic review // Journal of Strength and Conditioning Research. 2019. Vol. 33. № 1. P. 242–252.

5. Kostikiadis I., Methenitis S., Tsoukos A., et al. The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained Mixed Martial Arts athletes // Journal of Sports Science and Medicine. 2018. № 17. P. 348–358.

6. Osipov A.Y., Guralev V.M., Lyakh V.I., et al. Investigation of effects of short-term strength training interventions on sport performance in elite male judokas // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2023. Vol. 16. № 2. P. 274–286.

7. Osipov A.Y., Ratmanskaya T.I., Kudryavtsev M.D., et al. Impact of two different strength/conditioning interventions on sport and strength performance of junior male judokas // Physical Activity Review. 2022. Vol. 10. № 1. P. 98–106.

В.С Хагай, М.П. Осипенко

ЖЕНЩИНЫ В БОКСЕ. ВЛИЯНИЕ БОКСА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Бокс – один из Олимпийских видов спорта, входящих в категорию единоборств, делится на любительский и профессиональный. Он способствует развитию координационных и двигательных способностей. Главной особенностью является нанесении ударов руками строго выше пояса. Проведение боя имеет более углубленное изучение в постановке техники, что затрачивает достаточное количество времени спортсмена на их освоение, в зависимости от предрасположенности. Путь любого чемпиона выстраивается поэтапно. Доходя до определенного уровня, нагрузка на бойца увеличивается, развивая в нем силу воли и физическую форму. Все зависит от амбиций, желания спортсмена, профессионализма тренерского штаба.

Боец в данном виде единоборств не подразделяется по половым признакам. Цель научного обзора связана с выявлением проблем у женского организма в единоборствах. Как мужчины, так и женщины принимают активное участие в спортивной деятельности бокса. Основываясь на вышеперечисленных фактах возникает вопрос, всегда ли было так? История возникновения женского спорта, как объект изучения проявлялся гораздо

позднее, нежели мужской. Одни из первых неофициальных боев были выявлены в Англии. Причиной скорого запрета стали тяжелые последствия после поединков, неадаптированная экипировка у спортсменов [1].

Позднее в 1904 году женский бокс включен в Олимпийские игры в Сент-Луисе. Но данный вид спорта воспринимался, как экзотическое развлечение. И только с 1990-х годов женский бокс начал приобретать истинное признание. Три года спустя в Греции состоялись первые международные соревнования по женскому любительскому боксу, в котором участвовали и представительницы России. В 1996 году бой Кристи Мартин с Дидре Гогарти считается днем рождения современного профессионального женского бокса.

На сегодняшний день этот вид спорта развивается в колоссальных масштабах. 21 век внес большой вклад во включение данного вида единоборств для женщин в программу Олимпийских игр в 2012 году [2].

Приобретаются значительные изменения в форме бойцов, которая освобождает от закрепощенности движений. В качестве обязательного элемента экипировки выступает бандаж для женщин на верхний плечевой пояс и таза для безопасности.

Соблюдая правила и тактику ведения боя, не исключает фактора получения травм на соревнованиях и тренировках. Понимая это, спортсменки учитывают проявление отрицательных и положительный влияний бокса на организм. В первую очередь следует рассмотреть любительскую и профессиональную деятельность. Любительская способна оказывать более хорошее восприятие для здоровья. Это исходит из факторов не чрезмерной востребованности к подавлению организма тренировками. В отличие от профессионального, где стоит поставленный мотив попыток реализации на Всемирном ринге.

Изложены мифы о влияние женского бокса на организм [3]:

1. Женский бокс пагубнее и вреднее, чем мужской. Исследования в Италии доказывают, что у занимающихся боксом женщин нет каких-либо особенностей в состоянии здоровья по сравнению с мужчинами-боксерами;
2. Женщины-боксеры не могут иметь детей. В современном женском боксе существует возрастное ограничение – к боям допускаются девушки не младше 14 лет. В более раннем возрасте занятия боксом могут повлиять на детородную функцию;
3. В профессиональных боях удары разрешены только в верхнюю половину живота, поэтому если женщина-боксер не беременна, на возможности иметь в дальнейшем детей они никак не скажутся. Также присутствует экипировка – бандаж, который ограничивает силу удара соперника по женскому организму;
4. Женским боксом занимаются девушки далекие от женственных идеалов и обладающие крепким, чаще всего мужеподобным телосложением. В пример ставим Светлану Солуянову – российская спортсменка-боксер, выступающая во втором наилегчайшем весе. Мастер спорта России

международного класса, которая затмевает все мифы о некрасивых боксерах-женщин.

Перечисленные мифы довольно поверхностны и естественны для данного вида спорта. Но не отменяют факта, что приобретение нарощенных косых мышц, спины, рук схоже с мужским складом, потому что при занятиях выделяется гармон – тестостерон. Мезофорное телосложение пагубно сказывается на красоте женского организма, как травмоопасность. Женщина – продолжительница рода и травмы поспособствуют ухудшению состояния для женского организма и будущего ребенка.

К плюсам женских единоборств относится душевное равновесие, которое стабилизируется во время тренировочного процесса. Хорошая тренировка способна вымотать организм человека до состояния полной расслабленности. Такая нагрузка не только улучшает настроение, но и быстро сжигает каллории, что является интенсивней фитнеса. Бокс – это искусство самозащиты, девушки, придя на один из самых жестоких видов спорта, поднимут уверенность в себе и научатся постоять за себя в трудную минуту.

Учеными Сальгренской медицинской академии Гетеборгского университета выявлено, что частые негативные последствия приобретаются даже в случае ношения специального шлема. На соревнованиях в жидкости мозга повышена концентрация четырех различных типов протеина, что сказывается на повреждение нервных клеток мозга [4].

На соревнованиях боксеры работают в полную силу. Пропущенный удар в голову может разорвать кожу и вызвать сильное кровотечение. Именно поэтому для занятий боксом нужна серьёзная подготовка и крепкое здоровье. При записи в секцию бокса девушке обязательно необходима справка от врача, о пригодности ее к занятиям и возможности тренироваться без ущерба для здоровья [5].

Исходя из этого, спортсменки должны следить за своим здоровьем, подходить с умом к каждому выполнению упражнения в любом спорте. Бокс – довольно травмоопасен для женщин и мужчин, поэтому следует полностью экипироваться для отбрасывания вероятности получения травм на тренировках и соревнованиях.

Список использованных источников

1. Бауман А. Единоборки в старину. Античность. 05.03.03 // Клуб женских единоборств. URL: http://fscclub.com/history/zhened-old1.shtml (дата обращения: 24.07.2023).

2. Вакан Л. Социальная логика бокса в черном Чикаго: к социологии кулачного боя // Логос № 3. URL: https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/07.pdf (дата обращения: 24.07.2023).

3. Не слабый пол: женский бокс // viromiro. URL: http://viromiro.livejournal.com/242295.html (дата обращения: 24.07.2023).

4. Исследование: Любительский бокс опасен для мозга, даже если нет нокаута [Электронный ресурс]. URL: https://korrespondent.net/sport/boks/ (дата обращения: 24.07.2023).

5. Можайская федерация бокса. URL: http://mfbox.ru/ (дата обращения: 24.07.2023). (дата обращения: 24.07.2023).

Е.И. Чернышева, Ю.А. Копылов

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Студенческая молодежь с высоким уровнем академических нагрузок иногда забывает о значимости физической активности в своей жизни. Однако их успехи в учебе и профессиональной сфере неразрывно связаны с физическим состоянием [1]. Беспрерывный поток информации и многочасовые занятия за компьютером могут подорвать даже самое крепкое здоровье и высокую работоспособность. Физкультурное образование необходимо не только для поддержания здоровья, но и для развития самодисциплины, укрепления силы воли и повышения уровня стрессоустойчивости, чему служит прочно сформированная мотивация к занятиям физической культурой. Анализ литературных источников показал, что мотивация студентов к занятиям физической культурой находится на ограниченном низком уровне [6].

Низкая мотивация к занятиям физической культурой тормозит успешность овладения двигательными навыками и умениями, которые должны освоить обучающиеся на занятиях. В свою очередь, недостаточно прочно усвоенные кинетические способности отрицательно влияют на уровень мотивации к обучению физической культуре. Это связано, по-видимому, с тем, что отсутствует взаимосвязь между составляющими физкультурного образования. Предположили, что для успешного проведения учебно-педагогического процесса основные мотивы и структура двигательной деятельности должны быть взаимосвязаны. Если такой взаимосвязи не прослеживается, центральные задачи физкультурного образования обучающихся высших учебных заведений будут трудновыполнимыми. В этой связи необходимо провести специальные исследования.

Цель исследования заключалась в оценке влияния индивидуальных мотивов студентов на уровень освоенности ими двигательных действий.

Методологический аппарат эксперимента. В эксперименте участвовали 35 студентов вуза. Контрольная группа (16 участников) представляла собой состав, в который не внедрялись меры по развитию методов достижения индивидуальных мотивов в области физической культуры, а в экспериментальной группе (19 участников) применялись специальные меры

по стимулированию формирования индивидуальных мотивов. Методом опроса студентов были выделены основные мотивы в области физической культуры, рассчитанные на весь период обучения в вузе. К ним относятся:

– достижение высокого уровня моторной готовности и функций тела, что служит основанием телесного и ментального здоровья;

– улучшение двигательных качеств (ловкости, скорости, гибкости, силы, выносливости), а также устойчивости и глазомера;

– подготовка к профессиональной деятельности (развитие психофизиологических функций организма (внимания, памяти движений, силы воли), на которые ложится основная нагрузка при освоении профессии и в процессе профессионального труда;

– овладение важными прикладными двигательными действиями, такими как передвижения, бег, прыжки, броски, лазание, подъем и перенос тяжестей, переползание, преодоление препятствий и др. Многие из этих двигательных действий используются в повседневной жизни, спорте, профессиональной и военной деятельности [5];

– высокие спортивные результаты.

На основании экспертного мнения профессорско-преподавательского состава вуза, были отобраны 9 двигательных действий, способствующих реализации основных мотивов студентов: лазание вверх и вниз по гимнастической стенке на высоту 3 метра – 5 раз; бег с барьерами 60 метров; переползание по-пластунски 60 метров; 7 кувырков вперед; тройной прыжок с места; 20 бросков в баскетбольную корзину; бег 30 метров «змейкой» между набивными мячами, расположенными на расстоянии 3-х метров; челночный бег 10х10 м; прыжки через скакалку на месте.

Формирование выделенных мотивов в экспериментальной группе проводилось по следующей схеме. Перед занятием проводилась экспресс-беседа со студентами, где кратко рассказывалось значение разных упражнений для удовлетворения выделенных студентами мотивов в области физической культуры.

После этого проводилось практическое занятие по выполнению двигательных действий, которое сопровождалось воспроизведением записанного текста, стимулирующего эффективность овладения упражнениями. Такой подход основан на взаимодействии движений и речи [3]. Сказанное практически мгновенно проникает в сознание как естественная и неоспоримая истина. Это связано с тем, что человеческое восприятие ориентировано на усвоение любого высказывания как общеизвестного [4]. Однако есть нюансы, которые необходимо учитывать. Эти «самоочевидные факты» не должны быть главной идеей. Они должны быть второстепенными, не являться основным сообщением, а просто проговариваться в контексте основного сообщения. В нашем случае, выполнение отобранных специальных упражнений проводится на фоне записанного текста, и воспринимается как второстепенный сигнал.

Таким методом внедряются в сознание студентов экспериментальной группы нужные посылы и информация.

Упражнения на занятиях проводились по следующей схеме.

Понедельник – лазание вверх и вниз по гимнастической стенке на высоту 3 метра – 5 раз; бег с барьерами 60 метров; переползание по-пластунски 60 метров. Среда – кувырки вперед (7 кувырков); тройной прыжок с места; броски в баскетбольную корзину (20 бросков). Пятница – бег «змейкой» между набивными мячами, расположенными на расстоянии 3-х метров – дистанция 30 метров; челночный бег 10х10 м; прыжки через скакалку на месте. Упражнения выполнялись поточным методом и на одном занятии менялись через каждые 10 минут.

Транслируемый текст содержал следующие утверждения [7]. Твоё здоровье укрепляется, твои мышцы сильные и красивые. Ты встречаешь все препятствия в жизни как скала. Твои функции улучшаются, твои системы и органы укрепляются. Ты приспособлен к высоким физическим нагрузкам, большой и низкой температуре. Резервные возможности твоего тела увеличиваются. Они успешно используются для достижения жизненных задач, необходимых в работе. Ты успешно овладеваешь важными двигательными действиями, необходимыми для успешной работы в самых разных условиях и ситуациях. Ты способен работать в самых тяжелых и напряженных ситуациях. Ты достигаешь самых высоких спортивных результатов в любом виде спорта. Ты побеждаешь на соревнованиях. Ты развиваешь функции, необходимые для освоения профессии – внимание, память, силу воли. Олимпийскими чемпионами становятся сначала в мыслях, а уже потом на дистанции. День без тренировки, год – без победы. Ты овладеваешь важными дополнительными движениями, значимыми для разных обстоятельств, спорта и воинской специализации. Ты достигаешь высоких достижений в выбранном виде спорта. Выполняя упражнения, ты приближаешь исполнение своих задач. Твоё здоровье укрепляется, физическое развитие совершенствуется, твои мышцы сильные и красивые. Никакие внешние неблагоприятные условия не влияют на твоё здоровье. Все твои функции улучшаются, все твои системы и органы укрепляются. Резервные психофизические возможности твоего организма увеличиваются. Они успешно используются для достижения жизненных задач, необходимых в работе, как специалиста, так и при разных воздействиях внешней среды. Ты успешно овладеваешь жизненно важными умениями и двигательными действиями, необходимыми для успешной работы в самых разных условиях и ситуациях. Улучшаются твои двигательные навыки, такие как ловкость, скорость передвижений, пластика, равновесие, глазомер, мышечная сила и устойчивость к утомлению. Упражнения готовят тебя к работе профессионала, развивая при этом основные функции, необходимые для освоения профессии, такие как внимание, память, моторика и сила воли. Работаем с улыбкой, радостно и весело.

После проведения занятия проводилась вторая экспресс-беседа, где выявлялись нюансы, которые не устраивают студентов и которые требуется исправить для следующих занятий. По аналогичной схеме проводились занятия в контрольной группе, за исключением бесед в начале и по окончании занятия, а также трансляции разработанных утверждений. Продолжительность педагогического эксперимента составила четыре месяца. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 40 минут.

Для экспериментальной группы: вводная беседа – 5 минут; выполнение упражнений – 30 минут; заключительная беседа – 5 минут. Для контрольной группы: разминка – 5 минут; выполнение упражнений – 30 минут; подведение итогов занятия – 5 минут. Всего было проведено 48 занятий.

Оценка сформированности мотивов к занятиям физической культурой выполнялась студентами по пятибалльной шкале в начале и по окончании педагогического эксперимента. Уровень овладения двигательными действиями, способствующих реализации основных мотивов студентов, тестировался также в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Результаты исследования. Уровень сформированности мотивов к занятиям физической культурой в контрольной и экспериментальной группах студентов в начале эксперимента не имел статистически достоверных отличий. После окончания педагогического эксперимента уровни сформированности мотивов оказались выше в группе студентов, использовавших специальное речевое подкрепление (Диаграмма 1).

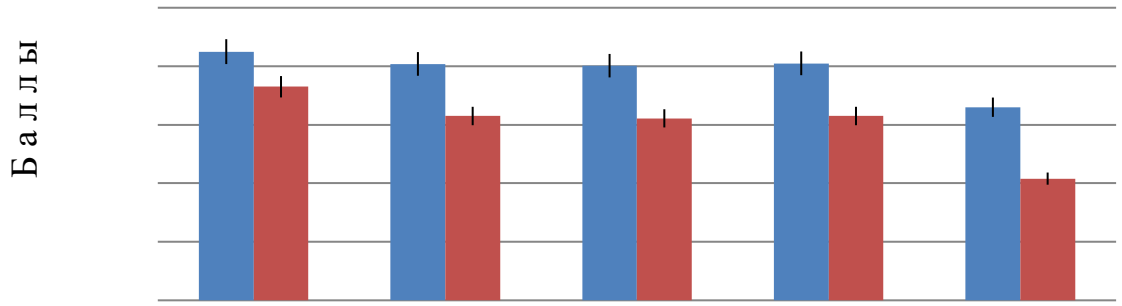


Диаграмма 1. Мотивы занятий физической культурой в двух группах студентов: со специальной подготовкой (синий цвет) и не имеющих такой подготовки (красный цвет) в конце педагогического эксперимента, M±m/

Обозначения по абсциссе: 1 – укрепление здоровья и коррекция телосложения;

2. повышение двигательных возможностей;

3 подготовка к будущей профессии;
4 овладение необходимыми двигательными действиями;
5 высокие спортивные результаты.

Результаты выполнения двигательных действий в начале эксперимента не различались в контрольной и экспериментальной группах студентов. После окончания педагогического эксперимента уровни результатов исследованных двигательных действий оказались лучше в группе студентов, использовавших специальную подготовку по реализации личных мотивов, по сравнению со студентами, не имеющими такой подготовки (Диаграмма 2).

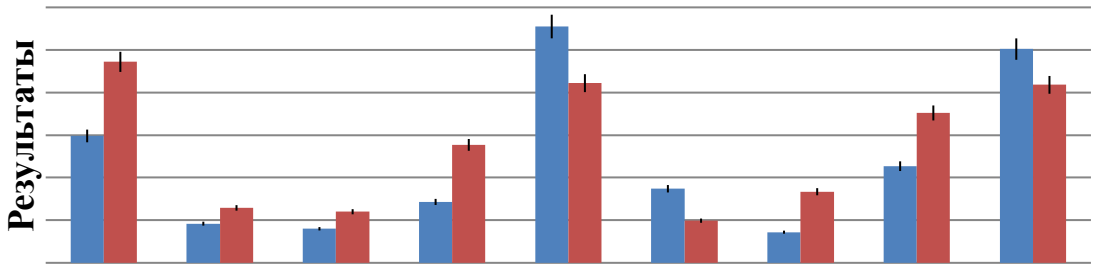


Диаграмма 2. Результаты выполнения двигательных действий в двух группах студентов: специально мотивированных (синий цвет) и не мотивированных (красный цвет), M±m.

Обозначения по абсциссе: 1 – лазание по гимнастической стенке на высоту 3 м, 5 раз, сек; сс2 – бег с барьерами 60 метров, сек; 3 – переползание по-пластунски 60 м, сек; 4 – кувырки вперед (7 кувырков), сек; 5 – тройной прыжок с места, дм; 6 – броски в баскетбольную корзину – 20 бросков, кол-во попаданий; 7 – бег «змейкой» 30 метров, сек; 8 – челночный бег 10х10 м, сек; 9 – прыжки через скакалку, кол-во прыжков за 30 секунд.

Заключение. Результаты исследования могут служить основой прогресса методологии обучения студентов физической культуре в вузах, стимулирования творческой деятельности обучающихся и основой построения предупреждений низкой физической подготовленности. В комплексе эти действия будут служить поддержкой для роста показателей самочувствия и качества жизнедеятельности будущих профессионалов [2].

Список использованных источников

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика, 1991. 36 с.

2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И. [и др.]. М. : Спорт, 2016. 208 с.

3. Кох И.Э. Основы сценического движения: Учебник. 6-е изд., стер. СПб. : Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2019. 512 с.

4. Магура М., Курбатова М. Секреты мотивации или мотивация без секретов. М. : Издательство Журнал «Управление персоналом», 2007. 656 с.

5. Воображение движения и его практическое применение / О.А. Мокиенко, Л.А. Черникова, А.А. Фролов [и др.] // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2013. Т. 63. № 2. С. 195-204.

6. Скрипкин И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. Липецк, 2010. 243 с.

7. Хикс Э. Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам. М. : Изд. Весь, 2020. 192 с.

Л.А. Якимова, В.Е. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Современный технологический прогресс обозначил проблему снижения уровня двигательной активности у студенческой молодежи [1]. Вследствие чего становится актуальной задача по совершенствованию процесса физического воспитания в профессиональном образовании высшего звена. Типичная для обучающихся вузов высокая учебная нагрузка, нерациональное питание, большой объем работы с компьютером, социальный дискомфорт, действие различных психоэмоциональных факторов вызывают напряжение систем адаптации и снижают физическое развитие организма [1, 2]. В связи с чем занятия физической культурой в учебном процессе крайне необходимы как для основной медицинской группы, так и тем, кто имеет какие-либо заболевания как врожденные, так и приобретенные. Однако, изучая опыт работы кафедр физического воспитания российских вузов было выявлено, что полный объем двигательной активности, получают студенты, отнесенные к основной медицинской группе [5]. Обучающиеся же подготовительной и специальной медицинской групп зачастую выполняют теоретические задания, не связанные с физической нагрузкой. Хотя данный контингент также должен совершенствовать физическую подготовленность и физическое развитие с учетом состояния здоровья и специфики заболевания.

Исходя из вышесказанного, целью нашей работы стало изучить средства лечебной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и рассмотреть возможность их применения в процессе элективных занятий физической культурой в вузах. И в пути, и к достижению искомой цели нами была применена следующая методологическая база: анализ научно-исследовательской литературы и программ по физическому воспитанию в вузах, обработка справочных документов, моделирование средств физического воспитания, экспертиза качества, методы математической статистики.

Рассмотренные в научной литературе теоретические аспекты проблемы проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими заболевания в опорно-двигательной системе указывают на стандартизированные методы лечебной физической культуры, не учитывающие особенности патологии [5]. А из анализа опыта практической деятельности кафедр физического воспитания вузов и результатов медицинского осмотра установлены факты присутствия таких распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки (36%), остеохондроз (24%), плоскостопие (34%), артриты и артрозы (6%) [2, 3, 4].

Основываясь на научно-методических сведениях разных авторов и специалистов в области лечебная физической культуры, мы разработали свою классификацию применения специальных упражнений согласно характерным чертам заболеваний [3, 4]:

1. Общеподготовительные (направлены на подготовку функциональных систем к выполнению физической нагрузки – в комплексе - 6-8 упражнений по 6 раз повторений каждое в чередовании с дыхательными упражнениями).

2. Специальные коррекционные упражнения (направленные на восстановление нарушенных функций организма вследствие имеющегося заболевания):

- для коррекции нарушения осанки – упражнения, формирующие мышечный корсет с упором на укрепление мышц спины и брюшного пресса с неоднократным вытяжением позвоночника;
- для коррекции последствий остеохондроза – упражнения, снижающие и устраняющие застойные явления в околопозвоночных тканях и костных, хрящевых сегментах, увеличивающих расстояние между позвоночными дисками;
- для коррекции плоскостопия – упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей, особенно свода стопы и направленные на повышение эластичности связок суставов стопы;
- для коррекции артритов и артрозов – упражнения, повышающие подвижность в больных суставах, нормализующие обмен веществ в поврежденных и воспаленных тканях и укрепляющие мышцы, отвечающие за работу сустава.

Дозировка вышеперечисленных заданий должна быть подобрана в соответствии с состоянием имеющейся патологии, но не менее 7-10 раз.

3. Гимнастические упражнения (направленные на повышение уровня гибкости в суставах – 80% движений активного характера за счет собственных усилий и 20% заданий пассивного характера с помощью партнера или специальных устройств).

Применение данных комплексов не должно нарушать дидактических и специфических принципов физического воспитания. В структуре занятия планирование их должно происходить следующим образом: упражнения первого комплекса рекомендованы для выполнения в подготовительной части занятия; упражнения второго комплекса – для основной части; упражнения третьего комплекса – для заключительной части. Такие занятия должны быть направлены на решение задач по овладению простейшими двигательными навыками, развитию физических качеств в пределах возможностей занимающихся, восстановлению утраченных функций, снижение болевых ощущений в пораженных органах. Имеются противопоказания к планированию дидактического материала – не рекомендованы акробатические упражнения, упражнения с внешним отягощением и натуживанием, продолжительные статические напряжения, круговые движения туловищем и головой, бег, прыжки. Контроль за физической нагрузкой осуществляется как педагогом, так и самостоятельно самим занимающимся по средствам наблюдения за субъективными и объективными показателями функциональных систем. Подобное построение занятий позволит педагогу физической культуры заниматься одновременно со студентами основной медицинской группы и обучающимися, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Предлагаемые нами организационные компоненты занятий физической культурой в вузах прошли экспертизу у квалифицированных специалистов, в качестве которых выступили: ортопеды (20 человек) специалисты по лечебной физической культуре (20 человек), преподаватели кафедр физического воспитания (25 человек). Все – представители медицинский учреждений и вузов Краснодарского края. В результате экспертного оценивания экспериментальный подход построения занятий физической культурой в вузе получил в среднем 8,4 балла из 10 возможных. Показатели целесообразности и эффективности для данной нозологической группы составили по 8,6 балла каждый, перспектива использования данного подхода планирования в высших учебных заведениях в 8,0 балла. Также эксперты отметили, что польза от подобных занятий для лиц с заболеваниями суставов может выражаться в усилении кровоснабжения и питания в мышцах и хрящевой ткани (9,8 балла), суставах и связках (9,3 балла), увеличении числа капилляров и рабочей гипертрофии мышц (8,8 балла), повышении эластичности связочного аппарата (9,5 балла), увеличение объема синовиальной жидкости (8,2 балла). Рассчитанная же методом конкордации согласованность мнений экспертов и составляющая $W \geq 0,8$ свидетельствует о высокой степени единомыслия специалистов по способу разрешения проблемной ситуации осуществления

процесса физического воспитания с обучающимися, имеющими отклонения в опорно-двигательном аппарате. Из чего заключаем, что подобное планирование средств физического воспитания может успешно использоваться в практике физического воспитания вузов и может быть полезным в сфере физической реабилитации студентов подготовительной и специальной медицинской групп.

Таким образом, организационно-содержательный компонент, основанный на включение в занятия физической культурой комплексы упражнений для студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата дает возможность, во-первых, включить большой процент обучающихся в учебный процесс, во-вторых, повысить, уровень двигательной активности студентов подготовительной медицинской группы, а в-третьих, наладить работу по улучшению качества физического воспитания в вузе в целом.

Список использованных источников

1. Гилдаш М.В., Зотова К.П., Якимова Л.А. Анализ проблемы дефицита двигательной активности в режиме дня студентов высших учебных заведений // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Том Часть 3. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 73-74.
2. Гавриленко Е.И., Якимова Л.А. Выявление отношения студенческой молодежи к двигательной активности как средству здорового образа жизни / // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж : Воронежский государственный институт физической культуры, 2021. С. 314-317.
3. Поль Б. Позвоночник – ключ к здоровью. М. : Диля, 2010. 35 с.
4. Насонов Е.Л., Насонова В.А. Ревматология. Национальное руководство. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 728 с.
5. Синяченко О.В. Диагностика и лечение болезней суставов. М. : ЭЛБИ-СПб, 2012. 559 с.
6. Физическая культура и спорт: методические указания к практическим занятиям для студентов стоматологического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов / Л.А. Якимова, Е.А. Козыренко, Т.В. Рудева [и др.]. Краснодар : Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России, 2022. 93 с.

И.В. Яткин, С.М. Ерицян

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Психология всегда была важной частью каждой из сфер общества. В современном же мире, когда повышается психологическое напряжение в обществе в связи с развитием интеллектуальных профессий и осознания людьми важности не только физического, но и психологического здоровья, данная наука становится ещё более востребованной [1]. Рассмотрим психологические аспекты во взаимосвязи с физической культурой и спортом, одним из лучших методов сохранения и достижения здоровья.

На психику человека в его жизнедеятельности влияют внутренние и внешние факторы. В процессе занятий физической культурой и спортом выделяют такие внешние факторы воздействия как план и организация занятия, методы и условия тренировки. Ко внутренним факторам относятся индивидуальные особенности и способности организма занимающихся, их личностные качества, на которые оказывается влияние в процессе физкультурной деятельности. Так, например, от отношения, занимающегося к тренировке зависит успешность его деятельности и её результативность. А также методами физической культуры можно снизить психическое напряжение, полученное вне занятий, ведь смена деятельности и физическая нагрузка положительно влияют на процессы в мозге и выработку необходимых элементов для снятия стресса [2]. Таким образом становится ясно, что психология занимает важное место в физической культуре и спорте и жизни человека и требует дальнейшего изучения.

Психологическое перенапряжение может возникнуть и в процессе занятий, поэтому очень важно правильно планировать нагрузку и учитывать индивидуальные особенности занимающихся, чтобы не прийти к перенапряжению из-за чрезмерной физической нагрузки на организм [3]. Частое психологическое перенапряжение как в бытовой, профессиональной, так и физкультурной деятельности может иметь накопительный эффект и привести к перенасыщению организма – выгоранию человека, решением может стать регулярное психологическое восстановление, расслабление [4]. В части психологических проблем выделяется и неуверенность в себе, боязнь выполнять действия и достигать чего-либо из-за страха неудач, из-за этого происходит торможение психики. Методами физической культуры и спорта оказывается влияние на личность, благодаря чему такие психологические проблемы так же могут быть решены. Проблема психологической нестабильности проявляется во влиянии одних сфер жизни на другие в негативном ключе, например, из-за проблем в учёбе стремление к достижению результатов в спортивной деятельности теряется. Почему так важно прорабатывать психологические проблемы и в процессе физкультурно-

спортивной деятельности социализировать человека, разведать физическое и психическое здоровье.

Помимо воздействия занятий физической культурой и спортом на компенсацию психологических проблем обычной жизнедеятельности, есть обратная зависимость – из-за психической нестабильности ухудшение ведения физкультурной деятельности. Для предотвращения обратного негативного влияния необходимо научить занимающихся физической культурой и спортом регулировать своё психическое состояние. Одной из эффективных программ психологического восстановления и обеспечения может стать выполнение следующих действий:

– Проведение индивидуализации плана занятий по подготовке тренирующихся с использованием комплексного психологического обследования и последующий контроль за состоянием тренирующегося, его переносимостью нагрузок;

– Изучение и реализация принципов психологической подготовки тренирующихся: информационной определённости, отсутствия свободного времени, планки успешности;

– Использование программ укрепления психики и развития способности концентрации;

– Использование программ саморегуляции психического состояния, введение в жизни пауз отдыха [5].

Для эффективного управления психическим состоянием необходимо воздействовать на каждый из трёх уровней регуляции: биохимический, физиологический и социальный. Биохимическая регуляция отвечает за баланс энергии в организме. Физиологическая регулирует внутренние процессы организма, помогает нормализовать общее состояние, работу соматических процессов, что, например, осуществляется при занятиях лечебной физической культурой [6]. С психологической точки зрения социальная регуляция отвечает за самопознание человека себя в этом мире, создание отношений в обществе, взаимодействие с мировой системой, при этом человек также должен следовать нормам поведения, быть нравственным, иметь свои жизненные цели и приоритеты и действовать в зависимости от конкретной ситуации. Средствами физической культуры можно воздействовать на каждый из описанных уровней, на биохимических при выработке необходимых элементов в организме в процессе физкультурной деятельности, на физический посредством выполнения различных упражнений и последующего физического развития, на оба данных уровня влияет и теоретическая подготовка человека, например, связанная с пропагандой здорового образа жизни. На социальном уровне занятия физической культурой и спортом отражаются благодаря тому, что при занятиях необходимо взаимодействовать с окружающими людьми, особенно в ходе спортивных мероприятий, а также влияние оказывается благодаря физическому воспитанию в процессе которого формируются человеческие ценности и стремление быть полезным в обществе.

Психологическая регуляция в общем помогает человеку изменять своё отношение к различным жизненным ситуациям, тренировать психику, делать её более устойчивой, что способствует энергетическому оснащению, компенсации влияния негативных внешних факторов и повышению физических факторов. В процессе психологической регуляции также формируется мотивация человека.

Формирование мотивации один из главных психологических аспектов физической культуры и спорта, так как она представляет собой целенаправленную деятельность человека, чем точнее цели и уверенность в необходимости их достижения, тем лучше результат [7]. Мотивация у каждого человека своя и формируется она индивидуально. В занятиях физической культурой могут быть очень разнообразные причины мотивации: укрепление здоровья, развитие физических качеств, получение спортивных результатов, компенсация психологического напряжения, общение и др.

Рассмотрим ближе мотивацию спортсменов, аналогичные выводы, описанные далее, применимы и к серьёзным занятиям любой другой деятельностью. Первый шаг в становлении профессиональным спортсменом – это постановка целей и определение мотивации, ведь отсутствие целей приводит к отсутствию эффективных действий и в итоге результатов. Благодаря мотивации человек изменяет своё поведение и преодолевает проблему несоответствия желаний имеющимся возможностям, он получает эти возможности и стремиться к их развитию. Таким образом его поведение становится динамичным и направленным (например, появляется мотивация к повышению физической нагрузки), а также постепенно удовлетворяются потребности, достигаются цели в конкретных условиях в настоящем времени [8].

В процессе физического воспитания формируется правильная мотивация занимающихся, не просто ставится цель тренировки, а целая система целей, которые не являются не возможными и могут быть достигнуты в данный момент. Невозможность достижения цели может привести к психологическому срыву, почему важно ставить цели соразмерно индивидуальным физическим, психическим и личностным возможностям. Достижение даже мелких целей позволит сохранить мотивацию на протяжении долгого времени. Благодаря мотивации человек старается действовать, превосходя свои возможности, что является очень эффективным.

Существование таких различных психологических проблем постоянно в жизни человека, почему и необходимо использовать различные средства для их компенсации. Лучшим средством являются занятия физической культурой и спортом, однако есть и другие: посещение психолога, отвлечение, переосмысление, отдых, большинство из таких средств являются частью физической культуры и спорта.

Психологические аспекты физической культуры и спорта проявляются как в компенсации негативных факторов обычной жизнедеятельности, так и в подготовке занимающихся в их физкультурной деятельности. Они имеют

большое значение и помогают наиболее эффективно развиваться человеку физически, психически и личностно. Выявив причину психологической проблемы, можно целенаправленно воздействовать на её решение конкретным средством физической культуры. Благодаря физическому воспитанию проводится профилактика психологических проблем, человек регулярно освобождается от психологической перенагрузки и учится расслабляться.

Таким образом, становится понятно, что благодаря психологическим аспектам физической культуры и спорта можно положительно влиять на психологическое здоровье занимающихся. На основе описанных аспектов можно построить наиболее благоприятный план занятий физической культурой и спортом, учитывая внешние факторы среды и внутренние факторы самого занимающегося. Психологические аспекты физической культуры позволяют компенсировать такие негативные факторы как перенапряжение, страх, эмоциональную нестабильность, отсутствие мотивации и многое другое. Занятия с учётом данных аспектов позволяют сделать занятие наиболее эффективным и благоприятно воздействовать на обычную жизнедеятельность занимающегося.

Список использованных источников:

1. Федосова Л.П., Семенова Л.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в работе со студентами // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 819-823.

2. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.). Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. С. 482-484.

3. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. СПб. : Печатный цех, 2022. С. 54-57.

4. Крджонян К.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Влияние семьи и университета на эмоциональный интеллект студента // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы V Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием. Чебоксары : ООО «Издательский дом "Среда"», 2022. С. 337-338.

5. Куприянова В.М., Кравченко Е.А., Федосова Л.П. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 356-358.

6. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развития России : сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 218-222.

7. Славинский Н.В., Кузнецова З.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 348-350.

8. Федотова Г.Д., Федосова Л.П., Плишкина К.Р. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 484-487.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Адушева Т.Г — доцент кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Андреева Е.Д. — слушатель факультета подготовки следователей Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова (г. Орел, Россия)

Андрианов А.С. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России (г. Москва, Россия)

Антусёнок В.Е. — студент Института Социального Инжиниринга Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Антусёнок В.Е. — студентка Института Социального Инжиниринга Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Арнст Н.В. — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Ахматгатин А.А. — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Бабичев С.А. — преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж, Россия)

Бакин А.В. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки Омской академии МВД России (г. Омск, Россия)

Балуев А.С. — преподаватель кафедры огневой подготовки Уральского юридического института МВД России (г. Екатеринбург, Россия)

Баранникова А.М. — курсант факультета подготовки сотрудников для следственных подразделений Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Барановский А.В. — преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Баркалов С.Н. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России (г. Орел, Россия)

Белова В.А. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Бондарь А.Я. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Бордачёв А.Ю. — преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Бородавко Л.Т. — доктор педагогический наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Васняева А.А. — инспектор отдела по охране общественного порядка на водном транспорте Управления на транспорте МВД России по Северо-Западному федеральному округу города Санкт-Петербурга (г. Санкт-Петербург, Россия)

Васянина Н.Е. — магистр юридических наук, научный сотрудник отдел организации научно-исследовательской и редакционно-издательской работы Алматинской академии МВД Республики Казахстан имени Макана Есбулатова (г. Алматы, Республика Казахстан)

Верещака В.Р. — курсант факультета очного обучения Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Верташов П.Г. — студент 2 курса факультета агрохимии и защиты растений Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Веселов А.А. — преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Вилисов Д.В. — преподаватель кафедры автомобилей, бронетанкового вооружения и техники Новосибирского военного института имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации (г. Новосибирск, Россия)

Ворожцов А.М. — кандидат социологических наук, доцент, врио начальника кафедры огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Гайдук С.А. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки Института повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь (г. Минск, Республика Беларусь)

Галимова А.Г. — кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Гальцев С.А. — Заслуженный работник физической культуры, кандидат философских наук, профессор, доцент кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (г. Иркутск, Россия)

Галямина И.А. — курсант Института подготовки сотрудников для органов предварительного расследования Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (г. Москва, Россия)

Гаськов А.В. — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова (Улан-Удэ, Россия)

Глубокий В.А. — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Горелов С.А. — кандидат психологических наук, начальник кафедры деятельности ОВД в особых условиях Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Гричанов А.С. — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул, Россия)

Давлетов В.И — старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа, Россия)

Донской А.Н. — преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Дорноступ И.Б. — доцент кафедры физической подготовки и спорта Академии государственной противопожарной службы МЧС России, (г. Москва, Россия)

Еганов А.В. — академик РАЕН, Заслуженный деятель науки и образования, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, Россия)

Егошин И.В. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки Уральского юридического института МВД России (г. Екатеринбург, Россия)

Ежов С.Ю. — студент института Гастронимии Сибирского федерального университета (г. Красноярск, Россия)

Ерицян С.М. — студент факультета ветеринарной медицины Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Ермолович Д.В. — кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки Академии МВД Республики Беларусь (г. Минск, Республика Беларусь)

Жаброва Т.А. — доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Желтов А.А. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Зацепин С.В. — студент Института экономики, управления и права Иркутского национального исследовательского технического университета (г. Иркутск, Россия)

Звягинцев С.А. —

Идрисова Р.А. — студент 2 курса Майкопского государственного технологического университета факультета Лечебное дело (г. Майкоп, Россия)

Ильницкая Т.А. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Калашников К.В. — кандидат юридических наук, старший эксперт отдела правового регулирования оперативно-розыскной и экспертно-криминалистической деятельности Уголовно-правового управления Договорно-правового департамента МВД России (г. Москва, Россия)

Калашникова Р.В. — преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (г. Иркутск, Россия)

Калина Е.Ю. — курсант факультета подготовки сотрудников для следственных подразделений Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Калинин Д.В. — преподаватель кафедры огневой подготовки Уральского юридического института МВД России (г. Екатеринбург, Россия)

Калинин С.В. — старший преподаватель кафедры тактико-специальная подготовка Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул, Россия)

Кан Л.В. — кандидат педагогических наук, старший инспектор учебно-методической группы Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России (г. Домодедово, Россия)

Карпова В.А. — курсант факультета подготовки сотрудников для следственных подразделений Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Катунин В.В. — старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Кельдасов Т.Д. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Кивокурцева М.В. — главный редактор научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Восточно-Сибирского интситута МВД России (г. Иркутск, Россия)

Кириллов И.М. — студент факультета управления Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Кирилов К.А. — слушатель факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Кириченко Д.Д. — студент 2 курса юридического факультета Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Клетнева А.И. — ассистент, инструктор по спорту кафедры физической культуры и спорта Иркутского государственного университета путей сообщения (г. Иркутск, Россия)

Кобленков А.Ю. — старший преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России (г. Нижний Новгород, Россия)

Козлов Р.С. — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета (г. Майкоп, Россия)

Козлова А.В. — студент факультета подготовки инженерных и управленческих кадров Института безопасности жизнедеятельности в составе Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (г. Иваново, Россия)

Козлова Д.Р. — студент факультета информационных систем в экономике и юриспруденции, Майкопского государственного технологического университета (г. Майкоп, Россия)

Комнатная Э.А. — ассистент кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета (г. Майкоп, Россия)

Копылов Ю.А. — кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания, старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий Центра естественнонаучных основ физического воспитания (г. Москва, Россия)

Кравцов А.В. — студент факультета управления Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Кугно Э.Э. — кандидат педагогических наук, доцент, директор Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»; доцент кафедры физической культуры и спорта Иркутского государственного аграрного университета имени А.А. Ежевского (г. Иркутск, Россия)

Кудрявцев М.Д. — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России; профессор института Гастрономии Сибирского федерального университета; профессор кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Кудрявцева В.В. — курсант факультета очного обучения Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Кузнецов М.Б. — старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова (г. Орел, Россия)

Кузнецова В.Е. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Северо-Кавказского филиала Российского государственного университета правосудия (г. Краснодар, Россия)

Кузнецова З.В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Кукало Е.В. — старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальных дисциплин Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (г. Москва, Россия)

Купавцев Т.С. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России (г. Москва, Россия)

Куркина Л.В. — кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Кузбасской государственной сельскохозяйственной академии (г. Кемерово, Россия)

Куроплин С.С. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России (г. Волгоград, Россия)

Левченко А.А. — старший преподаватель Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул, Россия)

Лигута В.Ф. — Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, кандидат педагогических наук, профессор, пенсионер МВД России (г. Хабаровск, Россия)

Локтев Д.С. — старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульский юридический институт МВД России (г. Барнаул, Россия)

Любаков А.А. — преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Малеев П.А. — старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета им. М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Мартиросова Т.А. — доктор педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Марченко Е.М. — кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Масалимова В.Р. — студент, факультета Управление на транспорте и информационные технологии Иркутского государственного университета путей сообщения (г. Иркутск, Россия)

Мелех Е.А. — курсант факультета подготовки сотрудников для следственных подразделений Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Мелешкина С.А. — преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Всероссийского института повышения квалификации МВД России, майор полиции (г. Домодедово, Россия)

Мельник К.А. — старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж, Россия)

Мельников А.И. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Мокрый Ю.В. — младший научный сотрудник научно-исследовательского центра Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург, Россия)

Насонов И.П. — студент факультета Управление на транспорте и информационные технологии, Иркутского государственного университета путей сообщения (г. Иркутск, Россия)

Никитина М.И. — курсант факультета пожарной безопасности Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (г. Иваново, Россия)

Никифоров С.В. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Новикова Е.С. — студент факультета Менеджмента и предпринимательства Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Огрыза А.В. — начальник кафедры профессиональной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа, Россия)

Орловская Д.С. — студент экономического факультета Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Орсоева В. — студент 5 курса фармацевтического факультета Иркутского государственного медицинского университета (г. Иркутск, Россия)

Осинова Д.Н. — курсант факультета подготовки сотрудников полиции Уральского юридического Института МВД России (г. Екатеринбург, Россия)

Осипенко М.П. — студент 2 курса Ставропольского государственного педагогического института (г. Ставрополь, Россия)

Остапенко А.А. — преподаватель кафедры физической подготовки военной академии воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова (г. Тверь, Россия)

Панов Е.В. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Панова О.С. — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России (г. Волгоград, Россия)

Петров П.С. — лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа, Россия)

Пискун С.Л. — преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Академии МВД Республики Беларусь (г. Минск, Республика Беларусь)

Поборончук Т.Н. — кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск, Россия)

Прекина Т.А. — старший преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России (г. Нижний Новгород, Россия)

Проскурин И.М. — старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Всероссийского института повышения квалификации МВД России, подполковник полиции (г. Домодедово, Россия)

Репин В.А. — старший преподаватель кафедры огневой подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Рзаев Д.О. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Филиала Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (г. Челябинск, Россия)

Сарвартдинова Р.Г. — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева (г. Казань, Россия)

Саргсян М.Г. — студент экономического факультета Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Свечкарёв В.Г. — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физвоспитания Майкопского государственного технологического университета (г. Майкоп, Россия)

Скрипка Н.М. — студент кафедры компьютерных технологий и систем Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Славинский Н.В. — кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Славко А.Л. — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальных дисциплин Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (г. Москва, Россия)

Созаева А.С. — курсант 4 курса факультета очного обучения Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Сокол И.Н. — студент Института авиации, наземного транспорта и энергетики Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева (г. Казань, Россия)

Сорокин А.А. — преподаватель кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и газодымозащитной службы (в составе учебно-научного комплекса «Пожаротушение») Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (г. Иваново, Россия)

Струганов В.С. — студент агрономического факультета Иркутского государственного аграрного университета имени А.А. Ежевского (г. Иркутск, Россия)

Струганов С.М. — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Талалаева Г.В. **—** доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры химии и процессов горения Уральского института ГПС МЧС России (г. Екатеринбург, Россия)

Тарханов А.А. — преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Тащиян А.А. — кандидат юридических наук, доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону, Россия)

Топыгова В.В. — студент 3 курса экономического факультета Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Тирских А.А. — кандидат юридических наук, старший научный сотрудник научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск, Россия)

Торопов В.А. — доктор педагогический наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия**)**

Тюшевская В.Е. — курсант 4 курс факультета подразделений оперативного состава подразделений экономической безопасности и противодействию коррупции Нижегородской академии МВД России (г. Нижний Новгород, Россия)

Уджуху И.А. — старший преподаватель кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета (г. Майкоп, Россия)

Удовицкая Л.У. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Украинский С.В. — старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Краснодарского университета МВД России (г. Краснодар, Россия)

Фасхутдинова Э.Р. — студент факультета финансы и кредит Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Федосова Л.П. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Федотова Г.В. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Фисенко Д.А. — студентка факультета искусств и физической культуры Ставропольского государственного педагогического института (г. Ставрополь)

Фомин С.А. — старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Хагай В.С. — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ставропольского государственного педагогического института (г. Ставрополь, Россия)

Хайбуллов А.Р. — старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки филиала ВИПК МВД России (г. Набережные Челны, Россия)

Халимова Р.Р. — студент 2 курса факультета лингвистики Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск, Россия)

Цзян Т. — Факультет тактической подготовки полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки (г. Харбин, КНР)

Цзян Ю. — Факультет биологических наук Ляонинского педагогического университета (г. Далянь, КНР)

Цянь Ч. — Департамент тактической подготовки Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки (г. Харбин, КНР)

Черменёв Д.А. — кандидат педагогических наук, начальник кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Чернышева Е.И. — кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск, Россия)

Чиновников А.И. — старший преподаватель кафедры огневой подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Шалагинов В.Д. — кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии государственной противопожарной службы МЧС России (г. Москва, Россия)

Шалин В.В. — студент третьего курса института химических технологий кафедры химической технологии древесины и биотехнологии Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева (г. Красноярск, Россия)

Шахваледов М.Н. — старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия)

Шубин С.П. — старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул, Россия)

Якимова Л.А. — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, Россия)

Яткин И.В. — старший преподаватель кафедры физвоспитания Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (г. Краснодар, Россия)

Научное электронное издание

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Сборник материалов
XXV международной научно-практической конференции

26 октября 2023 г.

Минимальные системные требования: процессор с частотой 1,3 ГГц (Intel, AMD); оперативная память 256 МБ, свободное место на винчестере 335 МБ; Windows (XP, Vista, 7 и т. п.); дисковод, мышь

Программное обеспечение: Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог

В авторской редакции
Компьютерная вёрстка: Струганов С. М.

ISBN 978-5-9538-0104-1

Подписано к использованию: 31.10.2023
Формат PDF; 5,50 Мб

ФГКОУ ВО ВСИ МВД России
664074, ул. Лермонтова, 110.

(3952) 41-02-61

© ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2023