



# **НАУКА- 2020**

Сетевое издание  
№ 1 (55) 2022

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ**

*SCIENCE-2020*

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ  
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



**Издается с 2012 года**

**Свидетельство Роскомнадзора:**

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

**Учредитель и издатель**

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

**Адрес редакции:**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

**Редакция журнала:**

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский  
индекс научного цитирования (РИНЦ) и  
зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с  
мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 10.04.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XI Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (23 марта 2022 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2022  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

<b>Кочеткова О. В., Еремин Р. В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРИЗМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	5
<b>Подрезов И. Н., Пилипкова Э. С.</b> О НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	11
<b>Ильина С. А., Мостовая Т. Н., Шавырина С. В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАМОЖЕННИКОВ КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	17
<b>Верижников И. Н., Пахомов В. И.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ: ЕЕ РОЛЬ, ЗНАЧЕНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ, НЕКОТОРЫЕ СРЕДСТВА И СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ	22
<b>Герасимов И. В.</b> ОБЗОР ПОДХОДОВ К МОДЕЛИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫХ ЯВЛЕНИЙ, ВХОДЯЩИХ В СФЕРУ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	29
<b>Кugno Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М.</b> ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	36
<b>Губенков А. О.</b> МОТИВАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	42
<b>Тихонович М. И.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	49
<b>Фроленков В. Н.</b> DILIGENTIA — VIS — CELERITAS (ТОЧНОСТЬ — МОЩНОСТЬ — СКОРОСТЬ). РОЛЬ «ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ» В ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	55
<b>Алдошин А. В., Тациян А. А.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОСНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	61
<b>Панферов Р. Г.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ	69

### СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Пушилина П. В., Васильева А. Г., Кузнецов М. Б.</b> РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ С ПОМОЩЬЮ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	74
<b>Подрезов И. Н., Коломиец С. Р.</b> ПРИМЕНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	82

<b>Ушков А. В., Соломченко М. А., Прохоров Р. А.</b> СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	88
<b>Пахомов В. И.</b> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД РФ	94
<b>Моськин С. А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	106
<b>Алтунин А. Ю.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ЗАНЯТИЯМ БОРЬБОЙ	112
<b>Губенков А. О., Николаев С. А.</b> ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	118
<b>Иноземцев С. В.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОИЗВОДСТВО ВЫСТРЕЛА КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	125
<b>Савчук Н. А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	131
<b>Дурнев А. И.</b> О РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ	138
<b>Иньшин Н. С., Губанов Э. В.</b> ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	144
<b>Носов С. А., Уварова К. А., Тодрик В. Н.</b> СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ИХ ВЛАДЕНИЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	150
<b>Гусев К. А., Алдошин А. В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	157
<b>Золотухина А. С., Горлова Ю. И.</b> СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД	163

## НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРИЗМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

### PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PRISM OF THE PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

*Кочеткова Ольга Владимировна*

*курсант*

*факультет подготовки сотрудников ГИБДД*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

*Kochetkova Olga Vladimirovna*

*cadet*

*faculty of training of traffic police officers*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

*Научный руководитель*

*Еремин Роман Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридического института Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*Eremin Roman Vladimirovich*

*lecturer*

*department of physical culture and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Спорт и спортивные направления сейчас получили большое развитие и развиваются в различных направлениях. Ученые склоняются к тому, что спорт и физическая культура в настоящий момент становятся немного отличными понятиями. Формирование профессионально важных качеств будущего сотрудника является одной из основных целей, которые должны быть достигнуты в процессе обучения в вузах системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Развитие такого направления, как служебно-прикладная направленность, является залогом долгосрочного профессионального совершенствования сотрудника. В свою очередь, данное направление достигается путем использования разнообразных аспектов физической культуры и спорта в процессе физической подготовке. Общеизвестно, что все достижения, которые, были получены в физической культуре, используются и в профессионально-прикладной, физической подготовке человека, которая является основным элементом в системе физического развития

**Abstract.** Sports and sports directions have now received great development and are developing in various directions, scientists are inclined to believe that sports and physical culture

*are becoming slightly different concepts at the moment. The formation of professionally important qualities of a future employee is one of the main goals that must be achieved in the process of studying at universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The development of such a direction as a service-applied orientation is the key to long-term professional improvement of an employee. In turn, this direction is achieved by using various aspects of physical culture and sports in the process of physical training. It is well known that all the achievements that have been obtained in physical culture are also used in professionally applied, physical training of a person, which is the main element in the system of physical development.*

**Ключевые слова:** формирование навыков; физическая подготовка; образовательная программа; правоохранительные органы; боевые приемы борьбы.

**Keywords:** formation of skills; physical training; educational program; law enforcement agencies; combat fighting techniques.

Для того, чтобы наиболее точно и правильно разобраться в вопросе важности и значимости такого социального феномена как физическая культура, прежде всего, необходимо определить для себя основные понятия, входящие в специфику данной деятельности.

Так, необходимо уяснить, что социальным феноменом обычно называют процесс сознательного взаимодействия людей друг с другом в процессе общественной жизни. Понимание физической культуры, особенно ее отражение как определенного социального явления закреплены в законодательстве Российской Федерации.

Прежде всего, под понятием «физическая культура» понимают часть общей культуры, которая представляет собой совокупность общественных связей и явлений, используемых человеком в целях повышения физического и интеллектуального развития, совершенствования своих умений и навыков, а также формирования выносливости и здорового образа жизни.

Понятие «физическая культура» нельзя рассматривать отдельно от таких понятий как «спорт» и «спорт высших достижений», это два понятия, которые неразрывно связаны с физической культурой.

Так нельзя не остановиться на рассмотрении этих двух понятий. Спорт – это определенная сфера социально-культурной деятельности человека. «Спорт» – общее понятие, которое охватывает все его разновидности, сложившиеся на практике [1].

«Спорт высших достижений» по отношению к понятию «спорт» является частным и более узким понятием, поскольку спорт высших достижений – это часть общего спорта, которая направлена на достижение спортсменами определенных наивысших результатов и участие на всероссийских и международных соревнованиях.

Прежде всего, спорт – это не просто физическая активность человека, это определенная культура населения.

Спортивная культура – это организованная и строящаяся по определенным правилам деятельность людей, которая направлена на улучшение их физических и интеллектуальных способностей. Помимо того, что в результате данной деятельности повышается здоровье человека, также налаживаются межличностные отношения с людьми, которые также занимаются данным видом деятельности.

В настоящий момент люди начали активно заниматься своим здоровьем и уделяют этому довольно большое количество свободного времени, что превратило спорт в общественное явление.

Среди ученых, которые наиболее остро занимаются изучением данного вопроса, сложилась небольшая дискуссия о месте спорта в социально-экономической и культурной жизни человечества.

Однако, в связи с тем, что спорт и спортивные направления сейчас получили большое развитие и развиваются в различных направлениях, ученые склоняются к тому, что спорт и физическая культура становятся немного отличными понятиями.

Безусловно, можно отметить, что все достижения, которые, были получены в физической культуре используются и в профессионально-прикладной, физической подготовке человека, которая является основным элементом в системе физического развития [2].

Общая физическая подготовка является каркасом прикладной физической подготовки. Однако, в специальной литературе термин «прикладная физическая подготовка» используется довольно редко. Чаще используется такой термин как физическая подготовка определенной отрасли или определенного направления деятельности, например, такое как, подготовка сотрудников органов внутренних дел, а также курсантов и слушателей образовательных организаций.

В системе МВД сложилась определенная практика проведения занятий по физической подготовке, так, например, занятия по физической подготовке с личным составом органов внутренних дел начинаются в январе, а с курсантами и слушателями образовательных организаций – с момента начала учебного года, как правило, данный период приходится на сентябрь и продолжается на протяжении следующего года.

Для каждого подразделения установлен свой предел часового времени, который должен быть отведен на занятия по физической подготовке, так, например, в учебных группах органов внутреннего дел физическая подготовка организуется и проводится на протяжении 100 часов в год, а в отрядах и подразделениях специального назначения не менее 150 часов в год.

Также установлено количество и продолжительность занятий по физической подготовке, так, обычные занятия, в течение года, по физической подготовке должны проводиться не реже одного раза в неделю, а продолжительность их должна составлять не менее 2 часов [3]. Так, для оценки эффективности проводимых занятий по физической подготовке, не реже одного раза в год проводятся контрольные занятия, в рамках которых должен быть оценен уровень физической подготовки сотрудника.

Если говорить о курсантах и слушателях образовательных организаций системы МВД, то для них количество занятий по физической подготовке минимально увеличивается на два практических занятия в неделю.

При проведении занятия по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций группа человек на одного преподавателя должна составлять не более 15.

Курсанты и слушатели, которые не владели ранее какими-либо профессиональ-

ными навыками и учебными программами, могут быть допущены к экзаменам и зачетом по физической подготовке только после освоения всех физических упражнений в часы самостоятельной подготовки, либо на каких-либо дополнительных занятиях.

Для того, чтобы сотрудники органов внутренних дел наиболее полно освоили учебные программы по физической подготовке дополнительно в органах и организациях, подразделениях МВД проводятся следующие виды занятий:

- ежедневно, перед заступлением на службу, с сотрудниками патрульно-постовой и дорожно-патрульной службами проводятся тренировки [4];
- учебно-методические и практические занятия с руководителями учебных групп проводятся не реже одного раза в год;
- по мере необходимости проводятся дополнительные занятия с сотрудниками, которые, по каким-либо причинам, недостаточно полно освоили учебную программу.

Для занятий по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел используют собственные базы, которые находятся в подразделениях органов внутренних дел, а также, арендуются в специальных спортивных сооружениях, которые могут быть необходимы для отработки боевых приемов борьбы.

Занятия должны строиться таким образом, чтобы последовательно реализовывать все поставленные перед ними задачи и прививать обучаемым новые необходимо-значимые физические качества.

По каждому блоку занятий установлены свои целевые показатели, которые должны быть достигнуты по окончании усвоения курса по физической подготовке.

Нельзя не отметить, что, помимо занятий по физической подготовке в системе органов внутренних дел, особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни и физического развития. В настоящее время данному вопросу уделяется особое внимание и данное направление реализуется путем проведения ведомственных соревнований, массовых мероприятий, посвященных физической культуре и спорту, в особенности, в образовательных организациях структуры МВД [5]. Кроме того, особое внимание уделяется воспитанию сотрудников, обладающих высоким уровнем физической подготовки, в частности, в специальных подразделениях, в целях повышения уровня их физической подготовки для выполнения особо важных и требующих большой физической нагрузки заданий.

В заключении хотелось бы отметить следующее, что настоящее время спорт представляет особую важность и значимость не только в жизни обычного населения, но, и в развитии профессионалов с высокой физической подготовкой в системе органов внутренних дел. Большую значимость в заинтересованности к занятиям спортом играет профессиональная принадлежность человека. Применимо к системе Министерства внутренних дел сотрудникам данной системы необходимо соответствовать определенным физическим критериям, необходимым для выполнения оперативно-значимых задач. Нельзя не отметить, что для каждого человека, который хочет принадлежать к системе органов внутренних дел, необходимо развивать свои профессиональные физические качества на высоком уровне, поскольку это является залогом их продуктивной работы и службы в дальнейшем.

### Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции по взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.
2. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовке сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.
3. Глубокий В. А. Методическая подготовка слушателей образовательной организации МВД России по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сборник материалов XXIV международной научно-практической конференции. В 2 т. (Красноярск, 08-09 апреля 2021 г.). Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 81-82.
4. Панов Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из факторов совершенствования профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии : сборник материалов международной научно-практической конференции V Балтийского юридического форума «Закон и правопорядок в третьем тысячелетии» (Калининград, 16 декабря 2016 года). Калининград : Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета Минис-терства внутренних дел России, 2017. С. 115-116.
5. Полунин В. П., Логинов С. Н. Прикладные проблемы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в сфере физической подготовки // Органы внутренних дел России: история и перспективы : сборник трудов всероссийской научно-практической конференции «Полиция Северного Кавказа и юга России : этапы становления и историческое наследие», посвященная 300-летию российской полиции. (Ставрополь, 25 мая 2018 г.). Ставрополь : Ставропольский филиал Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 122-128.

### References

1. Barkalov S. N., Flusov E. V. Metodicheskie podkhody k obucheniyu sotrudnikov patrol'no-postovoy sluzhby politsii po vzaimodeystviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya [Methodological approaches to training employees of the police patrol service on interaction during the forceful detention of an offender]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2018, no. 3, pp. 8-12.
2. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. Aktual'nye aspekty obucheniya boevym priemam bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovke sotrudnikov politsii [Actual aspects of teaching combat fighting techniques in the system of physical training of police officers]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport, 2019, no. 2, pp. 3-10.
3. Glubokiy V. A. [Methodical training of students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the physical training of employees of internal affairs bodies]. Aktual'nye problemy bor'by s prestupnost'yu: voprosy teorii i praktiki. Sbornik materialov XXIV mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. (Krasno-yarsk, 08-

09 aprelyya 2021 g.). *[Actual problems of combating crime: issues of theory and practice. Collection of materials of the XXIV international scientific and practical conference. In 2 volumes (Krasno-yarsk, April 08-09, 2021). Krasnoyarsk, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2021, pp. 81-82. (In Russia).*

4. Panov E. V. *[Professional and applied physical training as one of the factors for improving the professional training of employees of internal affairs bodies]. Zakon i pravoporyadok v tret'em tysyacheletii. Sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii V Baltiyskogo yuridicheskogo foru-ma «Zakon i pravoporyadok v tret'em tysyacheletii» (Kaliningrad, 16 dekabrya 2016 goda). [Law and law and order in the third millennium. Collection of materials of the international scientific and practical conference of the V Baltic Legal Forum "Law and law and order in the third millennium" (Kaliningrad, December 16, 2016)]. Kaliningrad, Kaliningrad branch of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 115-116. (In Russia).*

5. Polunin V. P., Loginov S. N. *Applied problems of professional training of employees of internal affairs bodies in the field of physical training]. Organy vnutrennikh del Rossii: istoriya i perspektivy. Sbornik trudov vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Politsiya Severnogo Kavkaza i yuga Rossii : etapy stanovleniya i istoricheskoe nasledie», posvyashchennaya 300-letiyu rossiyskoy politsii. (Stavropol', 25 maya 2018 g.) [Internal affairs bodies of Russia: history and prospects. Collection of proceedings of the All-Russian scientific and practical conference "Police of the North Caucasus and South of Russia: Stages of Formation and Historical Heritage", dedicated to the 300th anniversary of the Russian police. (Stavropol, May 25, 2018)]. Stavropol, Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 122-128.*

УДК 796.011.3

**О НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**ABOUT THE NEED FOR INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING  
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

**Podrezov Igor Nikolaevich**

lecturer

department physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Пилипкова Эльвира Сергеевна**

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В.В. Лукьянова

Орел, Россия

**Pilipkova Elvira Sergeevna**

cadet

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В данной статье объектом исследования являются занятия самостоятельной физической подготовкой курсантов и слушателей Министерства внутренних дел (МВД) России, а также их влияние на общее развитие обучающихся. Физическая подготовка именуется, как важный компонент в системе профессионального становления сотрудников. Именно она отвечает за формирование таких важных качеств личности, как настойчивость в достижении цели, упорство, каждодневный труд, преодоление препятствий, которые появляются во время службы. В настоящее время физическая подготовка является одним из приоритетных направлений в обучении и воспитании курсантов образовательных организаций МВД России. Развитие у них физических качеств и повышение функциональных способностей ведет к успешному выполнению оперативно-служебных задач, рациональному и правомерному применению навыков по реализации физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств во время пресечения противоправных действий, а также обеспечению их высокой рабо-

тоспособности.

**Abstract.** *In this article, the object of the study is the independent physical training of cadets and students of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as their impact on the overall development of students. Physical training is referred to as an important component in the system of professional development of employees. It is she who is responsible for the formation of such important personality qualities as perseverance in achieving goals, perseverance, daily work, overcoming obstacles that appear during the service. Currently, physical training is one of the priorities in the education and upbringing of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The development of their physical qualities and the improvement of functional abilities leads to the successful fulfillment of operational and service tasks, the rational and lawful use of skills in the implementation of physical strength, combat techniques of wrestling and special means during the suppression of illegal actions, as well as ensuring their high efficiency.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка; самостоятельные занятия; курсант; слушатель; физкультура; спорт.*

**Keywords:** *physical training; independent studies; cadet; listener; physical education; sports.*

Физическая подготовка в органах внутренних дел (ОВД) и образовательных организациях системы МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокой работоспособности. Как учебная дисциплина является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД и целостного развития его личности. Значение физической подготовки для курсанта, как и для обучающихся в гражданских вузах, весьма велико. Во-первых, потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности, именно поэтому, физические упражнения необходимы для нормального развития организма курсанта в целом. Во время занятий физической подготовкой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата – кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы обретают большую силу из-за увеличения в объеме. Во время пробежек, плавания, занятий в спортзале происходит улучшение транспортировки кислорода к мышцам. В связи с повышенным поступлением кислорода в мышцы, меняется химический состав мышечной ткани. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития таких заболеваний как: остеохондроза, артроза, атеросклероза, остеопороза. Во-вторых, повышается защитная функция иммунитета и происходит качественное изменение состава крови – у тех, кто занимается физическими нагрузками регулярно, число эритроцитов в кубическом миллиметре крови повышается с 5 миллионов до 6. В-третьих, возрастает уровень лимфоцитов. Иначе говоря, курсанты, которые ведут активный образ жизни, занимаются спортом и очень подвижны, болеют гораздо меньше, а если и заболевают, то организм выздоравливает гораздо быстрее. Происходит улучшение сосудов и сердца – связано это с тем, что мускулатура требует больше кислорода во время физических нагрузок, сердце и сердечная мышца начинают работать в более интенсивном режиме для переноса большего объема крови. Сердечно-сосудистая система у людей, ведущих здоровый

образ жизни, быстрее привыкает к различным нагрузкам и способна быстрее восстанавливаться. Улучшение органов дыхательной системы достигается в результате повышенной потребности различных органов и тканей в кислороде. Во время различных тренировок объем воздуха, который легкие пропускают через себя, увеличивается более чем в 10 раз [1].

Нельзя не сказать про то, что очень важно для курсантов и слушателей: во время занятий физической подготовкой и спортом развивается нервная система – этому способствует улучшение координации, формирование новых условных рефлексов, увеличение быстроты и ловкости. Организм со временем привыкает к нагрузкам, выполнение упражнений дается легче и эффективней, а усилий прикладывается меньше. В итоге мозг начинает гораздо быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать наиболее верные решения.

Учебно-воспитательный процесс в образовательных организациях МВД России предусматривает решение задач по подготовке квалифицированных специалистов соответствующих специальностей различных квалификационных уровней, необходимых органам внутренних дел. Большую возможность развития и совершенствования личности сотрудника органов внутренних дел в системе обучения предоставляет физическая культура в общем и физическая подготовка в частности. В настоящее время физическая подготовка является одним из приоритетных направлений в обучении и воспитании курсантов образовательных организаций МВД России. Развитие у них физических качеств и повышение функциональных способностей ведет к успешному выполнению оперативно-служебных задач, рациональному и правомерному применению навыков по реализации физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств во время пресечения противоправных действий, а также обеспечению их высокой работоспособности.

Несмотря на все те положительные факторы, которые мы перечислили выше, в образовательных учреждениях системы МВД России, по многим причинам, занятия по физической подготовке проводятся два раза в неделю, что крайне мало. Ведь данного времени совершенно недостаточно для подготовки к успешной сдаче нормативов, которые установлены системой МВД. Кроме того, посещая занятия по физической подготовке всего 2 раза в неделю, обучающиеся не могут полноценно освоить боевые приемы борьбы и тактику их применения на практике. В силу всего вышесказанного, для полноценного развития требуется проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Именно это поможет курсантам развить более полно свои физические качества и навыки, которые, несомненно, им придется применять на службе [2].

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации указывается на то, что курсанты образовательных организаций МВД России обязаны регулярно заниматься самостоятельной физической тренировкой. Формируемые общекультурные и профессиональные компетенции программы учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» предусматривают формирование и закрепление у курсантов навыков самостоятельной физической тренировки и самоконтроля за функциональным состоянием организма, ведение здорового образа жизни. Вместе с тем, как показывает практика, сам алго-

ритм формирования знаний и умений в процессе физической самоподготовки отсутствует. В связи с сокращением количества часов на плановые аудиторские учебные занятия отмечается незначительный рост курсантов, занимающихся физической подготовкой самостоятельно. Данный процесс становится слабоуправляемым и малоэффективным, ввиду отсутствия научно-обоснованных рекомендаций, имеющих в своей основе знания и умения по организации и методике физической самоподготовки.

Обязательно следует обратить внимание на то, что прежде, чем заниматься самостоятельными физическими нагрузками, курсант должен получить базовые знания в области теории и методики проведения тренировок, после чего, ему надо выбрать, чем именно он хочет заниматься в свободное от учебы время [3]. Так, необходимо соблюдать принцип индивидуальности в организации своего тренировочного процесса. Данный принцип связан с тем, что каждый курсант должен формировать свою программу тренировок, которая будет направлена на достижение именно его целей, учитывать его особенности и так далее. В связи с этим, весьма значительна роль преподавателя в формировании готовности курсантов к самостоятельной физической тренировке, поскольку, даже незначительные положительные сдвиги от исходного уровня дают возможность ощутить собственные успехи и удовлетворение от работы. В то же время, торможение динамики роста результатов указывает на необходимость корректировки тренировочного процесса. Исходя из того, что в процессе самостоятельной физической тренировки большую роль имеют знания и умения по организации занятий, преподавательскому составу необходимо, за период обучения курсанта, научить его особенностям самостоятельной физической тренировки. Из литературного обзора по теме исследований вытекает, что, в условиях недостаточного лимита времени на занятия физической подготовкой, у курсантов слабо формируются навыки самостоятельной физической тренировки и самоконтроля за функциональным состоянием организма, в связи с чем, необходимо плодотворно использовать время, выделяемое на самостоятельную работу. Самостоятельная работа является условием становления личности офицера полиции. Главное значение ее состоит в том, чтобы обучаемые осмыслили учебный материал, закрепили и углубили знания, умения и навыки, полученные в ходе всех видов занятий, приобрели новую информацию, выработали самостоятельность мышления, культуру труда, целеустремленность, настойчивость, инициативу, необходимые для становления гармонично развитой личности. Важное место, при планировании самостоятельной работы обучаемыми, должно отводиться проведению занятий физическими упражнениями и спортом.

Нужно отметить, что самостоятельная физическая подготовка может проводиться в различных формах, основной из которых является утренняя гимнастика. Именно она оказывает самое позитивное влияние на организм человека, так как выполнение физических нагрузок с утра более полно осуществляет профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые занимают лидирующую позицию в настоящее время. Это происходит благодаря тому, что вовремя утренней гимнастики усиливается работа капилляров и кровь становится менее вязкой. Благодаря утренней гимнастике и водным процедурам, проводимым после нее, приливается

энергия, вследствие чего, курсант получает заряд на весь учебный день.

Кроме того, крайне важно для формирования тренировочных программ не использовать программы профессиональных спортсменов. Это связано с тем, что у курсантов образовательных учреждений МВД России и профессиональных спортсменов различные цели, условия тренировок, различный режим и так далее. Иногда возможно адаптировать программы профессиональных спортсменов для целей курсантов, например, уменьшить количество подходов, продолжительность тренировки и так далее. Однако, это необходимо делать с большой осторожностью [3].

Нельзя не сказать про то, гендерный признак также влияет на то, какую именно форму самостоятельной физической подготовки выберет курсант. Статистика показывает, что в настоящее время девушки выбирают занятия в виде фитнеса, где упражнения выполняются под музыку, и каждое движение воздействует на определенную группу мышц. Это позволяет девушкам выглядеть здоровыми и красивыми, а также подготовиться к сдаче учебных нормативов по физической подготовке, наиболее сложными из которых являются: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед, жим штанги и комплексные силовые упражнения. В отличие от девушек, юноши чаще всего выбирают занятия различными видами единоборств: бокс, самбо, дзюдо, карате. Данный вид самостоятельных занятий физической подготовкой помогает юношам нарастить мышечную массу и более полно освоить боевые приемы борьбы, которые они непосредственно будут применять на службе [4].

Также, на сегодняшний день, для развития специальной выносливости, курсанты образовательных организаций МВД России все чаще занимаются кроссфитом. Данная методика включает в себя выполнение упражнений для развития различных мышечных групп, проводятся на уровне ЧСС в диапазоне от 160 уд/мин до 220 уд/мин, продолжительность варьируется от нескольких минут до получаса и более, включают в себя большое разнообразие упражнений, несут высокий соревновательный и мотивационный потенциал. Безопасность во время занятий кроссфитом достигается с помощью соблюдения принципов построения занятий (особое внимание необходимо уделить постепенности увеличения нагрузки, так как, согласно исследованиям, частота травм в кроссфите связана с форсированием тренировочного процесса); качественного освоения и постоянного контроля техники выполнения упражнений (количество занятий в неделю должно быть не менее трех). Также необходимо исключить большие отягощения, прыжки на возвышения выше 30–40 см и использование в одном сете силовых упражнений, связанных с натуживанием, и упражнениями типа берпи. Специалисты считают, что такое совмещение может увеличить риск возникновения травмы вследствие того, что биомеханика данных упражнений предъявляет различные требования к напряженности мышц спины. Стоит отметить, что кроссфит, по сравнению с общей физической подготовкой, оказывает комплексное воздействие на организм курсантов, позволяя в короткий срок достичь качественной физической формы в условиях лимита времени [5].

В заключении необходимо отметить, что систематическое и комплексное использование элементов физической культуры и спорта с включением их в распорядок дня и образ жизни поможет сотруднику полиции высококвалифицированно

выполнять должностные обязанности на протяжении всей профессиональной деятельности без ущерба для здоровья, иметь моральное удовлетворение результатами своего труда. Таким образом, самостоятельная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России является одним из основных аспектов не только в плане физического развития, но и в плане совершенствования общей служебной подготовки.

### Литература

1. Волков В. М. Спортивный отбор. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
3. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 22. С. 2-5.
4. Мацусь Н. Ю. Анализ существующих систем отбора и ориентации спортсменов в различных странах // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2016. № 190. С 101-110.
5. Мифтахов А. Ф., Шаймарданова Л. Ш. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки // Modern high technologies. 2016. № 4. С. 158-163.

### References

1. Volkov V. M. *Sportivnyy otbor [Sports selection]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 176 p.
2. Godik M. A. *Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok [Control of training and competitive loads]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1980, 136 p.
3. Kuzin V. V. *Nauchnye prioritety v fizicheskom vospitanii i sportivnoy podgotovke detey i yunoshstva [Scientific priorities in physical education and sports training of children and youth]*. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 1998, no. 22, pp. 2-5.
4. Matsus' N. Yu. *Analiz sushchestvuyushchikh sistem otbora i orientatsii sportsmenov v razlichnykh stranakh [Analysis of the existing systems of selection and orientation of athletes in different countries]*. Uchenye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universite-ta fizicheskoy kul'tury - Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Culture, 2016, no. 190, pp. 101-110.
5. Miftakhov A. F., Shaimardanova L. Sh. *Otbor i prognozirovaniye sposobnostey futbolistov 9-10 let na etape nachal'noy podgotovki [Selection and prediction of the abilities of 9–10 year old footballers at the stage of initial training]*. Modern high technologies, 2016, no. 4. P. 158-163.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАМОЖЕННИКОВ  
КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**PHYSICAL TRAINING OF CUSTOMS OFFICERS  
AS THE MAIN PART OF THEIR PROFESSIONAL TRAINING**

**Ильина Светлана Александровна**

*старший преподаватель  
кафедра физического воспитания  
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Ilina Svetlana Alexandrovna**

*senior teacher  
department of physical education  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Мостовая Татьяна Николаевна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания  
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Mostovaya Tatyana Nikolaevna**

*Ph. D., associate professor  
department of physical education  
Orel State University named after I.S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Шавырина Светлана Васильевна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания  
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Shavyrina Svetlana Vasilyevna**

*Ph. D., associate professor  
department of physical education  
Orel State University named after I.S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В процессе обновления современного общества все больше возрастают требования к студенту не только в системе профессиональной подготовки в вузе, но и к его здоровью.

В данной статье рассматриваются особенности и задачи физической культуры будущих специалистов таможенного дела. Описываются средства и методы физической подготовки для достижения высокого уровня в сфере профессиональной деятельности. Чтобы соответствовать современным требованиям профессиональных компетенций, студентам необходим высокий уровень развития таких физических качеств,

как сила и выносливость. Поэтому задача высшего учебного заведения привить будущим специалистам таможенной службы практические умения и навыки, в том числе по средствам физической культуры.

**Abstract.** *In the process of updating modern society, the requirements for the student are increasing not only in vocational training at the university, but also for his health.*

*This article discusses the features and tasks of physical culture of future customs specialists. The means and methods of physical training for achieving a high level in the field of professional activity are described. In order to meet the modern requirements of professional competencies, students need a high level of development of such physical qualities as strength and endurance. Therefore, the task of the higher educational institution is to instill practical skills and abilities, including by means of physical culture, to future specialists of the customs service.*

**Ключевые слова:** *здоровье; таможенное дело; студенты; физическая культура; педагогический эксперимент; физическое воспитание.*

**Keywords:** *health; customs; students; physical culture; pedagogical experiment; physical education.*

В соответствии с компетенциями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования нового поколения, одним из требований к результатам освоения образовательной программы подготовки степени «Специалист» (таможенное дело) указывается, что выпускник должен владеть средствами физической культуры самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению высокого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Однако, практика последних лет показывает низкий уровень развития профессионально-важных качеств у студентов специальности «Таможенное дело». Чтобы соответствовать требованиям профессиональных компетенций, студентам необходимы не только глубокие знания, но и высокий уровень развития таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также координация движений и так далее.

Из опыта поколений таможенников известно, что наибольшая нагрузка в период трудовой деятельности ложится на нервную и сердечно-сосудистую системы, на позвоночник, на зрение, опорно-двигательный аппарат и так далее. Исходя из этого, при приеме на работу, кроме профессиональной пригодности, обязательно:

- проверять физическую и функциональную подготовленность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- следить за правильным питанием;
- в коллективе придавать большое значение активным формам отдыха и создавать условия для занятий физической культурой;
- проводить ежегодно медицинские обследования для контроля здоровья таможенников.

Высокой эффективности по развитию профессионально-прикладных физических качеств, можно достичь с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта, выполнения специальных физических упражнений для развития прикладных навыков, выполнения приемов рукопашного боя и самообороны. При подборе средств физической подготовки для студентов специальности «Таможенное

дело» необходимо провести более дифференцированную их группировку, акцентированную на профессиональную направленность, что позволит более качественно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Для изучения мнения студентов специальности «Таможенное дело» Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева к занятиям по дисциплине «Физическая культура», их значимости и спортивным интересам, было проведено педагогическое исследование в два этапа. Первый этап – это анкетирование, по результатам которого были представлены данные опроса студентов по основным направлениям деятельности кафедры физического воспитания (учебные занятия, секционная работа, проведение спортивных соревнований и так далее) и проблематики данных видов деятельности. В опросе приняли участие 130 студентов всех групп с 1-го по 3-й курсов, обучающихся на очном отделении института Естественных наук и Биотехнологий.

Так, отвечая на вопрос: «Как часто Вы посещаете практические занятия по физической культуре?», большинство 68 % опрошенных ответили «регулярно», а 31 % признались, что иногда пропускают занятия. Более половины 58 % опрошенных студентов положительно ответили на вопрос: «Получаете ли Вы достаточную нагрузку на практических занятиях по физической культуре» 23 % – определенно да, 38 % – скорее, да. Почти четверть 27 % опрошенных не получают удовлетворения от занятий по физической культуре, 16 % – скорее нет, 11 % – определенно нет. Самыми посещаемыми оказались секции самообороны – 12 %, плавания – 8 %, легкой атлетики, волейбола – 10 % и баскетбола – 9 %.

В ходе анкетирования было выявлено, что большинство респондентов 75 % считают, что рабочая программа по физической культуре в вузе по специальности «таможенное дело» не в полной мере решает задачи по развитию специальных физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности таможенников.

Подавляющее число респондентов 86 % на вопрос: «О значении развития физических качеств в процессе формирования специалиста «Таможенного дела» в период обучения в вузе», на первое место поставили развитие общей выносливости, на второе место – силы и на третье место – навыки самообороны.

На втором этапе исследования нами было проведено контрольное тестирование, для оценки исходного уровня развития физических качеств студентов и сам педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие две группы студентов-юношей 2 курса (18-19 лет) института Естественных наук и Биотехнологий по специальности «Таможенное дело» основной группы здоровья: контрольная (в количестве 10 человек) и экспериментальная (в количестве 10 человек). Педагогический эксперимент проходил с сентября по декабрь 2022 года при 2-х разовых занятиях в неделю.

В ходе эксперимента применялись следующие контрольные тесты:

- подтягивание на перекладине;
- упражнение на брюшной пресс (за 30 сек.);
- отжимание в упоре лежа;
- прыжки на скакалке (за 1 мин.);

– наклон вперед стоя на скамейке.

По окончании эксперимента проводился сравнительный анализ и динамика показателей в контрольных тестах всех испытуемых.

Учебные занятия контрольной группы проводились по стандарту рабочей программы по физическому воспитанию, а именно, сентябрь-октябрь студенты юноши занимались легкой атлетикой, ноябрь-декабрь баскетболом.

Методика занятий экспериментальной группы весь период опытной работы проводилась с использованием методико-практических комплексов на развитие специальных физических качеств и включала в себя силовой блок (первый день занятий) и блок на развитие общей выносливости (второй день занятий).

Программа для учебного занятия (силовой блок). Выполняется 3 круга, в круге 6 упражнений, все упражнения без интервалов отдыха. После каждого круга интервал отдыха 5 минут.

1. Упражнение на силу мышц верхнего пояса (подтягивание на перекладине) – 5 раз.

2. Упражнение на верхний отдел брюшного пресса (лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, поднятие-опускание туловища) – 15 раз; 3. Упражнение на силу мышц ног (прыжки через скамейку толчком двух ног боком) – 15 раз.

3. Упражнение на силу мышц верхнего плечевого пояса (отжимание в упоре лежа) – 20 раз.

4. Прыжки на скакалке (скоростные) – 30 раз.

5. Восстановительный бег – 5 минут.

Программа для учебного занятия (развитие общей выносливости). Выполняется 3 круга, в круге 6 упражнений, все упражнения без интервалов отдыха. После каждого круга интервал отдыха 5 минут.

1. Челночный бег.

2. Бег 200 или 400 метров.

3. Бег по пересеченной местности.

4. Бег 3х400 метров.

5. Тест Купера.

6. Кросс 3 км.

Так, в тесте «Отжимание» в экспериментальной группе прирост составил 37,5 %, в контрольной – 28,6%; в тесте подтягивания прирост составил в экспериментальной группе 62,7 %, в контрольной 29,2 %; в тесте на брюшной пресс в экспериментальной группе прирост составил 17,5 %, в контрольной 6,4 %; в прыжках на скакалке прирост результата составил в экспериментальной группе 12,6 %, в контрольной – 5,7 %. В тесте контрольный уровень развития гибкости у занимающихся выявлены следующие показатели: в экспериментальной группе прирост составил 21,3 %, в контрольной 9,1 %.

В результате проведенного педагогического исследования была выявлена эффективность разработанной методики развития силовых способностей студентов.

Таким образом, изучив литературные данные, проведя анкетирование и педагогическое исследование, нами была разработана методика для развития силовых

способностей у студентов, которые занимались дополнительно два раза в неделю учебно-практическим комплексом на протяжении всего семестра, что стало мотивируемым фактором к их систематическим занятиям физической культурой и спортом. Следует отметить, что для повышения уровня профессиональной подготовки студентов специальности «таможенное дело» необходим поиск новых форм и методов по организации и качественному проведению учебных занятий и секционной работы. Необходимо развивать у преподавателей кафедры «Физическое воспитание» творческий подход к учебному процессу, умение создавать педагогические условия для формирования позитивной мотивации к личностному развитию студентов в процессе физической подготовки, способствующей качественному выполнению профессиональных обязанностей.

Следовательно, разработанная методика развития силовых способностей студентов-юношей, с использованием блоков упражнений, считать эффективной и может быть рекомендована к занятиям в вузе. Также необходимо включить в учебный процесс блок упражнений, позволяющих оценить профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, разнообразие тренировок, многофункциональных тренажеров, организации и проведение специальных тестов на экспериментальной полосе препятствий.

### Литература

1. Ивахненко Г. А. Физическая культура в вузе : методические аспекты дисциплины // Ученые записки Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии. 2007. № 3 (29). С. 245-249.
2. Дасько М. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов РТА на начальном периоде профессионального обучения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 7 (89). С. 66-72.
3. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. Пер. с англ. А. Антоновой. Москва : Эксмо, 2012. 232 с.

### References

1. Ivakhnenko G. A. Fizicheskaya kul'tura v vuze : metodicheskie aspekty distsipliny [Physical culture in higher education: methodological aspects of discipline]. Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo filiala Rossiyskoy tamozhennoy akademii - Scientific notes of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy, 2007, no. 3 (29), pp. 245-249.
2. Das'ko M. A. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov RTA na nachal'nom periode professional'nogo obucheniya [Professionally applied physical training of students of the Russian Academy of Sciences at the initial period of vocational training]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2012, no. 7 (89), pp. 66-72.
3. Murakami K. Pilates. 9 programm dlya vsekh urovney podgotovki [Pilates. 9 programs for all levels of training]. Moscow, Eksmo Publ., 2012, 232 p.

УДК 796/799

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ: ЕЕ РОЛЬ,  
ЗНАЧЕНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ, НЕКОТОРЫЕ СРЕДСТВА И СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**FEATURES OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF  
PHYSICAL EDUCATION OF CADETS AND STUDENTS: ITS ROLE, MEANING, CONTENT,  
SOME MEANS AND METHODS OF IMPLEMENTATION**

**Верижников Илья Николаевич**

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Verizhnikov Ilya Nikolaevich**

cadet

faculty of investigators training

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Пахомов Вячеслав Иванович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Pakhomov Vyacheslav Ivanovich**

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В современных реалиях использование только общих методов физической культуры недостаточно, чтобы всецело выполнять возложенные на специалиста задачи. Современные профессии требуют более профилированное физическое воспитание, которое соответствует специфике профессии. Поэтому, физическая подготовка курсантов и студентов в институтах и университетах нашей страны должна обладать рядом особенностей, где направленность учебного плана определяется не только общими социальными задачами, поставленными перед всеми обучающимися, но и требованиями, которые предъявляются к будущей профессии. В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки в системе высшего профессионального образования, определено содержание, значение и роль подготовки, ее основные особенности, а также дана характеристика некоторых средств и способов реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

**Abstract.** *In modern realities, the use of only general methods of physical cul-ture is not enough to fully perform the tasks assigned to the specialist. Modern pro-fessions require more profiled physical education, which corresponds to the specifics of the profession. Therefore, the physical training of cadets and students in insti-tutes and universities of our country should have a number of features, where the orientation of the curriculum is determined not only by the general social tasks set for all students, but also by the requirements that are imposed on the future profes-sion. The article deals with topical issues of professionally applied physical training in the system of higher professional education, defines the content, meaning and role of training, its main features, and also gives a description of some means and meth-ods of implementing professionally applied physical training.*

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура; профессио-нально-прикладная физическая подготовка; физическое воспитание; физическая культу-ра; качество подготовленного специалиста; средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), учебный процесс.

**Keywords:** *professionally applied physical culture, professionally applied physi-cal training, physical education, physical culture, the quality of a trained specialist, means of PAPC, educational process.*

На современном этапе развития общества, существует принцип органической связи между двумя аспектами: трудовая деятельность и физическое воспитание. Данный принцип яснее всего воплощается через профессионально-прикладную физическую культуру (далее ППФК). ППФК – процесс, выражающийся в определенной физической подготовленности к определенному типу профессиональной дея-тельности. Говоря другими словами, это процесс обучения, процесс получения чело-веком необходимых профессиональных умений и навыков, воспитания у себя физи-ческих способностей и тому подобное, которые так или иначе способствуют наибо-лее успешному исполнению своих служебных обязанностей. От данного процесса зависит профессиональная дееспособность курсантов и студентов профильных специальностей.

Наиболее важным аспектом ППФК является профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП). ППФП – одно из самых главных направлений физического воспитания, которое позволяет курсантам и студентам сформировать у себя важные для профессиональной работы физические и специальные качества, не менее важные умения и навыки, которые необходимы для наиболее успешного выполнения возложенных обязанностей и, в общем, для успешной профессиональ-ной деятельности, а также для повышения работоспособности [1, с. 238].

Созданием ППФП следует считать 30-е года 20 века, именно тогда в СССР началось формирование данного вида физической подготовки, как отдельное, про-филированное направление физического воспитания. Стоит отметить, что уже с на-чала 20-х годов 20 века, в нашей стране были опубликован ряд работ, в которых раскрывались аспекты использования направленных средств физической культуры в целях наиболее качественного, успешного и быстрого освоения профессио-нального труда. Важнейшую роль в данном формировании сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г., где регламентировалась роль государства по внедрению физической культуры в подготовку профессиональных кадров.

В итоге, с накоплением позитивного опыта сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – ППФК. На современном этапе, в нашей стране ППФП осуществляется, как раздел обязательного курса физического воспитания курсантов и студентов.

Говоря о важности ППФП в сфере образования, в частности, в сфере обучения курсантов, стоит отметить, что общая физическая подготовка не может дать полный запас знаний и умений для будущего специалиста. Она не может полностью решить задачи, связанные с профессиональной деятельностью, из-за того, что современный высококвалифицированный труд требует профилированного физического воспитания, которое соответствовало особенностям будущей профессии. Физическое воспитание курсантов должно осуществляться только с учетом требований, связанных с их будущей профессией. В связи с этим, физическое воспитание должно содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые способствовали бы формированию у курсантов наиболее важных, профессионально необходимых физических, психологических качеств, навыков и знаний, способствующих успешной деятельности и повышенной устойчивости организма специалиста к условиям их профессии [2, с. 42].

ППФП может проводиться в следующих формах: разносторонняя физическая подготовка, которая достигается путем проведения учебных занятий с курсантами, в виде тренировок, например, в спортивных секциях. ППФП дает курсантам не только физическую готовность к выполнению определенных задач, но и обеспечивает не менее важную для курсанта, психологическую готовность к служебной деятельности. Целенаправленное использование средств и методов ППФП в период профессионального обучения курсанта обеспечивает выработку профессионально важных качеств человека.

Не стоит также забывать о теоретических занятиях. Их значение тоже велико. Так как не всегда курсанту можно изложить прикладные знания, используя только практические занятия по физической подготовке. Иногда необходимо прибегнуть к лекциям, на которых должны освещаться следующие вопросы:

1. Динамика работоспособности человека в процессе своей профессиональной деятельности, с освещением разницы уровня работоспособности в течении всего рабочего дня. А также аналитика работоспособности в течении всего года работы.
2. Влияние разных факторов (возраст человека, его индивидуальные особенности, климат, гигиенические условия труда, нагрузка, оказываемая на курсантов во время обучения, и тому подобное) на динамику работоспособности.
3. Влияние ППФП на ускорение профессионального обучения.
4. Динамика увеличения работоспособности человека, после использования им средств физической культуры.

Вышеописанные вопросы должны излагаться в первой половине занятий. Вторая же половина должна быть полностью связана с будущей профессиональной деятельностью курсанта и раскрывать следующие вопросы:

1. Требования, которые предъявляются к специалисту в связи с его профессией, и связанные с его физической и специально-прикладной подготовленностью.

2. Основные положения, которые раскрывают важность использования средств физической культуры для профилактики травматизма, профессиональных заболеваний. А также важность активного отдыха для организма человека.

3. Характеристика условий труда, психологических нагрузок, которые специалист испытывает во время выполнения своих профессиональных задач.

Перед ППФП ставится следующий ряд задач:

1. Ознакомить курсантов с теоретической основой ППФП. Обучить их профессионально-прикладным упражнениям, позволяющим повысить уровень физических качеств, соответствующим требованиям, предъявляемых специалистам данного профиля.

2. Увеличить работоспособность курсантов, тем самым, увеличить производительность труда.

3. Способствовать наиболее быстрому обучению профессии, с наделом на высокопроизводительный труд.

4. Создавать и способствовать условиям для активного отдыха курсантов, для профилактики травматизма, переутомления.

5. Формировать у курсанта базис прикладных знаний, физический, специальные и иные необходимые качества, навыки, которые объективно показывают готовность курсанта к будущей профессии.

Важной задачей любого вуза, при организации учебного процесса, является подготовка специалистов на высоком научно-техническом уровне с использованием методов, присущих современным реалиям учебно-воспитательного процесса [3, с. 79].

При этом важно отметить, что полноценное использование курсантами профессиональных знаний, умений, возможно только при наличии хорошего состояния здоровья, а также высокой работоспособности. Данные качества курсанты могут получить при регулярных занятиях по физической подготовке.

Физическое воспитание курсантов обладает рядом специфических особенностей. Направленность учебного плана определяется двумя аспектами: необходимыми общими социальными задачами, которые решает физическое воспитание, и требованиями, которые необходимы, для решения задач, связанных с будущим профилем служебной деятельности.

Физическое воспитание будущих специалистов всецело должно осуществляться с учетом требований к их предстоящей профессиональной деятельности. Данный аспект выражается в необходимости наличия в содержании физического воспитания элементов ППФП. Средства физической культуры способствуют формированию у будущих специалистов необходимых для их будущей профессии физических качеств, навыков, знаний и тому подобное.

Давая наиболее полное определение ППФП, можно сказать, что ППФП – это одно из основных направлений физического воспитания, задачей которого является формирование у курсантов необходимых для их профессии определенных прикладных знаний, появление у них и последующее совершенствование физических, психических и иных умений, двигательных навыков, которые способствуют наиболее успешной профессиональной деятельности.

Без сомнений, роль ППФП в процессе формирования профессиональных специалистов велика. Вуз должен не только отражать достижения практики физического воспитания, но и опережать ее. При этом данная практика должна давать курсантам умения, необходимые для определенного вида деятельности, а также научить их навыкам самостоятельного получения знаний [4, с. 120].

Существует такое понятие, как «качество подготовленного специалиста». Оно представлено в виде устойчивых свойств, которые отражают подготовленность курсанта к предстоящей профессиональной деятельности. Другими словами, это знания, умения, навыки в профессиональной сфере, а также психофизиологическая подготовленность курсанта к будущей профессии. Данное качество успешно появляется только от уровня всесторонней подготовленности курсанта, в том числе, и физической.

Важно отметить, что программа ППФП должна составляться таким образом, чтобы, сглаживая ряд отрицательных воздействий, возникающих во время учебной деятельности, развивать у курсанта профессионально важные для его будущей деятельности качества.

Делая вывод из всего вышесказанного, можно сказать, что ППФП является важным разделом учебной программы по физическому воспитанию курсантов и студентов. В зависимости от будущей профессии, данный раздел должен занимать от 35 % до 60 % всех часов.

Специфическая работоспособность, которую также, как и общую, необходимо поддерживать на высоком уровне, достигается путем постоянных тренировок, которые направлены на развитие тех физических и психических качеств, которые необходимо курсанту, для успешного выполнения им своих будущих профессиональных задач. Данные физические упражнения должны выполняться прежде всего на учебных занятиях. В этом случае, полезны занятия, связанные с единоборствами, либо, занятия, совершенствующие бег на короткие дистанции, улучшающие внимание курсанта, либо быстроту мыслительной деятельности или улучшающие другие качества.

В системе ППФП нередко используют упражнения или даже комплекс упражнений, которые так или иначе помогают курсанту в начале учебного дня втянуться в рабочий ритм. Такие упражнения способствуют повышению физической или умственной работоспособности. Также существуют упражнения, которые помогают курсанту снять нервно-эмоциональные возбуждения или же физическую усталость после тяжелого рабочего дня. Утром, для достижения вышесказанных целей целесообразнее всего выполнить ряд гимнастических упражнений, упражнений для глаз, повороты головой и туловищем, вечером же лучше всего поможет длительный медленный бег или плавание.

ППФП очень важна для системы образования будущих специалистов. Результативность, успешность и эффективность труда по большей своей части зависит от специальной физической подготовленности, которую можно достичь только путем систематических занятий физическими упражнениями, а также служебно-прикладной физической подготовкой, адекватными требованиями, которые предъявляются к каждому курсанту, к особенностям и возможностям его организма, в связи

с выполняемой им деятельностью [5, с. 27].

Существует ряд причин, из-за которых необходимо дальнейшее совершенствование ППФП в системе образования:

1) время, которое тратит человек, для освоения профессии зависит, в первую очередь, от возможностей организма, от степени физической развитости личности, от уровня двигательных умений и навыков. В данном случае, ППФК существенно сокращает срок овладения профессией и всецело является гарантией качества ее освоения;

2) эффективность выполнения возложенных обязанностей в связи с профессией обусловлена, в первую очередь, физической дееспособностью курсанта;

3) в связи с высокой физической нагрузкой, вызываемой профессией, ППФП является одним из средств предупреждения негативных влияний, связанных с данными нагрузками;

4) в современных реалиях, человеку все также необходимо совершенствовать свои деятельные способности.

Говоря про средства ППФП, стоит сначала сказать, что под ними подразумеваются физические упражнения, которые сложились в базовой, общей физической культуре, и упражнения, которые были созданы, сконструированы под определенную профессию, называемые специально-подготовительными.

Большая часть всех упражнений, которые используются в ППФП, являются обще-прикладными. Под этим словом, подразумевается, что данные упражнения, помогают выработать определенные двигательные умения и навыки, которые применяются в обычной профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что при создании комплекса упражнений ППФП, используется аналитический подход, при котором создается необходимый порядок движений, а также направленное влияние на опорно-двигательный аппарат курсанта.

Логично и целесообразно использовать те средства, которые позволяют наиболее эффективно подготовить курсанта к его профессиональной деятельности, которые позволят курсантам максимально успешно сопротивляться неблагоприятным воздействиям, которые могут возникать во время выполнения своих профессиональных обязанностей.

Важно понимать, что в процессе ППФП используются не только средства физического развития курсанта, также используются средства интеллектуального образования, психического и нравственного воспитания курсантов.

### Литература

1. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 4 (81). С. 236-239.

2. 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.

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

4. Герасимов И.В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-123.

5. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.

### References

1. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Demina A. V. *Organizacionnye usloviya pov-ysheniya effektivnosti formirovaniya gotovnosti k professional'noj deyatel'nosti u obuchayushchihsya obrazovatel'nyh organizacij* [Organizational conditions for increasing the effectiveness of the formation of readiness for professional activity in students of educational organizations]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i social'nye nauki - Scientific notes of the Oryol State University. Series: Humanities and social sciences*, 2018, no. 4 (81), pp. 236-239.

2. Barkalov S. N. *Mesto discipliny «Fizicheskaya podgotovka» v strukture obrazovatel'nyh programm, realizuemykh vuzami MVD Rossii: konkretizaciya harakteristiki i principov postroeniya uchebno-vospitatel'nogo processa* [The place of the discipline "Physical training" in the structure of educational programs implemented by universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia: specifying the characteristics and principles of building the educational process]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 4 (29), pp. 38-47.

3. Barkalov S. N. *Aktual'nye aspekty optimizacii obrazovatel'nogo processa po fizicheskoj podgotovke v vuzah MVD Rossii* [Actual aspects of optimizing the educational process in physical training in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 1-2 (17), pp. 77-80.

4. Gerasimov I. V. *Osnovnye podhody k organizacii fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del v sovremennykh usloviyah* [The main approaches to the organization of physical training of mine employees of internal affairs bodies in modern conditions]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 118-123.

5. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funkcional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya* [Influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of his health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

**ОБЗОР ПОДХОДОВ К МОДЕЛИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫХ ЯВЛЕНИЙ,  
ВХОДЯЩИХ В СФЕРУ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ  
ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**REVIEW OF APPROACHES TO MODELING SOCIO-LEGAL PHENOMENA  
INCLUDED IN THE FIELD OF OPERATIONAL AND SERVICE ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS  
IN THE COURSE OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

**Герасимов Игорь Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Gerasimov Igor Viktorovich**

Ph. D., associate professor  
department of the chair of physical training and sports  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Аннотация.** Деятельность органов внутренних дел по предупреждению и пресечению противоправных деяний, как известно, нередко разворачивается в динамичных и далеко не всегда благоприятных условиях. При этом, чем сложнее, опаснее и ответственнее задачи по борьбе с преступностью и охране правопорядка, чем более сложной является обстановка, в которой сотрудники органов внутренних дел (ОВД) вынуждены применять меры принуждения (в том числе, крайние) и обеспечивать личную безопасность, тем более жесткой проверке подвергаются профессиональные знания, умения и навыки.

В представленной работе проводится анализ подходов к моделированию ситуаций и условий профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, раскрываются назначение и психолого-педагогические особенности использования отечественной и зарубежной практики проведения тренингов по силовому задержанию правонарушителей с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы в реальных социально-правовых условиях, входящих в сферу оперативно-служебной деятельности сотрудников различных подразделений полиции.

**Abstract.** The activities of the internal affairs bodies for the prevention and suppression of illegal acts, as is well known, often unfold in dynamic and not always favorable conditions. At the same time, the more difficult, dangerous and responsible the tasks of combating crime and law enforcement, the more difficult is the situation in which police officers are forced to use coercive measures (including extreme ones) and to ensure personal safety, the more strictly professional knowledge, skills and abilities are subject to verification.

The presented work analyzes approaches to modeling situations and conditions of professional activity of law enforcement officers, reveals the purpose and psychological and pedagogical features of the use of domestic and foreign practice of conducting trainings on forcible detention of offenders using firearms, special means and physical force, including combat techniques of fighting in real socio-legal conditions, including in the field of operational

*and service activities of employees of various police departments.*

**Ключевые слова:** типовые ситуации; моделирование; психологическое воздействие; социально-правовые явления; профессиональная деятельность.

**Keywords:** typical situations; modeling; psychological impact; socio-legal phenomena; professional activity.

Таким образом, речь идет о проблеме и задаче сознательного выбора и использования руководителями занятий и сотрудниками таких подходов (ценностей, процессов, критериев, таких механизмов и средств подготовки), которые позволяют им в конечном итоге приобретать опыт самостоятельной реализации самого себя во всей полноте постоянно обновляющейся и усложняющейся обстановки осуществляемой и предстоящей деятельности. Анализ научных работ в области организации профессионального образования позволяет выделить в качестве исходных оснований и средств достижения названных задач рефлексивную (то есть произвольно осознаваемую) саморегуляцию и самоорганизацию, а так же индивидуальный стиль целостной активности сотрудника при решении различных профессиональных задач.

При этом специалисты отмечают, что чем выше планируемый уровень профессиональной деятельности и сложнее условия, в которых она разворачивается, чем жестче требования к личности специалиста и тяжелее последствия его ошибок, тем больше усложнений должно вноситься в рефлексивное самообеспечение его профессиональной деятельности и поведения [3].

Особую актуальность, в связи с этим, приобретает проблема использования в рамках подготовки специалистов ОВД таких подходов, которые бы позволяли:

- наиболее адекватно моделировать входящие в сферу оперативно-служебной деятельности группы социально-правовых явлений;
- учитывать названные приоритеты и закономерности подготовки.

Все многообразие социально-правовых явлений, условно говоря, можно свести к трем основным группам. Это явления связанные с:

- 1) различными противоправными проявлениями (начиная от отклоняющегося, асоциального поведения и административных правонарушений, и заканчивая антисоциальным, сопряженным с крайне опасными видами посягательств) и их последствиями – в том числе, причинением тяжкого вреда здоровью граждан и сотрудников;
- 2) реальной правоохранительной деятельностью по их профилактике, пресечению и иными сопутствующими действиями;
- 3) учебной деятельностью сотрудников в рамках их подготовки в ОВД и соответствующей педагогической деятельностью руководителей занятий.

В настоящее время в системе профессиональной подготовки специалистов правоохранительных органов к решению служебно-боевых задач сложилось несколько подходов к моделированию социально-правовых явлений на практических занятиях, что связано с взглядами и возможностями в решении вопроса о воспроизводимости в искусственных условиях «живой реальности».

Хорошо известно, что в реальной жизни человек разворачивает и включается

не в одну, а в некоторое множество разнообразных форм и компонентов активности (деятельности, поведения и тому подобное). Однако, во многих прикладных исследованиях и большинстве традиционных педагогических технологий до недавнего времени еще преобладали упрощенные модели взаимоотношений между личностными и ситуационными факторами учебно-профессиональной и предстоящей деятельности (независимая переменная) в их взаимной обусловленности поведения (зависимая переменная) – так называемые механические или линейные.

Неудивительно, что среди первых в правоохранительных органах за рубежом и в нашей стране в 60-80-е гг. XX в. были освоены и долгое время были единственными именно линейные модели отдельных аспектов 2-ой и 3-ей групп социально-правовых явлений, и, соответствующие им методы подготовки к действиям по решению типовых задач в стандартной (пусть даже и изменяемой) обстановке.

К ним, в частности, относится:

- моделирование комплексной физической нагрузки и служебной деятельности связанных с поиском, преследованием, силовым задержанием и огневым поражением опасных посягающих;
- технико-тактические характеристики учебных служебно-прикладных схваток и соревновательных единоборств;
- отдельные типовые задачи и условия (дистанция, габариты цели и прочие);
- применения табельного оружия.

Указанные направления моделирования и соответствующие им методы, формы обучения, виды занятий и упражнений призваны надежно обеспечить, и обеспечивают достижение задач прочного освоения и поддержания должных трудовых операций и элементарных актов служебного поведения в жестких, но стандартных психофизических, технико-тактических и психологических условиях основных типовых ситуаций.

При этом необходимо понимать, что они ориентированы на преимущественно внеиндивидуальную форму действенно-предметной (а точнее, функциональной, моторной и волевой) сферы профессиональной деятельности, не рассчитаны на целенаправленное влияние на другие ее аспекты и не работают с целостной активностью конкретного человека (мотивационно-потребностной, интеллектуальной, коммуникативной и прочие). Они не требуют от обучающегося оценки обстановки и принятия решений в контексте смоделированных профессионально-важных конфликтных социально-правовых отношений, опираются только на линейные и рефлексивно-формирующие методы педагогического воздействия. Они не позволяют видеть и чувствовать учебную ситуацию (задачу, обстановку, ее персонажей) с других сторон (различных типов правонарушителей, свидетелей, следователя прокуратуры, напарника и так далее). Они не затрагивают самой сути личности сотрудника, хотя в реальности именно она определяет особенности восприятия и интерпретации происходящего. При подобном подходе способность сотрудника целостно воспринимать условия и личностную цену решения реальных задач деятельности, системно интегрировать в процессе обучения все ее (интеллектуальную, психомоторную, коммуникативную, психоэмоциональную и другие) составляющие остается не проявленной и не откорректированной.

Между тем, начиная с конца 80-х годов, вслед за иностранными, российскими специалистами по психологии и моделированию поведения, все активнее стали разрабатываться более перспективные динамические модели, учитывающие взаимозависимость названных факторов и взаимодействие названных переменных. Иными словами, в моделях такого типа, принимаются во внимание, и, соответственно, педагогическими методами (дидактическими играми, сюжетно-ролевыми упражнениями и прочие) воспроизводятся всевозможные связи и соответствующие им прямые и обратные влияния всех переменных. Все это позволило:

- дополнить традиционные концепции, методы линейного педагогического моделирования и соответствующие им дидактические модели рефлексивно развивающимися, нелинейными и полидисциплинарными, то есть объединяющими (интегрирующими);

- использовать возможности наблюдения за специалистом в процессе его целостных профессионально-личностных проявлений, что способствует более разностороннему определению и прогнозированию вероятности того или иного его поведения и результативности экстренных действий в реальной обстановке (то есть делать предварительные экспертные заключения о предпосылках его общепрофессиональной надежности).

Изучение опыта подготовки полицейских за рубежом (в частности, США) показывает, что для интеграции обучения наиболее подошел метод ситуативно-игровых тренингов (сюжетно-ролевые игры, сценарии поведения и прочие). Ссылаясь на многолетнюю игровую практику отдельных передовых подразделений и Центров подготовки, американские эксперты указывают, что именно опыт проигрывания полицейскими реальных ситуаций позволяет осознать связь между теми знаниями, которые они получают и необходимыми умениями и навыками, которые у них формируются [2].

Зарубежные исследователи отмечают, что через ролевое моделирование для сотрудников более доступным становится реальность часто недооцениваемого и руководителями и сотрудниками психологического фактора при выполнении даже обычных полицейских функций. Только когда сотрудники реально испытывают и осознают взаимосвязи между познавательными, эмоциональными и психомоторными составляющими обучения, они начинают реально осваивать программу подготовки. Более того, по таким важнейшим показателям, как приобретение знаний, изменение отношения к профессии, в том числе установок поведения, разрешение проблем, навыки общения и позитивность принятия участниками эти методы значительно опережают все остальные.

Таким образом, иностранный опыт говорит о том, что игровое вовлечение, включенность сотрудника в процесс обучения способствует не только интеграции им приобретенных навыков и знаний для успешного применения в служебных ситуациях, но и эффективно решает многие другие задачи.

Не случайно, что именно эти методы получили широкое распространение в развитых странах. Вместе с тем, как отмечают западные эксперты для успешного использования таких активных форм обучения, как сюжетно-ролевые игры и другие методы моделирование реальных ситуаций, требуются особые навыки обучения,

при этом, американские исследователи с сожалением констатируют, что многие преподаватели и инструкторы не понимают их необходимости и возможностей этих методов.

В связи с этим, все заметнее не первое место выходит проблема профессионально-педагогической реализации накопленного за последние годы в стране и в мире потенциала, создания методических и организационных условий для сближения персональной ответственности, индивидуализации и интеграции профессионального обучения сотрудников ОВД на местах, с методами, позволяющими более эффективно тренировать и испытывать их целостную готовность к решению названных выше задач.

Специалисты Министерства внутренних дел России также активно исследовали и осваивали такие подходы к моделированию задач и условий учебно-профессиональной деятельности курсантов (слушателей), которые на иной междисциплинарной практической и личностно-ориентированной основе ориентировали бы и педагога и обучающего на освоение динамики целостного взаимодействия наиболее существенных аспектов всех социально-правовых явлений при вынужденном применении. По данным отечественных исследователей теории и практики тренинга, современные тенденции таковы, что в западных странах доля тренинга от общего фонда мероприятий по развитию персонала составляет сегодня 80-85 % физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в условиях нестандартных, критических сценариев, событий и отдельных ситуаций [1].

Это направление моделирования должно на завершающих этапах подготовки (в рамках учебно-профессиональной деятельности или полигонной практики):

- 1) обеспечить качественно более сложные, по структуре не только исполнительский, но и управленческий, и высокие уровни одиночной готовности;
- 2) заложить основы индивидуального стиля целостной профессиональной активности при решении реальных задач по прогнозированию, предотвращению, и пресечению опасных посягательств на жизнь и здоровье граждан и сотрудников в любой обстановке.

Как показала, серия многолетних экспериментов, в которой приняло участие свыше двух тысяч сотрудников теоретические, структурные, содержательные, игровые и иные компоненты, задействованные в подобном моделировании, обладают значительным методико-прикладным потенциалом, создают предпосылки для перехода к более целенаправленной работе инструкторского состава, психологов ОВД и преподавателей, привлекаемых для служебной подготовки на местах. Так просмотр и анализ видеорепортажей учебно-профессиональной деятельности обучаемых в условиях смоделированных социально-правовых явлений и других материалов проведенного исследования (протоколы, данные психологических и медицинских служб, анкеты, опросы) выявили, в частности, что ситуативно-игровые формы профессиональной подготовки и контроля:

- по наглядности не уступают проверке техники по билетам, а по жесткости контакта – умению вести свободный бой в ринге;
- по составу применяемых способов и приемов (за счет большего объема экспромтно-преднамеренных действий и поступков) превосходят те, и другие;

- по уровню безопасности (в силу причин объективного характера: скорость, мощные средства индивидуальной защиты, специализированное обучение условно-боевым действиям и так далее) превосходят бои в ринге;
- по эмоциональному накалу (возгласы, крики, команды, психологическая нагрузка) не уступают реальным схваткам сотрудника ОВД с агрессивным и опасным правонарушителем;
- они позволяют более полно проверить не только содержание или структуру технических или тактических, но и, что самое важное для конечных целей обучения, целостных боевых действий (таких как: атака на силовое задержание, защита в процессе системы защиты) в профессионально ориентированных критических ситуациях (неизвестность в том числе и противника, способов и времени атаки);
- они позволяют выделить и использовать (за счет возможностей видеотехники) более четкие ориентиры опорных точек обучения, тренировки и направлений совершенствования учебного материала в процессе учебной профессионально-боевой практики (ситуационного тренинга);

И, наконец, что самое главное в учебно-тренировочных и контрольных квалификационных заданиях по отработке всех тем по большинству разделов (дисциплин служебно-боевой подготовки) может предметно конкретизироваться и успешно осваиваться профессионально-психологическая, профессионально-социальная сфера обучаемых.

За счет этого, происходит более глубокое усвоение материала и из других разделов (дисциплин), включаются механизмы устойчивого профессионального саморазвития и успешной личностной адаптации к возможным реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности.

Таким образом, было установлено, что в отличие от традиционных моделей силового и вооруженного противостояния с опасным правонарушителем, динамическое моделирование социально-правовых явлений на учебных и контрольных занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке обладает рядом очевидных преимуществ и может занять свое место в качестве одного из перспективных направлений и важнейших ее этапов.

Ясно, что без учета и использования этих тенденций многие вопросы практического становления и стимулирования профессиональной активности сотрудников в рамках их подготовки и повышения квалификации остаются просто недоступными для постановки и разрешения.

В связи с этим, возникает необходимость использования универсального подхода, при котором весь имеющийся набор моделей и обеспечивающих методов (тренингов) был бы взаимосвязан и распределен по определенным этапам, что, по своим возможностям, наиболее полно отвечает соответствующим требованиям педагогического процесса и конечным целям профессиональной подготовки в целом.

### **Литература**

1. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный

вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.

2. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 208-213.

3. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 1-10.

### References

1. Barkalov S. N. K voprosu problemno-situatsionnogo obucheniya v protsesse fizi-cheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [On the issue of problem-situational training in the process of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva vnutrennikh del Rossii imeni V. V. Luk'yanova -Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of In-ternal Affairs of Russia V.V. Lukyanov, 2017, no. 1 (70), pp. 101-104.

2. Gerasimov I. V. Situativno-igrovye treningi i ispytaniya individual'noy tselostnoy podgotovlennosti sotrudnikov OVD k resheniyu professional'nykh zadach v real'nykh usloviyakh operativno-sluzhebnoy deyatel'nosti [Situational-game trainings and tests of individual holistic pre-paredness of police officers to solve professional tasks in real conditions of operational and service activity]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 208-213.

3. Struganov S. M., Barkalov S. N., Zyryanov V. S. Osnovy povysheniya umeniy i navykov primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami politsii v nestandardnykh situatsiyakh sluzhebnoy deyatel'nosti [Fundamentals of improving the skills and application of combat techniques of fighting by police officers in non-standard situations of official activity]. Politseyskaya deyatel'nost' - Policing, 2020, no. 3, pp. 1-10.

УДК 796.011 : 378.1

**ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**PROBLEMS OF EDUCATION OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»  
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Кугно Эдуард Эдуардович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической культуры и спорта*

*Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского  
г. Иркутск, Россия*

**Kugno Eduard Eduardovich**

*Ph. D., associate professor  
department of physical culture and sport*

*Irkutsk State Agrarian University named after A. A. Yezhevsky  
Irkutsk, Russia*

**Струганов Владислав Сергеевич**

*студент*

*агрономический факультет*

*Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского  
г. Иркутск, Россия*

**Struganov Vladislav Sergeevich**

*student*

*faculty of agronomy*

*Irkutsk State Agrarian University named after A. A. Yezhevsky  
Irkutsk, Russia*

**Струганов Сергей Михайлович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической подготовки*

*Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России  
г. Иркутск, Россия*

**Struganov Sergey Mikhailovich**

*Ph. D., associate professor  
department of physical training*

*East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Irkutsk, Russia*

**Аннотация.** В статье поднимается актуальная проблема физкультурного образования в образовательных организациях на всех уровнях обучения, начиная с дошкольного образования, заканчивая высшими учебными заведениями. Показаны причины снижения уровня физической подготовленности современной молодежи и некоторые пути их решения. Разобрана технология физического воспитания и основные направления, способствующие повышению эффективности физкультурного образования в учебных заве-

дениях.

**Abstract.** *The article raises the actual problem of physical education in educational institutions at all levels of education, from preschool education to higher education institutions. The reasons for the decrease in the level of physical fitness of modern youth and some ways to solve them are shown. The technology of physical education and the main directions contributing to improving the effectiveness of physical education in educational institutions are analyzed.*

**Ключевые слова:** *физическая культура; спорт; образовательные организации; высококвалифицированный специалист; учебный процесс; адаптация; физическое воспитание; спорт; молодое поколение.*

**Keywords:** *physical culture; sports; educational organizations; highly qualified specialist; educational process; adaptation; physical education; sports; the younger generation.*

Сейчас много говорят об образовании, обучении, образованности, способности к образованию. Требование времени отражено в программах нового государственного образовательного стандарта и ориентировано оно на формирование профессиональных компетенций, как самих педагогов, так и тех, кого они обучают.

Одна из структурных цепочек технологии преподавания физической культуры в иерархии образования выглядит следующим образом:

- дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), где физическое воспитание проводится воспитателем-инструктором;
- средняя школа (МОУ СОШ), здесь носителем физкультурного образования является учитель физической культуры;
- среднее профессиональные учебные заведения, где преподаватель является транслятором передачи знаний, ориентированных на профессиональное применение теории, методики и практики физической культуры;
- высшее учебное заведение (далее – вуз) высшее звено профессионального образования – указывает путь получения знания и навыков студентам посредством лекционных и практических занятий. Эти знания дают люди от науки: кандидаты, профессора педагогических наук, которые потратили много времени на изучение уникальных трудов по физкультуре и спорту, имеющих в библиотечных фондах России и за рубежом, провели собственные экспериментальные исследования определенного направления физкультурной или спортивной деятельности.

Давайте взглянем на результат. Сотни детских домов с искалеченными детскими судьбами, физически и психически не полноценных для рынка труда. Выпускники школ по состоянию здоровья не могут служить в армии и защищать отечество. В процессе обучения 30 % школьников не получают физкультурное образование по причинам серьезных заболеваний. Россия потеряла статус спортивной страны, потому что разрушена технология подготовки юных спортсменов. В итоге наше государство получает всего 10-15 % абсолютно здорового населения.

Откуда пришла беда отсутствия знаний культуры здоровья. Более 30 лет в научной литературе по физической культуре пишут, что в последние годы уровень здоровья всех возрастных групп населения ухудшился. Этот процесс усугубился в период перестройки, с конца девяностых годов прошлого столетия и частично продолжается и сейчас. Причиной этому послужило тотальное закрытие детских спортив-

ных школ и закрытие профсоюзных спортивных обществ, а также отсутствие в период перестройки контроля спортивно-педагогической деятельности со стороны Министерства просвещения.

В настоящее время материальное вознаграждение тренера-преподавателя по спорту находится на уровне не квалифицированного труда уборщицы, а ответственности – на десять статей уголовного кодекса. Страна Советов кончилась, а «советы» давать не перестали. У нас все знают, физкультура – это раз, два, три – делать нечего: «руками, ногами помахали», мяч взяли и бегай, думать не надо. Так считают дети, которые не посещают уроки физической культуры, их родители, педагоги по другим дисциплинам и даже руководители образовательных учреждений.

Но это ошибочное суждение, так как, на первый взгляд, простое словосочетание «физическая культура» включает в себя:

- много уникальных знаний;
- имеют свою историю;
- технологию укрепления здоровья человека;
- методы и методики формирования необходимых физических качеств человека для его нормальной жизнедеятельности;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва;
- пропаганду здорового образа жизни;
- олимпийское движение.

Это историческая кладовая спортивных и педагогических методик, современная технология управления, которая реализуется как на индивидуальной траектории развития каждой личности, так и на общих требованиях получения физической культуры для тела и головы, а также способности передачи полученных знаний и умений применения их в типичных и нестандартных жизненных ситуациях [3, с. 67].

Будущие специалисты физической культуры изучают анатомию человека для знания возможностей гибкости тела, подвижности его суставов, способности мышц к сокращению и тренировки силы различных мышечных групп. Знание физиологии спорта дают возможность тренеру преподавателю подсчитать мощность работы сердечной мышцы в процессе тренировочного процесса в зависимости от силы, скорости двигательного действия, расстояния и времени выполнения тренировочной нагрузки. Какие мышцы включить в работу, каким дать отдохнуть. Графики индивидуальных тренировок членов сборных команд страны прописываются на четырехлетние циклы от олимпиады до олимпиады, и называется перспективным планированием, здесь как у звезд эстрады: сегодня в одной стране на международной встрече, а завтра на чемпионате Мира – и это не раз, два, три, а политика государства. Высококвалифицированный специалист в области физической культуры и спорта за рубежом считается одной из престижных и востребованных профессий.

Что же дает физкультурная деятельность человеку независимо от возраста и двигательных способностей. Физкультура – это большой труд приведения тела в порядок, в общую гармонию. Например, когда вы болеете, температура тела может подниматься от 37 до 40 градусов, что вы делаете в такой ситуации, правильно –

снижаете или сбиваете температуру. При повышении температуры тела повышается артериальное давление, частота дыхания, частота сердечных сокращений. Если не снизить температуру тела, эти параметры могут достичь критических цифр и долгий период времени организм в таком состоянии работать не сможет, он погибнет. Аналогично происходит и в период выполнения человеком физических упражнений, нагрузки, то есть повышается артериальное давление, частота дыхания, частота сердечных сокращений, а в итоге повышается тренированность организма. Этот процесс происходит не спонтанно, а достигается согласно принципам физического воспитания, то есть принципам систематичности, последовательности чередования тренировочных нагрузок и отдыха, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности построения занятий, постепенности и адекватности физических нагрузок [1, с. 67]. Организм адекватно реагирует и адаптируется, то есть привыкает к максимально работающему сердцу, дыханию. Сердце знает путь возврата к исходному состоянию. Если человек не адаптируется к физическим нагрузкам, то его жизненные параметры: жизненная емкость легких (далее – ЖЕЛ), частота дыхания (далее – ЧД), способность к задержке дыхания, экскурсия грудной клетки, частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), артериальное давление (далее – АД) не тренируются. У таких людей ЧСС в состоянии покоя такая, как у спортсменов во время бега, то есть при выполнении физической нагрузки. Исходный пульс в покое у занимающегося физической культурой и спортом составляет 50-60 уд/мин, у незанимающегося 80 уд/мин. Поэтому при высокой температуре в период болезни сердце спортсмена легко справляется с повышением жизненных параметров, а организм не занимающегося спортом человека работает на грани жизни и смерти [2, с. 81].

Диапазон, так называемого третьего состояния между здоровьем и болезнью у спортсмена защищен дополнительными функциональными резервными возможностями, которые увеличиваются благодаря большому объему двигательной деятельности. Например, ЖЕЛ пловца достигает до 6-7 литров, у не занимающегося человека он находится в пределах 2-3 литров. Частота сердечных сокращений у лыжников гонщиков может на протяжении 3-х часовой тренировки трижды подниматься до 220-230 ударов в минуту, у не занимающихся такой пульс наблюдается на пятой минуте двигательной ускоренной деятельности и на 7 минуте – утомление и неспособность продолжать движение.

Специалисты по физической культуре знают о нескольких пиках физической нагрузки за одно тренировочное занятие и в разные дни недельного цикла используя для этого разные методики спортивной подготовки. Поэтому за одно занятие в неделю или в месяц ничего подготовить или потренировать нельзя, нужна определенная система, которой учат спортивных и физкультурных специалистов в вузах, что собственно и называется технологией спортивной подготовки и технологией физического воспитания. Если человек не заканчивали профильные вузы, то он не является специалистом физической культуры и спорта.

Сейчас много «учителей физической культуры» в отдаленных районах из числа бывших военных, учителей, преподающих другие предметы, или пенсионеров, которые отдали своей специальности много лет и теперь решили попробовать себя на

поприще физкультурно-спортивной деятельности. Однако одно дело, когда вы достигли уровня мастер спорта и прошли все этапы спортивной подготовки от юношеского разряда, до профессионала, и совсем другое, если вы когда-то, где-то, чем-то занимались и решили, что созрели для педагогической деятельности. В наше современное время государство не должно решать глобальные вопросы ликвидации физкультурной безграмотности силами смежных специальностей. Знание культуры тела, его способностей, подготовки к жизнедеятельности средствами физической культуры и спорта должны нести в массы грамотные высококвалифицированные специалисты.

Так что же требует федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) от преподавателя специалиста и от ребенка (обучающегося) для которого он внедряется в современную систему обучения, в которой присутствует три направления обучения: предметное, метапредметное, личностное.

Предметная область: знать, уметь и владеть, согласно требованиям программы по физической культуре каждого года обучения. Здесь преподаватель должен применять при обучении современные интерактивные формы, использовать индивидуальный подход, направленный на творческое развитие, развивать самостоятельность, познавательную деятельность создавать ситуацию успеха. Оценивание этой деятельности направлено на перспективные возможности обучающихся исходя из стартовых результатов, а также, определение «точечных» проблем и трудностей в изучаемых темах по диагностике тестовых результатов.

Метапредметная область оценивается как:

- умение задавать, формулировать «умные» вопросы по содержанию;
- способность к проектированию и взаимодействию внутри малой группы при работе над проектом;
- личностная область;
- самосознание, ответственность, дисциплина (групповые творческие задания);
- ответственность учащихся за свое образование (прогностические оценки).

Подводя итог, следует отметить, что в области спортивной подготовки, которую в настоящее время принято называть дополнительным физкультурным образованием, по сути, ничего не изменилось. Все эти задачи решались всегда и были результаты этого серьезного многолетнего совместного труда ученика-спортсмена и педагога, тренера-преподавателя. Называлось все проще и было намного доступнее, чем субъект-субъектные формы взаимодействия участников образовательного процесса. А как быть с использованием репродуктивных методов обучения и деятельно-развивающих технологий, способствующих развитию личностных качеств в образовательной школе, если эти участники процесса (больные дети) не желают быть участниками процесса здоровьесформирования. Разрушить замечательную технологию физического воспитания П. Ф. Лесгафта в России мы смогли, а вот сможем ли создать новую, соответствующую современным требованиям времени, и сколько лет понадобится для обновления сознания, что только здоровый человек может быть кузнецом своего счастья.

### Литература

1. Карданов А. К. Виды контроля по физической подготовке по программам профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел // *Образование и наука в современных условиях*. 2016. № 4(9). С. 66-67.
2. Пашута В. Л. Этапы становления современной системы физического воспитания в России // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2013. № 3. С. 88-95.
3. Струганов С. М., Катрина М. И., Мартыненко О. В., Гаврилов Д. А. Роль научной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафта в современном обществе // *Обзор педагогических исследований*. 2021. Т. 3. № 8. С. 63-69.

### References

1. Kardanov A. K. *Vidy kontrolya po fizicheskoy podgotovke po programmam professional'nogo obucheniya sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Types of control over physical training according to professional training programs for employees of internal affairs bodies]. *Obrazovanie i nauka v sovremennykh usloviyakh - Education and science in modern conditions*, 2016, no. 4(9), pp. 66-67.
2. Pashuta V. L. *Etapy stanovleniya sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitaniya v Rossii* [Stages of formation of the modern system of physical education in Russia]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur - Actual problems of physical and special training of power structures*, 2013, no. 3, pp. 88-95.
3. Struganov S. M., Katrina M. I., Martynenko O. V., Gavrillov D. A. *Rol' nauchnoy sistemy fizicheskogo vospitaniya P. F. Lesgafta v sovremennom obshchestve* [The role of the scientific system of physical education P.F. Lesgaft in modern society]. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy - Review of pedagogical research*, 2021, vol. 3, no. 8, pp. 63-69.

УДК 378.172(075.8)

**МОТИВАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ****MOTIVATION AS AN INTEGRAL ELEMENT OF PHYSICAL FITNESS****Губенков Андрей Олегович**

кандидат юридических наук

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Gubenkov Andrey Olegovich**

Ph. D.

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** Данная статья посвящена особенностям повышения уровня мотивации у обучающихся и занимающихся физической подготовкой. Актуальность данной темы заключается в том, что формирование и повышение мотивации является неотъемлемой частью физического воспитания, так как это помогает обучающемуся добиваться желаемого результата, например, занимать первые места на соревнованиях, выкладываться на тренировках на 100 %. В данной статье рассматриваются этапы формирования мотивации, способы повышения мотивации, объективные и субъективные условия мотивации, виды мотивации и уровни мотивации. Особое внимание обращено тому, что в процессе формирования мотивации большую роль играет преподаватель или тренер, так как они разрабатывают активную и интересную программу для занятий, а также на основе своего опыта дают советы во избежание ошибок.

**Abstract.** This article is devoted to the peculiarities of increasing the level of motivation among students and those engaged in physical training. The relevance of this topic lies in the fact that the formation and increase of motivation is an integral part of physical education, as it helps the student to achieve the desired result, for example, to take first place in competitions, give 100% in training. This article discusses the stages of formation of motivation, ways to increase motivation, objective and subjective conditions of motivation, types of motivation and levels of motivation. Particular attention is paid to the fact that a teacher or trainer plays an important role in the process of motivation formation, as they develop an active and interesting program for classes, and also, based on their experience, give advice to avoid mistakes.

**Ключевые слова:** мотивация; физическая подготовка, амотивация, здоровье, мотивационная система, потребность.

**Keywords:** motivation; physical training; amotivation; health; motivational system; need.

В процессе занятий спортом формирование устойчивой мотивации к данному процессу крайне важно, так как это позволит выработать регулярность в тренировочном процессе, что, как следствие, очевидно приведет к положительному результату.

Искренне заинтересованный в занятиях физической подготовкой человек, однозначно имеет в себе некий пласт мотивационного сознания, однако, и ему необходимо регулярно повышать его, чтобы стремиться к улучшению своих физических навыков, которые дают возможность человеку не только добиваться поставленных задач на тренировках и соревнованиях, но и быть увереннее в общении с окружающими, что немаловажно для современного общества.

Мотивация – это психосоциальный процесс, характеризующийся поведением, которое индивид считает жизненно важным для своего личностного развития. Эти модели поведения могут изменять время мышления в связи с тем, что как внутренние, так и внешние факторы могут влиять на личные интересы или желания для выполнения детерминантной (причинной) задачи.

Мотивация является необходимым условием для качественного выполнения любой деятельности. Мотивация формируется под воздействием личных или коллективных потребностей. Мотив, с одной стороны, определяет цели деятельности и ее содержание, а с другой стороны, служит основным побуждающим фактором к достижению данных целей. Мотивация у обучающихся способствует не только повышению качества физической подготовки в процессе освоения учебной дисциплины, но и приобщению их к самостоятельным тренировкам [9].

Большое значение в формировании мотивации имеет личность преподавателя, поэтому искренняя заинтересованность преподавателя в достижении обучающимися результатов и в занятиях в целом, во введении новых элементов в тренировочный процесс является необходимым условием для качественного освоения дисциплины обучающимися [3].

Соблюдение указанных принципов при проведении занятий способствует повышению их эффективности, а также формированию у обучающихся позитивных установок относительно физической подготовки, так как благодаря данным принципам они способны видеть промежуточные и конечные результаты, получать необходимые навыки и знания, а также учиться самоконтролю.

Стоит понимать, что мотивы имеют различную природу, например, в зависимости от полового признака обучающегося. У девушек в качестве мотива может выступать желание улучшить физические качества, в то время как юноши во главу угла ставят потребность в соперничестве, достижении более высоких результатов, чем товарищи. Данный фактор необходимо учитывать при составлении учебной программы.

Как отмечалось ранее, мотивация – внутреннее убеждение человека, комплекс внутренних и внешних процессов, побуждающих к действию. Можно сказать, замотивированный человек – это тот человек, который готов действовать. Существует шесть этапов формирования мотивации:

1. Возникновение потребности, осознание недостатка в чем-либо.
2. Поиск различных путей удовлетворения потребностей.
3. Формирование непосредственно целей и задач.
4. Первые шаги к реализации этих самых целей и задач.
5. Награда за деятельность в виде первых результатов, в следствие чего, дальнейшее повышение мотивации.

6. Удовлетворение желаемой потребности, потеря стрессового стимула и мотивации [6].

Если у обучающегося отсутствует мотивация для занятия спортом, тогда с высокой вероятностью его тренировки не будут обладать высокой результативностью, не принесут желаемого результата. На начальном этапе спортивной подготовки, когда хорошие результаты достигаются в краткие сроки, мотивация достаточно высока. Но со временем и улучшением спортивных навыков нагрузки становятся очень интенсивными, в то время как результаты растут относительно медленно. Все это приводит к психологическому напряжению, потере мотивации к тренировочной деятельности.

Стоит выделить некоторые меры, которые помогут не только сохранить, но даже и повысить мотивацию:

1. Вовлечение самого спортсмена в творческий процесс планирования тренировки.

2. Разнообразие в тренировочном процессе, например, смена спортивного зала, использование музыкального сопровождения.

3. Участие в спортивных соревнованиях, повышение конкурентного духа, стремление к спортивным наградам и прочим вознаграждениям.

4. Воспитание чувства патриотизма, что имеет особое значение для юриста, долг которого охранять права и свободы общества.

5. Появление возможности во время соревнований путешествовать, благодаря этому расширять свой кругозор.

Итак, профессионально-прикладная физическая подготовка является таким направлением физического воспитания, в котором используются специальные, особенные средства физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности, в том числе и к деятельности юриста. Профессионально-прикладная физическая подготовка вызывает острую необходимость осознанной психологической подготовки к спортивным тренировкам. В основе же любой психологической подготовки лежит мотивация, без которой физическая деятельность спортсмена не принесет желаемых результатов, поэтому выработка мотивации в процессе подготовки к занятиям спортом является первостепенной задачей.

Мотивация зависит от многих условий, которые могут быть объективными и субъективными. Физическая активность находится в тесной взаимосвязи с психическим состоянием и побуждающими мотивами обучающегося. Таким образом, перед преподавателем стоит задача помочь в формировании интереса у обучающегося к физической подготовке. При разработке учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка» должны учитываться особенности обучающихся и их физической развитости на разных этапах обучения, использоваться различные методики, разработанные психологами и педагогами по воспитанию и обучению, которые способствуют повышению результативности освоения дисциплины и повышению заинтересованности в ней [8].

Во время обучения у человека складываются различные интересы, из-за чего у него формируется индивидуальная мотивационная система. Несмотря на это, всех обучающихся можно мотивировать несколькими простыми способами [4]:

1. Независимо от места и возраста обучения, любой человек на занятиях по физической подготовке хочет заниматься по активной и интересной программе. Самым оптимальным вариантом является сочетание необходимых нормативных упражнений и активных игр.

2. Учебную программу можно построить по принципу смены стандартных упражнений на оригинальные, сохраняющие в себе цели стандартных, но преподнося их таким способом, чтобы обучающийся был заинтересован в их выполнении.

Не каждый может на отлично справиться с учебной программой. В случае неуспеваемости, необходимо не ругать обучающегося, а наоборот, помогать ему: давать советы, предложить программу упражнений, которая выведет его физические способности на необходимый уровень.

Поведение и мотивация могут меняться с течением времени, оказывая влияние на производительность индивида. По этой причине необходимо классифицировать виды мотиваций, которые оказывают влияние на поведение человека. Таким образом, психологи Р. Райан и Э. Деси предложили континуум из трех различных мотивационных конструкций в зависимости от степени самоопределения: внутренняя мотивация, внешняя мотивация и амотивация.

Наиболее детерминированной мотивацией является внутренняя мотивация. Она присутствует, когда люди совершают какую-то деятельность по внутренним и личным причинам, в результате наслаждения и удовлетворения, которые подразумевает сама практика. Например, обучающийся внутренне мотивирован, когда ему нравится заниматься определенным видом спорта, потому что он чувствует удовольствие, и ведет себя раскованно [10].

Внешняя мотивация проявляется, когда есть внешние факторы, обуславливающие поведение людей, эта конструкция делится на четыре типа (уровня) регулирования.

Первый уровень, наиболее близкий к внутренней мотивации, называется интегрированным регулированием. Он присутствует тогда, когда люди осознают значимость осуществления определенных видов поведения в соответствии с личностными ценностями. Например, когда обучающийся выбрал занятие конкретным видом спорта, потому что он определил преимущества его занятий (например, изучение новых технических навыков, завлечение друзей или более активная деятельность), и, кроме того, это согласуется с его личными ценностями. Однако в образовательном контексте обычно интегрированное регулирование не измеряется в связи с тем, что эта регуляция требует высокой степени взаимосвязи с самосознанием взрослого

Второй уровень называется идентифицированным регулированием. Он присутствует, когда мотивация людей исходит из убеждения, что осуществление определенного поведения полезно или важно. Например, когда наблюдается «проактивное» поведение, определенное обучающимся, чтобы заниматься определенным видом спорта вовремя, например, перерывов в обучении.

Третий уровень называется интроецированным регулированием. Это когда поведение человека ориентировано на то, чтобы избежать чувства вины. То есть деятельность не принимается как поведение. Например, когда неквалифицированные обучающиеся участвуют в конкретной тренировочной игре навыков в физкультуре из-за того, чтобы не разочаровать своих сверстников или преподавателей/тренеров [5].

Внешнее регулирование — это когда люди практикуют какой-либо вид деятельности, чтобы получить награду или также избежать наказания. Это наименее самостоятельный вид мотивации. Например, когда обучающийся всегда участвует в конкретном виде спорта на физкультуре, решенном учителем или большинством обучающихся, стараясь избежать низкой отметки в итоговых результатах по предмету (избегание наказания).

В действительности, «амотивация» — это отсутствие какого-либо вида мотивации в практике любого вида деятельности. Она присутствует, когда люди действуют пассивно через деятельность. Например, когда обучающиеся обязаны бегать по спортивному залу в течение первых 15 минут физкультурного занятия в качестве разминки. В этом смысле, подчеркивает профессор Д. Гиллисон, амотивация может вызвать разрушительное поведение и общее несогласие с самой деятельностью, что может привести к отказу от практики аналогичных действий в других контекстах (например, во вне учебной среде) [7].

Исследования мотиваций в физкультурно-спортивном контексте подчеркивают, что обучающиеся, которые воспринимают более высокие уровни автономии, компетентности и взаимосвязанности, экстерииорируют (экстерииоризация — переход действия из внутреннего во внешний план) более самодетерминированные формы регуляции и внутренней мотивации [2]. В этом смысле, когда обучающийся больше занимается физкультурой, он демонстрирует больше удовольствия и, следовательно, экстерииорирует желание продолжать заниматься спортом в свободное время. Следовательно, самодетерминированная мотивация может быть повышена среди обучающихся, проектирующих мотивационный климат в условиях физической подготовки. В этом смысле, такого рода окружающая среда, следовательно, повысит приверженность к занятиям спортом и образу жизни за пределами образовательного контекста. Однако, насколько нам известно, отсутствует синтез, обобщающий результаты эмпирических вмешательств, направленных на демонстрацию того, что инновационные педагогические стратегии обладают потенциалом для повышения самодетерминированных форм мотивации у обучающихся, тогда как спортивные компетенции приобретаются целостно, в отличие от традиционных подходов прямого обучения, в которых практика технических навыков реализуется в деконтекстуализированных формах обучения навыкам.

Также, эта мотивация должна быть позитивной — человек должен ставить перед собой цели в повышении своей физической подготовки для улучшения своего состояния. В тех случаях, когда выполнение нормативов сопряжено лишь с целью не получить плохую оценку или критику со стороны преподавателя, у обучающегося не будет соответствующего желания совершенствоваться, что повлечет за собой некачественное достижение целей [1].

Таким образом, физическая подготовка играет большую роль в становлении человека независимо от места учебы. Достаточный уровень подготовки позволяет чувствовать себя уверенно во время занятий и в повседневной деятельности. Физическая подготовка, как часть учебного процесса обучающихся находится в прямой зависимости от учебной мотивации, которая во многом формируется под воздействием той образовательной организации, в которой проходит обучение, спецификой преподавания данной дисциплины, личностными качествами как преподавателя, так и самого обучающегося.

Из вышесказанного следует, что в процессе формирования мотивации у обучающихся большую роль играет преподаватель, чья деятельность должна основываться на определенных принципах. К их числу относится целенаправленность практических и теоретических занятий, то есть каждое занятие должно преследовать определенную цель, которую обучающийся достигает в процессе выполнения заданий преподавателя. Следующим принципом является требовательность к обучающимся, которая не позволит им пренебрегать качеством выполнения упражнений. С принципом целенаправленности связан принцип планируемости и должной организации, то есть каждое учебное занятие должно иметь четкую структуру. Немаловажным является и индивидуальный подход к обучающимся, потому что каждый из них имеет различные физические данные, разный уровень подготовки, разное состояние здоровья. Для сохранения мотивации к физической подготовке необходимо, чтобы упражнения были под силу обучающимся, но при этом не давались им слишком легко.

### **Литература**

1. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // *Наука-2020*. 2021. № 7 (52). С. 120-125.
2. Беговые упражнения и их роль в поддержании здоровья и нормального эмоционального состояния сотрудника Следственного комитета России / А. Е. Батулин [и др.] // *Безопасный спорт*. 2020. С. 32-35.
3. Егоров С. Н., Терентьев И. В. Значение мотивации в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // *Коррекционно-педагогическое образование*. 2021. № 2 (26). С. 23-31.
4. Жилин Р. А. Повышение мотивации обучающихся на занятиях по физической подготовке // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии*. 2021. С.132-134.
5. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 30-35.
6. Никифорова Е. С. Роль мотивации в психологической подготовке юристов к профессионально-прикладной физической деятельности // *Поколение будущего: взгляд молодых ученых*. 2020. С. 101-103.
7. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в ВУЗе // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 162-167.

8. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.
9. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.
10. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74-80.

### References

1. Nikolaev S. A. *Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossii v sovremennykh usloviyakh* [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125.
2. Baturin A. E., Rogozhnikov M. A., Losev Yu. N., Yakovlev Yu. V., Shpak I. Ya. *Begovye uprazhneniya i ikh rol' v podderzhanii zdorov'ya i normal'nogo emotsio-nal'nogo sostoyaniya sotrudnika Sledstvennogo komiteta Rossii* [Running exercises and their role in maintaining the health and normal emotional state of an employee of the Investigative Committee of Russia]. *Bezopasnyy sport - Safe Sport*, 2020. pp. 32-35.
3. Egorov S. N., Terent'ev I. V. *Znachenie motivatsii v fizicheskoy podgotovke kur-santov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [The importance of motivation in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Korreksionno-pedagogicheskoe obrazovanie - Correctional and pedagogical education*, 2021, no. 2 (26), pp. 23-31.
- Zhilin R. A. *Povyshenie motivatsii obuchayushchikhsya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke* [Increasing the motivation of students in physical training classes]. *Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii - Training of personnel for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies*, 2021, pp.132-134.
4. Gunyaev E. V., Visyagina V. A. *Znachenie innovatsiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta dlya motivatsii k samosovershenstvovaniyu fizicheskogo razvitiya cheloveka* [The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to self-improvement of human physical development]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35.
5. Nikiforova E. S. *Rol' motivatsii v psikhologicheskoy podgotovke yuristov k professional'no-prikladnoy fizicheskoy deyatel'nosti* [The role of motivation in the psychological training of lawyers to professionally applied physical activity]. *Pokolenie budushchego: vzglyad molodykh uchenykh - Generation of the future: the view of young scientists*, 2020, pp. 101-103.
6. Aldoshina E .A., Gunyaev E. V. *Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZe* [Problems of motivation of physical activity of students at the university]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.
7. Khrykov I. S. *Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka* [The role and place of sport in human life and health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.
8. Nikolaev S. A. *Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Ros-sii v sovremennykh usloviyakh* [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125.
9. Frolenkov V. N. *Osnovy organizatsii protsesssa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii* [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officer]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS  
OF POLICE OFFICERS TO USE FIREARMS IN REAL CONDITIONS**

**Тихонович Мария Игоревна**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Tihonovich Maria Igorevna**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные вопросы, регламентирующие формирование готовности сотрудников органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия в реальных условиях. Основным рассматриваемым аспектом в данной статье является качества личности, которые необходимы сотрудникам правоохранительных органов, чтобы грамотно применять огнестрельное оружие не только на практических занятиях, но и в условиях реальной опасности для жизни и здоровья.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел происходит зачастую в напряженных, сложных условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Жизнь и здоровье личного состава в таких ситуациях во многом зависят от добросовестности и профессионального мастерства (специальной, тактической, физической, огневой и морально-психологической подготовки), самих сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Выполняя свои служебные обязанности, сотрудникам ОВД приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что характеризует условия их деятельности как экстремальные.

**Abstract.** This article discusses the main issues regulating the formation of readiness of employees of internal affairs bodies to use firearms in real conditions. The main aspect considered in this article is the personality qualities that are necessary for law enforcement officers to competently use firearms not only in practical classes, but also in conditions of real danger to life and health.

The activities of law enforcement officers often take place in tense, difficult conditions associated with the use of physical force, special means and firearms. The life and health of personnel in such situations largely depend on conscientiousness and professional skills (special, tactical, physical, fire and moral and psychological training), the police officers themselves. Performing their official duties, the employees of the Department of Internal Affairs have to withstand and overcome excessive physical and emotional stress, which characterizes the conditions of their activities as extreme.

**Ключевые слова:** экстремальная ситуация, огнестрельное оружие, сотрудник полиции, психологическая готовность, стресс.

**Keywords:** extreme situation, firearms, police officer, psychological readiness, stress.

В это трудное время мир не стоит на месте. Степень совершаемых преступлений в мире значительно растет, это напрямую связано с основным изменением и характере совершения противоправных деяний и уровнем жизни в целом. Формирование различных навыков и умений у сотрудников полиции достигается в последовательном процессе эмоционально-психологической подготовки, осуществляемой в ходе развития и воспитания, а также на протяжении своей служебной деятельности. Над проблемой профессионально-психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел работает значительное количество специалистов, психологов, которые подходят к этой проблеме с пристрастием и достаточным интересом. Прежде всего, это связано с разными ситуациями в их повседневной жизни, а именно применение огнестрельного оружия и влияние на их дальнейшую службу в рамках профессии полицейский.

Выполняя свои профессионально-служебные обязанности, сотруднику полиции приходится терпеть и преодолевать безмерные физические и эмоциональные нагрузки. Жизнь и здоровье сотрудников полиции в таких обстоятельствах во многом зависят от его ответственности перед долгом и честью и профессиональным мастерством, бдительности и боевой сплоченности. При этом современная ситуация диктует необходимость отказаться от одностороннего увлечения силовыми методами и требует овладеть более цивилизованными психологическими, педагогическими, этическими методами работы с мирным населением. Степень развития юридической психологии также позволяет вывести профессиональную служебную подготовку на современный уровень, добиться в сжатые сроки высоких результатов.

Психологическая подготовка в органах внутренних дел как особый вид психологического обеспечения деятельности сотрудников была введена в середине 1970 х гг. Она является составной частью профессиональной служебной и физической подготовки и входит в структуру первоначальной подготовки. В связи с профессиональной направленностью психологической подготовки в органах внутренних дел на практике чаще используется термин «профессионально-психологическая подготовка».

В ходе рассмотрения данного вопроса необходимо понять, как психологическая готовность сотрудников полиции поможет справиться со стрессовой ситуацией по применению огнестрельного оружия.

Хотелось бы начать с того, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Каждый день полицейским приходится сталкиваться со сложными ситуациями, в которых их жизни и жизни общества может угрожать опасность, поэтому необходимо всегда быть готовым, как на физическом, так и на психологическом уровне, защитить жизнь и здоровье самого себя и окружающих.

Несмотря на то, что, при поступлении на службу в органы внутренних дел, граждане проходят специальную профессиональную подготовку, все же проблема прео-

доления страха в экстремальной ситуации, заставляет сотрудника поддаться своим чувствам и подвергнуть свою жизнь и жизнь общества опасности.

Как же этого не допустить? На данный вопрос не могут дать ответ даже опытные психологи, работающие с сотрудниками полиции. Однако выделяют ряд общих правил личностного развития и совершенствование подготовленности в той или иной ситуации:

1. У сотрудников органов внутренних дел должно быть сформировано мнение о том, что они занимаются деятельностью, которая зачастую представляет опасность как для них, так и для общества в целом и могут попасть в ситуации, когда просто необходима их профессиональная подготовленность преодолевать трудности, возникающие в ходе реализации их профессиональных обязанностей.

2. Особый акцент при формировании личности сотрудника правоохранительных органов должен быть на то, чтобы сотрудник был развит как физически, то есть готов к любым видам нагрузки, так и психологически, то есть в случае возникновения опасности для жизни и здоровья был готов использовать огнестрельное оружие и специальные средства.

3. Большую роль играет моделирование, планирование и проработка ситуаций, в которых необходимы физическая и моральная готовность к применению оружия;

4. В тех случаях, когда сотруднику пришлось пережить ситуацию, где ему пришлось применять на практике огнестрельное оружие, необходимо акцентировать внимание на том, что он все сделал правильно, в соответствии с законодательством Российской Федерации. То есть необходима поддержка от сотрудников морально-психологического обеспечения.

5. Приобретение сотрудниками полиции навыков аутогенной тренировки и концентрации.

После того, как мы разобрали общие правила борьбы с внутренним страхом, перейдем к рассмотрению сущности моей научной статьи – формированию психологической готовности к применению огнестрельного оружия в реальных условиях [1].

Сама по себе, экстремальная или, по-другому, стрессовая ситуация – это некая система внешних, по отношению к субъекту, условий, способствующих выработки его активности и переживаемых ими, таких условий, как сложных и опасных. Делая вывод можно сказать, что применение огнестрельного оружия – это, безусловно, экстремальная ситуация.

Как я уже говорила ранее, возможность стойко проявлять себя в экстремальных ситуациях, обуславливается высокой профессиональной подготовкой. Эта подготовка начинается с физической, психологической и иных видов подготовок, так как, без должного внимания со стороны преподавательского и начальствующих составов, невозможно представить себе сотрудника, готового адекватно и в соответствии с буквой закона отреагировать на сложные ситуации, складывающиеся в правоохранительной деятельности [2].

Сама по себе, экстремальная ситуация – это некий «раздражитель», поэтому длительность его воздействия зависит от психологического состояния и индиви-

дуальным качествам сотрудника полиции [3].

Всего можно выделить 3 фактора, которые каким-либо образом мешают сотруднику правоохранительных органов справиться с экстремальными ситуациями, которые возникают в процессе исполнения служебного долга:

**Фактор физиологический.** Физиологию каждого человека довольно сложно изменить. В органы внутренних дел уже приходят сформированные личности, со своими жизненными принципами, устоями. В связи с этим возникает проблема того, что определенный процент сотрудников попросту не приспособлен к тому, чтобы грамотно применять огнестрельное оружие на практике. Обусловлено это физиологическими особенностями личности, а именно – не приспособленности организма к экстремальным ситуациям;

**Психический фактор.** Этот фактор тесно связан с первым, поскольку опора идет также на конкретную личность, но есть несколько отличительных особенностей. К данной категории относятся та специфика личности, которую трудно определить. Это могут быть какие-либо травмы детства, нарушения в психике сотрудника, которые могут возникнуть лишь при совокупности экстремальных условий;

**Фактор психологический.** Данная категория сформирована исключительно из работы сотрудников морально-психологического обеспечения. Каким именно образом и в каком объеме была проделана с конкретным сотрудником, коллективом, а такой же мере и будет обеспечена готовность сотрудников к тяжелым ситуациям, возникающим в процессе службы.

Основным препятствием, которое возникает при психологической готовности применения огнестрельного оружия, является стрессовая ситуация, которая возникает при исполнении сотрудниками полиции своих профессиональных обязанностей.

Применяя огнестрельное оружие, сотрудник органов внутренних дел в той или иной мере испытывает стресс. Сотрудник испытывает стресс, как перед применением оружия, так и сразу после него. Это связано с тем, что не каждый гражданин, да и вообще сотрудник полиции, способен причинить вред жизни и здоровью другому человеку, особенно когда этот вред связан с применением огнестрельного оружия.

Для борьбы со своим стрессом сотрудники органов внутренних дел должны обладать специальными качествами личности, а для того, чтобы их уяснить, необходимо, вообще, разобраться с понятием оружия и его качествами. Оружие – это устройства и предметы, конструктивно предназначенные для поражения живой или иной цели, подачи сигналов.

Из определения понятия мы видим, что оружие помогает сотруднику полиции осуществлять безопасное раскрытие и расследование преступлений и правонарушений, в случаях, опасных для жизни, оружие предоставляет возможность подачи тех или иных сигналов [4].

Итак, следовательно, психологическая готовность, представляет собой длительное или кратковременное внутреннее состояние сотрудника полиции, направленное на сознательное или неосознанное воспроизведение ситуации. Такая готовность помогает должностным лицам без труда выполнять свои обязанности, в правиль-

ном русле использовать опыт, знания и свои индивидуальные качества, сохранить самообладание в тех или иных ситуациях [5].

Длительная готовность заключается в том, что опирается на ранее приобретенных навыках, знаниях и умениях. В свою очередь, временная – отражает особенности и требования предстоящей ситуации. Несмотря на то, что это два абсолютно разных понятия, так как одно работает в стрессовых ситуациях, а другое – штатных, оба они играют важную роль в психологической активности сотрудника органов внутренних дел [6].

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы сказать о том, что для уверенных действий сотрудника органов внутренних дел по применению огнестрельного оружия, необходимо формировать и развивать качества, способствующие контролировать свои эмоции. Для этого необходимо развивать систему специальных упражнений и тренировок.

### Литература

1. Дурнев А. И. *О характере и типе нервной деятельности стрелков из боевого оружия // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 41-47.*
2. Фроленков В. Н. *Некоторые вопросы психологической подготовки стрелка // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 54-58.*
3. Алтунин А. Ю., Мулянова С. П. *Психологическая и психофизиологическая готовность к применению оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции. (Орел, 21 мая 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. С. 15-19.*
4. Хрыков И. С. *Проблемы подготовки сотрудников ДПС ГИБДД МВД РФ к применению огнестрельного оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции. (Орел, 21 мая 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. С. 222-225.*
5. Губенков А. О., Дурнев А. И. *Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке как элемент обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 160-164.*
6. Тихонович М. И., Савчук Н. А. *Психологическое восприятие выстрела на занятии по огневой подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 31-37.*

### References

1. Durnev A. I. *O kharaktere i tipe nervnoy deyatel'nosti strelkov iz boevogo oruzhiya [On the nature and type of nervous activity of shooters from combat weapons]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 1 (24), pp. 41-47.*
2. Frolenkov V. N. *Nekotorye voprosy psikhologicheskoy podgotovki strelka [Some questions of psychological preparation of the shooter]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 2 (47), pp. 54-58.*
3. Altunin A. Yu., Mulyanova S. P. *[Psychological and psychophysiological readiness for*

*the use of weapons]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskoy konferentsii. (Orel, 21 maya 2021 g.) [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. A collection of materials of the All-Russian Conference (Orel, May 21, 2021)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 15-19. (In Russia).*

4. Khrykov I. S. *[Problems of training traffic police officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to use firearms]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskoy konferentsii. (Orel, 21 maya 2021 g.) [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. A collection of materials of the All-Russian Conference (Orel, May 21, 2021)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2021. pp. 222-225. (In Russia).*

5. Gubenkov A. O., Durnev A. I. *Nestandartnye metody i formy provedeniya zanya-tiy po ognevoy podgotovke kak element obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnika OVD [Non-standard methods and forms of conducting fire training classes as an element of ensuring the personal safety of an employee of the Department of Internal Affairs]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 160-164.*

6. Tikhonovich M. I., Savchuk N. A. *Psikhologicheskoe vospriyatie vystrela na zanyatii po ognevoy podgotovke u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy Ministerstva vnutrennikh del Rossii [Psychological perception of a shot at a fire training class for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 3 (26), pp. 31-37.*

**DILIGENTIA — VIS — CELERITAS (ТОЧНОСТЬ — МОЩНОСТЬ — СКОРОСТЬ).  
РОЛЬ «ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ» В ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**DILIGENTIA — VIS — CELERITAS (ACCURACY — POWER — SPEED).  
THE ROLE OF «PRACTICAL SHOOTING» IN THE FIRE AND PHYSICAL TRAINING  
OF POLICE OFFICERS**

**Фроленков Василий Николаевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности  
органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Frolenkov Vasily Nikolaevich**

lecturer

department fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Аннотация.** В данной статье автором рассматриваются особенности огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, связь с практической стрельбой и ее элементами. Уверенное владение сотрудниками органов внутренних дел огнестрельным оружием, это один из важнейших факторов, определяющий эффективность деятельности подразделений Министерства внутренних дел (МВД). Уверенность необходимо вырабатывать с самого начала обучения будущих сотрудников стрельбе из огнестрельного оружия в образовательных учреждениях МВД, а также в специальных центрах профессиональной подготовки, а потом в совершенствовании навыков в процессе служебной деятельности. В контексте рассматриваемой проблемы надежность в применении огнестрельного оружия обуславливается эффективностью выполнения элементов всех действий с оружием. В связи с этим главной задачей учебного процесса является установление разнообразных вариантов и крепкого фундамента поведения в сложных ситуациях с применением огнестрельного оружия. Определены психофизиологические причины срыва первого выстрела.

**Abstract.** In this article, the author examines the features of fire training of law enforcement officers, the connection with practical shooting and its elements. Confident possession of firearms by employees of the internal affairs bodies is one of the most important factors determining the effectiveness of the activities of the Interior Ministry units. Confidence must be developed from the very beginning of training future employees to fire firearms in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs, as well as in special centers of professional training, and then in improving skills in the course of official activity. In the context of the problem under consideration, reliability in the use of firearms is determined by the effectiveness of the elements of all actions with weapons. In this regard, the main task of the educational process is to establish a variety of options and a strong foundation for behavior in difficult situations with the use of firearms. The psychophysiological causes of the breakdown of the first you are determined.

**Ключевые слова:** *огневая подготовка; практическая стрельба; психофизиологическое состояние; производство первого выстрела; стрелковые упражнения.*

**Keywords:** *fire training; practical shooting; psychophysiological state; production of the first shot; shooting exercises.*

При подготовке высококвалифицированных кадров для силовых структур была и остается актуальной проблема практической направленности обучения. Безусловно, учеба не должна проходить в отрыве от постоянно меняющихся реалий службы сотрудников органов внутренних дел (ОВД). С этой целью в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России строятся и оборудуются полигоны, в которых создаются условия максимально приближенные к действительности.

При обучении стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия все большую популярность набирает так называемая «практическая стрельба». Как отмечал Д. В. Калинин, особенность практической стрельбы заключается в том, что при проведении соревнований воссоздаются условия, которые максимально приближены к реальному применению огнестрельного оружия [1]. С этим утверждением сложно не согласиться. Действительно, в сравнении с выполняемыми сотрудниками МВД по условиям действующего наставления по огневой подготовке, упражнения этого вида стрельбы следует признать более комплексными (включают в себя и передвижение с оружием, и стрельбу из различных положений, и перезарядку оружия) и более практически направленными. Следует ли менять действующее наставление в сторону практической стрельбы или оставить все как есть – для ответа необходимо проанализировать элементы выполняемых в данном виде спорта упражнений.

Один из элементов в упражнениях практической стрельбы, на который следует обратить внимание — это перемещение с оружием. Соблюдение мер безопасности при проведении стрельб требует от стреляющего удержания оружия в сторону мишени, не разбивая требуемый угол безопасности. Это правильно с точки зрения безопасности всех участников стрельб, но не совсем верно по отношению к самому сотруднику.

На наш взгляд, это связано с тем, что, при выполнении оперативно-служебных задач, необходим тотальный контроль оружия, а также самой ситуации, так как на практике нет ни огневого рубежа, ни линии мишеней. Данное положение находит свое отражение в принципе «трех глаз», который заключается в следующем: оружие смотрит туда, куда смотрит сотрудник. Опасность может возникнуть с любой стороны, и оружие может быть направлено в любую сторону (при этом необходимо избегать направления оружия в себя, в других сотрудников и посторонних граждан, указательный палец необходимо держать вне спусковой скобы).

Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на эффективность стрельбы, является текущее психологическое состояние, которое испытывают стреляющие до и во время ведения огня. Это обуславливается тем, что ситуация выполнения упражнений сама по себе является стрессовой [2].

Производство первого выстрела во время выполнения упражнения по огневой подготовке является одним из важнейших факторов успешного выполнения упраж-

нения. Первый выстрел является своего рода пристрелочным, посредством которого можно откорректировать район прицеливания, то есть последующие выстрелы можно произвести точнее [3, с. 179]. У стрелка, первый выстрел которого был точен, есть возможность скорректировать район прицеливания свести мушку с целиком выше или ниже, правее или левее. Если же сотрудник срывает первый выстрел, возможности скорректировать последующие выстрелы у него практически нет. Особенно если у сотрудника ОВД еще нет опыта, и он испытывает определенный психологический стресс. Перед выполнением упражнения сотрудник испытывает психологическое и физическое напряжение, многим, в особенности неопытным, такое напряжение мешает выполнению упражнений.

Стоит отметить, что к психофизиологическим причинам срыва первого выстрела относятся следующие виды:

1. Испуг.

Реакция человека в момент испуга в основном проявляется в сокращении тех или иных групп мышц, так как тело стремится к уменьшению площади поражения. Это означает, что если человек подсознательно боится выстрела, то преобладать будет сократительная функция мышцы: сгибание в лучезапястном и локтевом сгибах, смещение руки в плечевом суставе, колебание в туловище, смещение в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;

2. Реагирование мышц стрелка на отдачу оружия в момент выстрела (мышечная память на отдачу оружия).

Реагирование мышц стрелка на отдачу может проявляться в двух противоположных реакциях стрелка. Он может встречать отдачу оружия, а может принимать ее, как бы поддаваясь импульсу, а не противодействуя ему [4 с. 51].

Такому реагированию подвержены, как правило, напряженные мышцы, за которыми ослаблен контроль со стороны стрелка. Например, сгибание или выпрямление в локтевом сгибе, смещение руки в плечевом суставе, колебание в туловище, смещение в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;

3. Ожидание момента выстрела.

Это проявляется в разнообразных вариантах мышечного реагирования, так как в этом случае реакции подвержены, как правило, чрезмерно расслабленные мышцы, над которыми снижен контроль со стороны стрелка.

Перед выполнением упражнений сотрудники ОВД отрабатывают действия на огневом рубеже с учебным оружием, в частности, норматив № 1 ПМ «Изготовка к стрельбе из различных положений». Во время отработки у всех все получается и извлечение пистолета из кобуры, и время на выполнение первого выстрела, и сведение мушки с целиком, и так называемого ожидания выстрела нет. Когда сотрудник ждет первого выстрела и резко нажимает на спусковой крючок без плавной отработки спускового крючка, первый выстрел обычно проходит мимо мишени, вниз. Когда же сотрудник выходит на огневой рубеж, все это забывается и у многих проявляется ожидание выстрела и, как следствие, резкое нажатие спускового крючка [5 с. 35].

Стоит отметить, что не все технические элементы из практической стрельбы подойдут для внедрения в процесс обучения в образовательных организациях

системы МВД России, что не отменяет полезности таких технических элементов как быстрое извлечение оружия, приведение его в готовность к применению, смена магазина и так далее.

Для достижения высокого результата при выполнении служебных задач, следует использовать комплексную подготовку, включающую в себя применение умений и навыков из различных отраслей познания. В соответствии с этим, определяется ряд проблем, проявляющихся в реальной служебной деятельности при практическом использовании навыков обращения с огнестрельным оружием.

Дело в том, что реальные жизненные ситуации не соответствуют условиям выполнения какого-либо упражнения огневой подготовки или норматива. В процессе применения огнестрельного оружия не применяется какое-либо упражнение курса стрельб, а реализуются полученные, в результате проведения занятий по огневой подготовке, умения и навыки.

При подготовке сотрудников ОВД России все стрелковые упражнения курса стрельб предусматривают только небольшие статические нагрузки, слегка увеличивающиеся при коротких перемещениях, что во временных рамках занимает всего несколько секунд. Подобные нагрузки не дают нужных функциональных показателей, допускающих адаптационные изменения физиологических процессов организма, которые часто возникают в реальных условиях несения службы. При этом статистические исследования обстоятельств применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД свидетельствуют, что в 14,8 % случаев стрельба ведется после длительных физических нагрузок (от 30 секунд и более).

Для становления физической выносливости и эмоциональной устойчивости, обеспечивающих возможности точного выстрела при различных служебно-боевых жизненных ситуациях, по нашему мнению, необходимо развитие системы упражнений, связанных с созданием наиболее подлинных физических нагрузок и условий стрельбы. Следовательно, использование длительной (временной) физической нагрузки обязательно для качественной и высокой подготовки сотрудников МВД России.

Из выше приведенного следует, что при подготовке сотрудников правоохранительных органов необходимо:

1. Использовать различные упражнения, которые по объему и интенсивности достигают уровня больших физических нагрузок: преодоление дистанции от 200-300 метров до 500-800 метров.

Этот блок упражнений решает сразу несколько различных тренировочных задач, развивая силу, выносливость, координацию и сердечно-сосудистую систему, что так необходимо для производства точного выстрела в нужный момент. Подобный подход может существенно повысить уровень готовности сотрудников к выполнению служебно-боевых задач в реальных условиях.

2. Для повышения качества и уровня огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов, необходимо на основе таких служебных видов спорта, как: «Преодоление полосы препятствий со стрельбой» и «Летний служебный биатлон», разработать условия и порядок выполнения упражнений, которые будут использоваться в качестве обязательных упражнений в рамках служебной подготовки.

3. В ряде случаев сотрудникам правоохранительных органов приходится применять огнестрельное оружие в сумерках при плохом или мерцающем освещении. Необходимо разработать упражнения с учетом этих факторов и внести их в курс стрельб.

Таким образом, практическая стрельба может быть полезной наличием упражнений, в ходе выполнения которых обучаемому необходимо будет поражать мишени из пистолета на дистанциях от 10 до 25 м. Это позволит отрабатывать навыки быстрого приведения оружия в готовность к применению и скоростной стрельбы с энергичным нажатием на спусковой крючок, помимо этого, позволит поддерживать навык скоростной стрельбы на средних дистанциях (с более аккуратной обработкой спуска) на достаточном уровне [6, с. 141].

Также наличие разноудаленных мишеней будет способствовать развитию у обучаемого тактического мышления: ему необходимо будет с учетом дистанции до цели выбирать способ и скорость нажатия на спусковой крючок оружия, то есть, другими словами, выбирать какой из навыков скоростной стрельбы задействовать при производстве конкретного выстрела в упражнении. Данные упражнения можно внедрять в процесс обучения на 4-5 курсах после закрепления у обучаемых базовых фундаментальных навыков медленной и скоростной стрельбы на 2-3 курсах обучения при наличии у образовательной организации стрельбища или полигона.

### Литература

1. Калинин Д. В. Особенности подготовки стрелка и его основные ошибки // *Инновационное развитие современной науки : сборник научных трудов по материалам XXXV Международной научно-практической конференции. (Анапа, 10 мая 2021 года). Анапа : Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов в Южном Федеральном округе, 2021. С. 49-52.*

2. Николаев Н. Ю. Психические состояния сотрудников полиции перед стрельбой из пистолета // *Правоохранительные органы: теория и практика. 2016. № 1. С. 94-96.*

3. Савчук Н. А. Подготовка стрелка-спортсмена к выполнению скоростных упражнений из пистолета в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия // *Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 178-183.*

4. Иноземцев С. В. Психологические приемы преодоления эмоционального напряжения, сопряженного со стрельбой из огнестрельного оружия // *Современная наука. 2020. № 2. С. 50-52.*

5. Дурнев А. И. Об информативной структуре двигательных действий стрелков из боевого оружия // *Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач : сборник материалов регионального круглого стола (Орел, 03 апреля 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 34-37.*

6. Савчук Н. А. Особенности подготовки стрелка спортсмена к выполнению скоростных упражнений // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 140-142.*

### References

1. Kalinin D. V. [Features of the shooter's training and his main mistakes]. *Innovatsionnoe razvitie sovremennoy nauki. Sbornik nauchnykh trudov po materialam XXXV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (Anapa, 10 maya 2021 goda) [Innovative development of modern science. Collection of scientific papers based on the materials of the XXXV International Scientific and Practical Conference (Anapa, May 10, 2021). Anapa, Research Center for Economic and Social Processes in the Southern Federal District Publ., 2021, pp. 49-52. (In Russia).*

2. Nikolaev N. Yu. *Psikhicheskie sostoyaniya sotrudnikov politzii pered strel'boy iz pistoleta [Mental states of police officers before firing a pistol]. Pravookhranitel'nye organy: teoriya i praktika - Law enforcement agencies: theory and practice, 2016, no. 1, pp. 94-96.*

3. Savchuk N. A. *Podgotovka strelka-sportsmena k vypolneniyu skorostnykh uprazhneniy iz pistoleta v strel'be iz boevogo ruchnogo strelkovogo oruzhiya [Preparation of a shooter-athlete to perform high-speed exercises from a pistol in shooting from combat hand-held small arms]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 178-183.*

4. Inozemtsev S. V. *Psikhologicheskie priemy preodoleniya emotsional'nogo napryazheniya, sopryazhennogo so strel'boy iz ognestrel'nogo oruzhiya [Psychological techniques for overcoming emotional stress associated with shooting from firearms]. Sovremennaya nauka - Modern science, 2020, no. 2, pp. 50-52.*

5. Durnev A. I. [On the informative structure of motor actions of shooters from combat weapons]. *Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola (Orel, 03 aprelya 2020 g.). [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks: A collection of materials of the regional round table (Orel, Apr, 03, 2020)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 34-37.*

6. Savchuk N. A. *Osobennosti podgotovki strelka sportsmena k vypolneniyu skorostnykh uprazhneniy [Features of the athlete's shooter's preparation for performing high-speed exercises]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova -Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2019, no. 1 (78), pp. 140-142.*

УДК 796.011.3

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОСНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА****PEDAGOGICAL CONTROL AND SELF-CONTROL WHILE OBSERVING  
A HEALTHY LIFESTYLE AND THE BASICS OF THE TRAINING PROCESS****Алдошин Андрей Витальевич***кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия***Aldoshin Andrey Vitalievich***Ph. D., associate professor  
department of physical training and sports  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia***Тащиян Аршак Андраникович***кандидат юридических наук  
кафедра физической подготовки**Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел России  
г. Ростов-на-Дону, Россия***Tashiyani Arshak Andranikovich***Ph. D.  
department of physical training  
Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Rostov-on-Don, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается педагогический контроль и самоконтроль в процессе тренировочной деятельности и самостоятельных занятий физической подготовкой. Выявлены и проанализированы методы объективного и субъективного самоконтроля курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России. Важным условием повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов образовательных организаций МВД России является регулярный самоконтроль, то есть самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособности. Особенно важна роль самоконтроля для спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения. Самоконтроль позволяет курсантам и слушателям глубже познать воздействие тренировочных нагрузок на организм в разные периоды круглогодичного цикла, а также определять признаки нарушения здоровья и тренированности, наиболее целесообразно регулировать тренировочную нагрузку. Регулярные самонаблюдения и их анализ повышают методическую грамотность спортсменов, они становятся более организованными и дисциплинированными.

**Abstract.** The article discusses pedagogical control and self-control in the process of training activities and independent physical training. The methods of objective and subjective

*self-control of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia are identified and analyzed. An important condition for improving the effectiveness of the training process of athletes of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is regular self-monitoring, i.e. self-monitoring of health and performance. The role of self-control is especially important for athletes with high sporting achievements. Self-control allows cadets and students to learn more about the impact of training loads on the body in different periods of the year-round cycle, as well as to identify signs of health and fitness disorders, it is most appropriate to regulate the training load. Regular self-observations and their analysis increase the methodical literacy of athletes, they become more organized and disciplined.*

**Ключевые слова:** педагогический контроль; самостоятельная физическая подготовка; самоконтроль; физическая культура; спорт.

**Keywords:** pedagogical control; independent physical training; self-control; physical culture; sports.

При осуществлении тренировочных действий в рамках самостоятельной физической подготовки очень важными составляющими являются педагогический контроль и самоконтроль.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Основными его задачами являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- контроль выполнения плана тренировки;
- установление наиболее информативных контрольных нормативов, посредством которых можно оценить различные стороны подготовленности курсантов и слушателей;
- выявление динамики результативности.

Существуют следующие виды педагогического контроля:

- поэтапный (осуществляется периодически, чаще всего в начале и конце учебного семестра);
- основной способ – сдача контрольных упражнений, по результатам которых курсанты получают необходимые рекомендации;
- текущий (осуществляется, как правило, в случае необходимости с курсантами, имеющими проблемы в части организации тренировочного процесса);
- оперативный (осуществляется в неотложном порядке при наблюдении явных проблем с техникой безопасности, медико-биологическими требованиями или организационно-функциональными аспектами).

Преподаватель (тренер) должен знать, что неадекватность нагрузки может привести к гравитационному шоку, ортостатическому коллапсу, обморочному состоянию и так далее. Так, при внезапной остановке после интенсивного бега (либо езды на велосипеде), в связи с прекращением действия мышечного насоса, возникает острая сосудистая недостаточность, сопровождающаяся резким побледнением лица, слабостью, головокружением, тошнотой, потерей сознания и пульса. Это состояние называется гравитационным шоком. Пострадавшего нужно уложить на спину, приподняв ноги выше головы, обеспечив достаточный приток крови к голове.

Временная потеря сознания может наступить при нарушении сосудистой

регуляции. Ортостатический коллапс (временная потеря сознания) наступает при длительном положении стоя у курсантов и слушателей с астеническим телосложением и свойственной им недостаточностью сосудистой регуляции или при резкой смене положения (сидя, лежа – резко встать).

При сильных переживаниях и отрицательных эмоциях иногда возникает обморочное состояние. Обморок наступает и при гипервентиляции легких, когда в крови понижается содержание углекислого газа, являющегося стимулятором дыхательного центра в головном мозге. Обморочные состояния могут быть у тяжелоатлетов и других спортсменов, которые выполняют упражнения с чрезмерным напряжением, с задержкой дыхания, которые препятствуют нормальному кровообращению в головном мозге.

Педагогический контроль – важная часть процесса самостоятельной физической подготовки курсантов. Как показывает практика, более 20 % обучающихся нуждаются в корректировке тренировочного процесса и более трети обучающихся пренебрегают медико-биологическими показателями. Именно грамотное методическое сопровождение тренировок – главная цель педагогического контроля.

Основываясь на субъективных и объективных показателях, человек может следить за состоянием своего организма. Самоконтроль предполагает регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и изменениями в организме занимающегося под влиянием занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет курсанту и слушателю оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), самостоятельных занятий физической подготовкой, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и тому подобное. Регулярный самоконтроль помогает анализировать влияние физической нагрузки на организм, что позволяет эффективно организовать занятия по самостоятельной физической подготовке. Результаты самоконтроля, в том числе, его объективные и субъективные показатели, рекомендуется регулярно вносить в дневник для возможности периодического анализа, проводимого самостоятельно или совместно с тренером, преподавателем по физической подготовке или врачом. Дневник самоконтроля позволяет лучше познавать себя, контролировать собственное здоровье, своевременно выявлять степень усталости от различных видов деятельности, в том числе, физической тренировки, самостоятельной физической подготовки, диагностировать состояния переутомления и заболевания, определять время, которое требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, эффективные средства и методы восстановления [1, с. 13].

Основные графы дневника должны подбираться курсантом самостоятельно, в зависимости от видов нагрузок и множества других факторов. В качестве относительно обязательных граф, можно выделить: медико-биологические показатели (самочувствие, режим сна, жалобы и тому подобное), показатели пульса, отдельные болевые ощущения (в том числе и в мышцах).

Методы самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

Субъективные методы – чаще всего связаны с определенными ощущениями, которые диагностируются курсантами самостоятельно:

– оценка самочувствия (болевые ощущения) – самочувствие — это опреде-

ленный уровень самодиагностики, на которой курсант самостоятельно выявляет внутренний дискомфорт, диагностирование которого может быть затруднительно для объективных методов. Обычно оценивается по трехбалльной шкале как плохое, нормальное (удовлетворительное) и хорошее. Зачастую оценка самочувствия является первичной возможностью выявления серьезных заболеваний. При оценке самочувствия как плохого следует отказываться от тренировок до его улучшения, а также обратиться за консультацией к медицинскому сотруднику;

– оценка настроения – настроение еще одна субъективная составляющая организма человека. В науке настроение зачастую связывают с определенным эмоциональным фоном человека и его психологическим состоянием, что по большей части является верным. Однако, иногда подавленность настроения может быть вызвана определенными симптомами заболевания или отторжением организмом какого-либо изменения в распорядке занятий. В любом случае постоянная подавленность настроения является отрицательным показателем, к которому однозначно необходимо присматриваться. Настроение оценивается как подавленное, хорошее, бодрое, раздраженное и тому подобное.

– оценка аппетита – аппетит – «зеркало» обменных процессов организма человека. При определенной доле физической нагрузки обмен веществ увеличивается, что требует дополнительной подпитки. В свою очередь, снижение аппетита свидетельствует о пагубном воздействии на организм и определенных отклонениях. Причин этому достаточно много: стресс, слишком высокая нагрузка, болезнь, недосып. Наиболее часто уровень аппетита диагностируется по желанию приема пищи в утреннее время. Согласно медицинским данным, уже в течение часа после пробуждения организм человека должен требовать подпитки после проведенной ночи. При отсутствии аппетита более 2 часов после пробуждения уже может говорить об отклонениях.

– оценка работоспособности – работоспособность отражает активность человеческого организма. Накопив достаточное количество энергии, организм ищет способы ее расходования. Работоспособность может оцениваться как повышенная, обычная (нормальная), пониженная. Пониженная работоспособность, чаще всего, является показателем чрезмерности нагрузок, реже – показателем начала заболевания [2, с. 70];

– оценка степени утомления после нагрузки и быстроты восстановления – показатель, связанный с работоспособностью. После тренировки в организме человека протекают определенные рекреационные процессы, позволяющие организму восстановиться после проведения тренировки. Различные неблагоприятные эффекты: стресс, недосып, вредные привычки, перегрузки – замедляют рекреационные процессы и не дают организму полноценно восстановиться к моменту проведения следующей тренировки. Как результат, возникает хроническая усталость и даже вялость при занятии самостоятельной физической подготовкой. Подобный эффект может быть вызван неправильной организацией занятий: каждый организм имеет свои определенные пределы, поэтому расписание занятий всегда необходимо подстраивать под потребности организма [3, с. 28; 4, с. 150];

– оценка потоотделения – важнейший показатель аэробных процессов орга-

низма. Чаще всего, у новичков наблюдается повышенное потоотделение, у профессионалов, наоборот, пониженное. Также подобный показатель зависит и от внешних условий, например, климата (погоды, температуры воздуха и тому подобное), а также от величины нагрузок и их соотношения с привычным количеством выполняемых упражнений.

Естественно лишь один из представленных признаков не может давать достоверную информацию о наличии тех или иных отклонений. Однако субъективные признаки могут подкрепляться объективными.

Объективные методы – показатели определенных измерений и медицинских проб и тестов, отражающие реальную картину состояния организма:

– измерение частоты и ритма сердечных сокращений или просто пульс – важный показатель организма, отражающий ритм, с которым происходит сокращение сердца человека – основного органа кровообращения и жизнеобеспечения. Измеряется чаще всего пальцами на лучевой артерии за 10 или 20 секунд. Показатели пульса меняются с определенным возрастом. У лиц старше 16 лет этот показатель обычно колеблется в районе 70 ударов в секунду. Это является стандартным показателем. Какие-либо отклонения могут говорить о проблемах с кровообращением или работой сердца. Во время спортивных нагрузок частота сердечных сокращений увеличивается, но в течение 10 минут после занятий должна достигать уровня, ниже 90 ударов в секунду, а в течение часа возвращаться к показателям спокойного состояния организма.

По данным частоты сердечных сокращений во время тренировки можно определить величину нагрузки:

- 85-109 уд/мин – минимальная нагрузка;
- 110-140 – оптимальная;
- 150-170 – максимальная;
- 170 и более – субмаксимальная.

– измерение артериального давления – зависит от различных показателей организма. Состояние оценивается после измерения верхнего и нижнего давления (систолического и диастолического соответственно). Для лиц возрастной категории старше 16 лет и младше 30 средний показатель систолического – 100-130 мм. рт. ст.; диастолического – 60-80 мм. рт. ст. Однако в зависимости от жизненных обстоятельств показатели артериального давления могут меняться. Например, при сильном волнении. Основной показатель – разница между верхним и нижним давлением, которая не должна быть отличной от показателя в 30-40 мм. рт. ст.;

– измерение частоты дыхания – измеряется в циклах в минуту, то есть в количестве полных вдохов-выдохов, которые человек может сделать за минуту. Стандартный показатель от 11 до 17 циклов в минуту, при определенной степени тренированности частота может уменьшаться до 7 циклов в минуту. Это объясняется увеличением объема легких и ускорением аэробных процессов. Измерение частоты дыхания желательно осуществлять утром в положении сидя и в спокойном состоянии;

- измерение жизненной емкости легких – отражает количества (литры) воз-

духа, который может вдыхаться легкими за раз. У взрослого человека средняя емкость – 4 литра у мужчин и 3 литра у женщин. В домашних условиях жизненная емкость легких измеряется с помощью линейки-сантиметра по окружности грудной клетки в состоянии выдоха, обычного и глубокого вдоха. При правильных тренировках жизненная емкость легких постепенно должна увеличиваться;

– измерение массы тела – важный показатель, который может свидетельствовать о правильности выбранного режима тренировки. Обычно в первый месяц тренировки происходит незначительное снижение массы тела до 5 кг. При дальнейших тренировках вес стабилизируется и может незначительно повышаться с ростом мышечной массы. Постоянное снижение веса может свидетельствовать о неправильном режиме питания, чрезмерных нагрузках и даже о заболеваниях, что негативно сказывается на общем состоянии организма, если речь не идет о лицах с избытком массы. Для вычисления наиболее оптимальной массы тела можно использовать медицинские показатели, например, индекс Брока, показывающий необходимое соотношение роста и веса для мужчин и женщин. Для получения достоверных показателей необходимо осуществлять измерение массы ежедневно в одно и то же время на одних и тех же весах [5, с. 139];

– измерение силы мышц – показывает определенный уровень развития мышечной системы. Измеряется в килограммах с помощью ручного или автоматического динамометра, который показывает, с какой силой может давить кисть руки на сжимаемый предмет. Стандартный показатель для мужчин – 55-65 килограмм, для женщин – 40-50 килограмм;

– оценка состояния нервной системы – нервная система – одна из наиболее уязвимых частей нашего организма. Обычно при стрессах и высоких нагрузках в первую очередь страдает именно нервная система, чего необходимо всячески избегать. Для диагностики состояния в домашних условиях чаще всего применяется проба Ромберга: в положении стоя одна нога остается опорной, а пятка второй поднимается до колена опорной и опирается о него, глаза закрываются, руки разводятся. Возможность простоять в таком положении не менее 15 секунд – хороший показатель. Наличие тремора – показатель небольших отклонений. Неудовлетворительный показатель – невозможность простоять в указанном положении 15 секунд без сильных отклонений тела в пространстве;

– простые функциональные пробы – позволяет оценивать внутренние возможности и показатели организма. Основными из них являются пробы, раскрывающие возможности сердечно-сосудистой системы и дыхания. Для оценки сердечно-сосудистых функций используется ортостатическая проба, суть которой заключается в измерении пульса сразу после пробуждения в лежачем и сидячем положении. Разница пульса не должна превышать 20 ударов в минуту. В качестве диагностики дыхательных процессов наиболее оптимально в домашних условиях применять пробу Штанге, которая заключается в задерживании дыхания после глубокого вдоха. Стандартный показатель – возможность обходиться без воздуха в течение 40-50 секунд после глубокого вдоха. В процессе тренировок показатель понемногу увеличивается:

- анализ функций систем мочевого выделения и пищеварения;

- анализ внешнего вида;
- анализ состояния половой системы (у женщин).

Таким образом, были рассмотрены аспекты педагогического контроля и самоконтроля за самостоятельной физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Самостоятельные занятия – достаточно специфическая форма деятельности, которая должна обеспечиваться соответствующей степенью контроля, как со стороны преподавателей, тренеров, так и со стороны самих занимающихся. Наиболее оптимальной формой общего самоконтроля является ведение специального дневника с записью необходимых показателей. Также никогда нельзя забывать о выделенных и проанализированных методах объективного и субъективного самоконтроля.

### Литература

1. 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 Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.)*. Иркутск : Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2019. С. 13-17.

2. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.

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

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности : современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 18-20 октября 2017 г.)*. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 150-153.

5. Моськин С. А. Стретчинг как необходимый вид физических упражнений в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 139-142.

### References

1. Barkalov S. N. [On the issue of special orientation of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Irkutsk, 26-27 sentyabrya 2019 g.)* [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference

(Irkutsk, September 26-27, 2019)]. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, pp. 13-17. (In Russia).

2. Gerasimov I. V. [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey (Orel, 28 iyunya 2018 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70-72. (In Russia).*

3. Mos'kin S. A. *Rol' fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh Ministerstva vnutrennikh del Rossii [The role of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 1 (24), pp. 28-34.*

4. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [A systematic approach in the organization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatelnosti : sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakti-cheskoy konferentsii (Khabarovsk, 18-20 oktyabrya 2017 g.) [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the International scientific and practical conference (Khabarovsk, October 18-20, 2017)]. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 150-153. (In Russia).*

5. Mos'kin S. A. [Stretching as a necessary type of physical exercises in the educational and sports activities of cadets and trainees]. *Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 139-142. (In Russia).*

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ

### PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS: CHARACTERISTICS AND FEATURES

**Панферов Роман Геннадьевич**

кандидат юридических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Panferov Roman Gennadyevich**

Ph. D., lecturer

department of physical training and sport  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Аннотация.** В настоящее время каждый вид профессии предъявляет особые требования к физическим и психическим качествам работника, что касается и государственной службы. Любая трудовая деятельность базируется на непрерывном приеме и анализе какой-либо информации. Прием этой информации объединен с преобладающей нагрузкой на определенные анализаторы (зрительные, слуховые, двигательные и другие) и связан со многими психическими процессами (внимание, память, оперативное мышление, нервно-эмоциональное напряжение и другие). В правоохранительной деятельности нагрузки на вышеуказанные анализаторы зачастую являются колоссальными. Кроме того, своеобразие рабочих движений, которые необходимо выполнять в процессе конкретной профессиональной деятельности обуславливает ее специфические психофизиологические воздействия на организм. Внешние условия также оказывают влияние на характер профессиональной деятельности. В данной статье будут рассмотрены особенности и характеристика профессионально-физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД).

**Abstract.** Currently, each type of profession makes special demands on the physical and mental qualities of the employee, which also applies to public service. Any labor activity is based on the continuous reception and analysis of any information. The reception of this information is combined with the prevailing load on certain analyzers (visual, auditory, motor, etc.) and is associated with many mental processes (attention, memory, operational thinking, neuro-emotional stress, etc.). In law enforcement, the loads on the above analyzers are often enormous. In addition, the originality of the working movements that must be performed in the process of a specific professional activity determines its specific psychophysiological effects on the body. External conditions also influence the nature of professional activity. This article will consider the features and characteristics of the professional and physical training of police officers.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; прикладная физическая подготовка; Министерство внутренних дел (МВД) России; педагогика; психология; спорт.

**Keywords:** physical training; applied physical training; Ministry of Internal Affairs of Russia; pedagogy; psychology; sports.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Министерства внутренних дел (МВД) России в свою основу включает общенациональные концепции развития физической культуры и спорта, охраны здоровья населения Российской Федерации (РФ). Ее организация выстроена на нормах Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Приказа МВД России 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В соответствии с Приказом МВД РФ от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации», рядовой состав органов внутренних дел Российской Федерации должен иметь навыки, позволяющие качественно, оперативно и в полном размере выполнять должностные обязанности, возложенные на Министерство внутренних дел Российской Федерации, его территориальные органы или подразделения.

А также в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации на основных занятиях по физической подготовке достигается цель физической подготовки сотрудников, а именно, формируется их физическая готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечивается высокая работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Следует обратить особое внимание на такой фактор совершенствования физической подготовки слушателей вузов МВД России, как максимальное использование возможностей физкультуры и спорта. Бег и лыжи хорошо формируют у курсантов и слушателей настойчивость, выдержку, самообладание и общую выносливость; рукопашный бой, борьба и бокс – решительность и смелость; игровые виды спорта – инициативность и организованность [2]. Именно эти качества обеспечивают эффективность выполнения служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

С каждым годом требования к уровню профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов растут. Это выражается не только в формировании их психологической готовности эффективного выполнения служебно-боевых задач, но и в развитии уровня физической подготовленности сотрудников. В соответствии с этим вузы системы МВД ставят перед собой следующую генеральную задачу: развитие у слушателей физической и психологической готовности к успешному выполнению поставленных задач, грамотному применению физической силы, особых приемов борьбы, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Формирование у слушателей вузов МВД России необходимых общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций в сфере организации огневой и физической подготовки направлено на обеспечение готовности руководителей (начальников) органов, организаций, подразделений МВД России лично организовать и обеспечить подготовку сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей.

Физическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и спе-

циальную. При этом, наиболее важной для решения служебных задач, возникающих в ежедневной практической деятельности органов внутренних дел, является именно специальная подготовка, так как именно в ее рамках решаются различного рода задачи по обеспечению разносторонней физической подготовленности; определяется приоритет развития тех или иных навыков, а именно способности выдерживать физические нагрузки, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей, овладение техникой и навыками применения боевых приемов борьбы, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

Различное воздействие неблагоприятных факторов приводит к тому, что курсант воспринимает повседневные ситуации как экстремальные, и во избежание этого требуется развитие профессиональных навыков, умений, а также способности к противостоянию различным факторам. Отсутствие соответствующих навыков ведет к недостаточной подготовленности, а значит, к возможности срыва выполнения поставленных задач. Сотрудник полиции в повседневной деятельности испытывает различные психологические нагрузки, поэтому очень часто становится вопросом о развитии в них волевых, моральных и психологических качествах. Физическая подготовка является подходящим средством для подготовки сотрудников полиции к экстремальным нагрузкам и повышает общий уровень стрессоустойчивости в подразделениях полиции.

Одним из принципов физической подготовки является систематичность, под которой понимается необходимое чередование физических нагрузок и отдыха. Система физической подготовки, в которой в полной мере соблюдается данный принцип, может называться эффективной. Отсутствие необходимой нагрузки, либо длительные интервалы отдыха, не обеспечивают достаточную тренированность курсантов, а перенагрузка организма, либо отсутствие времени на полноценный отдых, приводит к превышению возможностей организма и, как следствие, к срыву адаптации.

Уяснение педагогических особенностей организации огневой и физической подготовки по месту службы сотрудника представляется важным в связи с пониманием процесса профессиональной подготовки как непрерывного, имеющего тесную взаимосвязь с начальным профессиональным обучением и обусловленного дидактическими и общепедагогическими закономерностями. В данном случае огневая и физическая подготовка по месту службы сотрудника предстает как этап совершенствования специальных профессиональных компетенций и готовности правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения в практической деятельности.

Профессиональная подготовка не определяется совокупностью природных свойств организма, а является следствием степени овладения профессией. Практика показывает, что успеха в выполнении оперативно-служебных задач достигают лишь сотрудники, грамотно использующие накопленный ранее практический опыт, четко выполняющие меры безопасности.

Для совершенствования методов преподавания профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД РФ, корректировки перечня изучаемых приемов и действий стоит обмениваться опытом с кафедрами физической подготовки других

ВУЗов системы МВД (Прокуратуры, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и так далее).

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных, умелому применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Данная цель закреплена в Наставлении, но, к сожалению, пути ее достижения, как уже ранее упоминалось, ограничены. Для достижения этой цели эффективным путем нужен действенный механизм постоянного или периодического совершенствования нормативных документов, регламентирующих организацию профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД России.

Наши предложения:

1) внесение в Наставление поправки, позволяющей изучать и выполнять приемы для решения задач по ограничению свободы передвижения ассистента любым способом с учетом обязательности соблюдения критериев правильности его выполнения;

2) разработка и внедрение постоянно действующего механизма совершенствования системы профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД России.

В целях повышения физической и спортивной подготовленности курсантов в полной мере могут использоваться различные формы проведения занятий по физической подготовке:

- утренняя физическая зарядка;
- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивная тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта (дзюдо, борьба самбо, бокс, рукопашный бой);
- служебный биатлон;
- преодоление полосы препятствий со стрельбой).

Из подбора физических упражнений и выполнения профессиональных двигательных действий можно организовать и провести соревнования между отдельными командами одного учебного подразделения или командами курсантов и, к примеру, сотрудников подразделений Дорожно-патрульной службы ГИБДД.

Как убедительно показывает практика применения такого средства профессионально-прикладной физической подготовки, на курсантов и слушателей оказывается существенное влияние, способствующее результативному формированию профессиональной компетентности обучающихся, будущих сотрудников подразделений ГИБДД.

Полиция применяет физическую силу, в том числе, боевые приемы борьбы, подручные средства для предотвращения и пресечения правонарушений, самообороны, преодоления противодействия законным требованиям сотрудников полиции, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на нее обязанностей.

Разработка и внедрение в учебный процесс профессионально-ориентированных тактических модулей, специализированных тренажерных комплексов может

в значительной мере закрепить или даже повысить престиж и значимость профессии сотрудника правоохранительных органов.

Рассмотренное выше устанавливает, что в целях совершенствования физической подготовки сотрудников следует учитывать характер наиболее часто оказываемого сотрудникам полиции противостояния со стороны нарушителей, специфики двигательных действий.

Кроме того, анализ деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению противоправных действий, зависит не только от общего физического развития сотрудников, но и от степени развития профессионально значимых физических способностей: быстроты, выносливости, силы и координации. Физическая подготовка в системе МВД России должна носить выраженный профессионально-прикладной характер, так как только при такой направленности она будет эффективно способствовать воспитанию и совершенствованию у сотрудников физических и профессионально важных психических качеств.

### Литература

1. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // *Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности : современные направления и образовательные технологии*. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 72-75.

2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // *Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии*. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 108-111.

### References

1. Aldoshin A. V., Barkalov S. N. *Kharakteristika dinamiki rabotosposobnosti i protsessov, proiskhodyashchikh v organizme sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Characteristics of the dynamics of working capacity and processes occurring in the body of employees of internal affairs bodies]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti : sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii* [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies]. Khabarovsk, DVYul MIA of Russia Publ., 2017, pp. 72-75.

2. Gerasimov I. V., Aldoshin A. V. *Ispol'zovanie sredstv i metodov fizicheskoy rekreatsii v vosstanovlenii professional'noy rabotosposobnosti sotrudnikov politsii* [The use of means and methods of physical recreation in the restoration of the professional performance of police officers]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii - Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies*. Khabarovsk, FYul Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 108-111.

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

УДК 796.011.3+378

**РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ  
С ПОМОЩЬЮ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ****DEVELOPMENT OF EXPLOSIVE FORCE AMONG CADETS OF EDUCATIONAL  
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA  
WITH THE HELP OF PLYOMETRIC EXERCISES*****Пушилина Полина Викторовна****курсант**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия****Pushilina Polina Viktorovna****cadet**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia****Васильева Анастасия Геннадьевна****курсант**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия****Vasilyeva Anastasia Gennadievna****cadet**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia****Кузнецов Михаил Борисович****старший преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия****Kuznetsov Mikhail Borisovich****senior lecturer**department of physical training and sports**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Аннотация.** Гарантия высококачественного уровня готовности сотрудников полиции к исполнению своих служебных задач в огромной степени зависит от общего уровня физической подготовленности, являющейся одной из базовых в системе профес-

сиональной служебной и физической подготовки. В настоящей статье авторы рассмотрели применение метода плиометрических тренировок при проведении занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России. Плиометрические упражнения развивают скоростно-силовые качества и взрывную силу, заметно улучшают физическую подготовленность обучающихся. Они могут стать отличным дополнением в любой части занятия и к любой тренировочной программе. Внедряя, в занятия по физической подготовке, всевозможные плиометрические тренировочные комплексы можно существенно повысить взрывную силу у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, которая необходима им при выполнении боевых приемов борьбы.

**Abstract.** *The guarantee of a high-quality level of readiness of police officers to perform their official tasks depends to a great extent on the overall level of physical fitness, which is one of the basic in the system of professional service and physical training. In this article, the authors examined the application of the plyometric training method when conducting physical training classes with cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Plyometric exercises develop speed-strength qualities and explosive strength, noticeably improve the physical fitness of students. They can be a great addition to any part of the class and to any training program. By introducing all kinds of plyometric training complexes into physical training classes, it is possible to significantly increase the explosive power of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which is necessary for them when performing combat techniques of wrestling.*

**Ключевые слова:** курсант; физическая подготовка; физические качества; взрывная сила; плиометрика.

**Keywords:** cadet; physical fitness; physical qualities; explosive power; plyometrics.

Сотрудники органов внутренних дел должны постоянно повышать свой уровень профессиональной подготовленности, а также совершенствовать свои умения и навыки при выполнении оперативно-служебной деятельности. Сложность данной деятельности указывает на поиск различных методов подготовки сотрудников к эффективной служебной деятельности [1, с. 152].

В образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России постоянно исследуются методики, которые способны обеспечить качественную физическую подготовку курсантов и слушателей.

Сотрудник полиции, который имеет хорошую физическую форму, может длительное время сохранять работоспособность, и следовательно, четко, безошибочно и качественно действовать в обстановке тяжелейших физических нагрузок и морально психологического напряжения, результативно противостоять физическому утомлению в условиях недосыпания, в процессе напряженной оперативно-служебной деятельности [1, с. 152; 2, с. 185].

Основные направления развития методики использования физических упражнений и новых образующих физической культуры в способе мер предупредительного и восстановительно-оздоровительного курса представляют важную значимость.

Скорость и сила – это основные составляющие абсолютно любых спортивных движений. Именно при сложении скорости и силы на выходе получаем мощь.

Буквально все атлеты стремятся к обладанию спортивной мощью. На всем

историческом протяжении развития физической культуры спортсмены и тренеры применяли разнообразные прыжки для оттачивания различных двигательных навыков, что в совокупности привело к появлению понятия плиометрика.

Плиометрика (англ. *plyometrics*, от др. – греч. *ληθύνω* – умножать или *πλέον* – больше) – зародилась как спортивная методика, применяющая ударный метод, обобщенно–прыжковые тренировки.

Сам термин «плиометрика» появился в 1980 г., его ввел Фред Уилт, спортсмен – бегун сборной США. Из наблюдений за разминкой советских легкоатлетов, он сделал вывод, что, пока все спортсмены выполняли упражнения на статические растяжки, советские спортсмены усиленно занимались прыжками. Вернувшись в США, Уилт изучил работы Майкла Йезиса, который занимался исследованием методики тренировок советских спортсменов, в том числе, и «ударного метода», разработанного профессором Юрием Верхошанским.

Основная цель плиометрики – это преобразование энергии отдачи при мышечном сокращении в одинаковую по объему, но противоположно направленную силу.

Применение этой методики, для физической подготовки курсантов, достаточно актуально и в современный период. Разработанные для олимпийских спортсменов методики тренировок получили распространение среди желающих поддерживать и повышать свою физическую подготовленность.

В боксе, как и в единоборствах, и раньше применялись плиометрические комплексы, но в последнее время применение плиометрических комплексов вошло в саму систему подготовки боксеров. Так как и теоретики и практики пришли к одному выводу о том, что плиометрические упражнения наиболее результативны в подготовке к выработке предельной мощности и силы, что просто необходимо и для полицейских, при выполнении ими своих служебных обязанностей [3, с. 143; 4, с. 152].

Что очень важно, при загруженности сотрудников органов внутренних дел (ОВД), занятия плиометрическими тренировками рекомендуется проводить не чаще 2-х, 3-х раз в неделю, потому что на восстановление между тренировками должно отводиться не менее сорока восьми часов. Таким образом, для сохранения и развития таких физических качеств как сила и выносливость потребуются не каждодневные занятия, которые занимают большое количество времени, так нужного полицейским для исполнения своих профессиональных функций.

Для каждого вида спорта необходимо применять свой специфичный вид плиометрического тренинга, определяемого группой мышц, задействуемых при конкретной работе, во всевозможных типах плиометрических движений присутствуют три выраженных этапа: энергичное растягивание, переходный период и конечная реакция и движение.

На первом этапе эти упражнения быстро и качественно растягивают определенные мышцы. Второй этап упражнений является переходным между начальным эксцентричным сокращением и конечной реакцией. Ученые нейробиологи, изучающие плиометрику, называют этот период амортизационной фазой. Заключительный этап передает собой концентрическое сокращение мышц в процессе их уплотнения и укорачивания. Это должно происходить как можно быстрее, чтобы

заключительное движение представляло собой мгновенный «взрыв» силы.

Так как плиометрические тренировки носят определенный напряженный тип и по всей видимости выполняются качественно, то их проведение нужно планировать на первую часть тренировочного занятия. Они также могут сочетаться в комбинации с силовыми упражнениями (так называемая комплексная тренировка). Выполнение плиометрических упражнений может проводиться как без использования различных приспособлений, так и с использованием – это различные прыжки, запрыгивания, прыгивания, метания, толкания, выбрасывания [5, с. 255; 6, с. 36; 9, с. 144].

Базовым принципом тренировки являются всего несколько упражнений, содержащих всевозможные варианты:

- прыжки на ногах (для легкоатлетов);
- прыжковые (трицепсы и грудные – для боксеров и других боевых направлений);
- подтягивания на перекладине (тренируются мышцы спины);
- перекидывание тяжелых предметов друг другу (развиваются поясничные мышцы).

В качестве отягощения целесообразно использовать медицинбол (тяжелый мяч, заполненный песком) [3, с. 143; 8, с. 151].

Плиометрическими упражнениями, выполняемые как с приспособлениями, так и без, можно заниматься и вне специальных спортивных помещений.

Чтобы получить от плиометрических тренировок наилучший эффект, нужно соблюдать определенные условия:

- Общая продолжительность отдельной тренировки должна составлять максимум 45 минут с учетом разминки (15 минут) и заминки (10 минут). В неделю не рекомендуется выполнение более двух плиометрических тренировок, иначе организм не будет успевать восстанавливаться.

- Разминка перед плиометрическим тренингом проводится всегда. Она усиливает эффект тренировки и снижает риск получения травмы.

- Тренироваться нужно на пустой желудок. Последний прием пищи должен состояться не позже чем за 1,5 часа до начала занятия.

- Работать нужно в быстром темпе, но это не должно приводить к техническим ошибкам. Прежде, чем включать упражнение в плиометрическую тренировку, его нужно как следует освоить. Для каждого отдельного упражнения оптимальное время 30-50 секунд.

Тренировки противопоказаны занимающимся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

- для улучшения физической формы достаточно тренироваться дважды в неделю, отдыхая между тренировками 2-3 дня. Для развития взрывной силы желательно проводить 3 тренировки в неделю.

- только через 1,5 месяца непрерывных тренировок можно задуматься об использовании утяжелителей. Первое время лучше обходиться без них.

Слабо подготовленным обучающимся лучше начать с трех кругов и постепенно увеличивать их количество. Круг может включать от 4 до 10 упражнений. Между

элементами одного круга делаются передышки продолжительностью 10-20 секунд. Отдых между кругами занимает 1,5-2 минуты.

Тренироваться нужно в удобных кроссовках с хорошей амортизацией и нескользящей подошвой.

Допускается сочетание плиометрических и силовых упражнений в рамках одной тренировки. Самая простая схема: сначала выполняется комплекс упражнений с отягощениями (стандартная силовая тренировка), а в конце — несколько плиометрических элементов. Можно ограничиться двумя тренировочными движениями, но их нужно выполнить в 4-5 кругов, по 15 повторений в каждом упражнении.

Хорошо подготовленные обучающиеся могут пользоваться методом суперсерий: силовое упражнение выполняется в связке с плиометрическим — оба прорабатывают одну и ту же группу мышц. Связка выполняется в 3-4 круга по 15 повторений в каждом упражнении. Далее таким же образом прорабатывается другая группа мышц. Пример суперсерии: приседания со штангой на плечах и выпады с прыжком — прорабатываются мышцы бедер и ягодиц.

Плиометрические упражнения — хорошая возможность развить свои скоростно-силовые качества, выносливость и координацию. Иметь возможность развивать свое тело во всех направлениях, а заниматься исключительно наращиванием мышечной массы — просто глупо.

Приведем пример тренировочного комплекса упражнений.

#### 1. Упражнения для развития мышц ног:

– максимально выпрыгиваем вверх с места, опускаясь вниз после прыжка, приземляемся на согнутые ноги;

– прыжки через барьер с места;

– латеральные прыжки через барьер, туда и обратно. После приземления необходимо сразу же совершать следующий прыжок, и, так без остановки весь подход;

– вспрыгивания и спрыгивания на коробку и с коробки, высота зависит от уровня подготовленности обучающегося;

– прыжки в глубину с выпрыгиванием;

– зиг-заги. Натянуть веревку примерно в 20 см над землей и стоя на одной ноге прыгать через веревку туда и обратно, затем поменять ногу.

#### 2. Упражнения для верхней части тела:

– отжимания с хлопками;

– медицинский мяч. Один партнер ложится на пол, а другой стоя бросает ему мяч. Поймав мяч, лежащий партнер, немедленно бросает его обратно в руки стоящему партнеру [5, с. 255; 7, с. 103; 8, с. 151].

В заключении можно отметить, что продвижение вышеуказанного способа при его разумном использовании в практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России может значительно повысить физические качества курсантов и слушателей, а вследствие этого, существенно оказать влияние на улучшение их физической подготовленности.

### Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.*
2. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Орел, 2 июня 2010 г.). Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2010. С. 185-186.*
3. *Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.*
4. *Панферов Р.Г. Комплексные силовые упражнения в жизни сотрудника ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 152-156.*
5. *Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты совершенствования силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 255-259.*
6. *Герасимов И. В. Методика использования высокоинтенсивных тренировок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 36-40.*
7. *Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.*
8. *Моськин С. А. Основные способы повышения продуктивности работы курсантов при занятиях спортом в образовательных организациях МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2020. С. 151-155.*
9. *Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.*

## References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Koordinatsionnye uprazhneniya povyshennoy slozhnosti v fizicheskoy podgotovke kursantok yuridicheskogo vuza [Coordination exercises of increased complexity in physical training of cadets of a law university]. Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Humanities and social sciences, 2016, no. 3, pp. 152-158.*
2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak effektivnoe sredstvo povysheniya professional'noy gotovnosti vypusknikov vuzov [Physical culture and sport as an effective means of improving the professional readiness of university graduates]. Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Orel, 2 iyunya 2010 g.) [Innovations in education: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference (Orel, June 2, 2010). Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 185-186. (In Russia).*
3. Kuznetsov M. B. *Primenenie metoda pliometricheskikh trenirovok dlya razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Application of the plyometric training method for the development of physical qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva vnutrennikh del Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 2 (75), pp. 143-146.*
4. Panferov R. G. *[Complex strength exercises in the life of an ATS officer]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021). Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 152-156. (In Russia).*
5. Kuznetsov M. B. *Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya silovykh kachestv u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [Some aspects of improving the strength qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic police]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of road safety activities: state, problems, ways of improvement, 2019, no. 1 (2), pp. 255-259.*
6. Gerasimov I. V. *[Methods of using high-intensity training to increase the level of physical fitness of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 25, 2020). Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 36-40. (In Russia).*
7. Osipov D. V., Kuznetsov M. B. *[Some features of the training process for the development of the muscles of the shoulder girdle and trapezoids]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 26 fevralya 2016 g.) [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students: collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, February 26, 2016)]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 103-106. (In Russia).*
8. Mos'kin S. A. *[The main ways to increase the productivity of cadets when doing sports in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie*

*professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 151-155. (In Russia).*

9. *Kuznetsov M. B. Nekotorye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Some aspects of the formation of a healthy lifestyle in physical culture and sports]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva vnutrennikh del Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 3 (68), pp. 144-146. (In Russia).*

УДК 796.011.3

**ПРИМЕНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ  
В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**APPLICATION AND USE OF SELF-INSURANCE TECHNIQUES  
IN THE PRACTICAL ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS**

**Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Podrezov Igor Nikolaevich**

lecturer

department physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Коломиец Софья Романовна**

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Kolomiets Sofya Romanovna**

cadet

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы применения и использования приемов самостраховки в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, которые позволят минимизировать уровень травматизма, как в силовом противодействии, так и при выполнении служебно-боевых задач. Особое внимание автор обращает на приемы безопасных падений, а также способы их применения в различных направлениях. В результате анализа автор доказывает необходимость изучения способов падения в связи с высоким уровнем травматизма и низким уровнем применения в практической деятельности сотрудниками органов внутренних дел. Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с ежедневным исполнением служебных обязанностей в экстремальных условиях. Сотруднику приходится осуществлять задержание правонарушителей, обеспечивать безопасность жизни и здоровья граждан при выполнении служебных задач.

**Abstract.** The article discusses the ways of applying and using self-insurance techniques in the operational and service activities of police officers, which will minimize the level of injuries, both in force counteraction and in the performance of service and combat tasks. The author pays

*special attention to the techniques of safe falls, as well as ways of their application in various directions. As a result of the analysis, the author proves the need to study the methods of falling due to the high level of injuries and the low level of application in practice by employees of the internal affairs bodies. The activities of the employees of the internal affairs bodies are connected with the daily performance of official duties in extreme conditions. The employee has to detain offenders, ensure the safety of life and health of citizens while performing official tasks.*

**Ключевые слова:** *сотрудник органов внутренних дел (ОВД); самостраховка; физическая подготовка.*

**Keywords:** *police officer; self-insurance; physical training.*

Основным компонентом силового задержания правонарушителей в практической деятельности сотрудника органов внутренних дел (ОВД) является уверенное владение боевыми приемами борьбы. Приемы и тактика силового задержания, которым обучаются сотрудники ОВД, в конечном результате должны быть применимы в различных служебно-боевых ситуациях. Результат силового столкновения с правонарушителем в полной мере будет зависеть от уверенного и умелого применения боевых приемов борьбы в быстро меняющейся обстановке. Однако, это умение приобретается в процессе регулярных длительных тренировок, выполнения специальных силовых упражнений и является чрезвычайно важной частью элементарных действий перед изучением боевых приемов борьбы.

Тактика применения приемов задержания и самозащиты зависит от конкретной обстановки, складывающейся в момент их применения, от степени подготовки полицейского, а также от знания разного рода ухищрений и уловок, применяемых преступниками. При нахождении на улице, особенно в уединенных местах или в ночное время, всегда следует проявлять особую бдительность, вести непрерывное наблюдение и быть в постоянной готовности к незамедлительным действиям на случай нападения. Совершая действия при задержании, сотруднику полиции следует действовать внезапно и быстро.

В таких ситуациях одним из основных качеств сотрудника полиции, позволяющих оценивать его профессионализм, является уровень физической подготовки. Постоянные занятия физическими упражнениями помогают повысить общую работоспособность и профессиональный уровень сотрудника ОВД. Любой из поступающих на службу граждан должен понимать, что обладание навыками самообороны или знание боевых приемов борьбы является важной ступенью становления сотрудника, как профессионала своего дела. Эта роль физической подготовки объясняется еще на этапе обучения в ведомственном вузе Министерства внутренних дел (МВД) России. Курсантов мотивируют к занятиям, закладывают основы для осознания необходимости физической подготовки в повседневной практической служебной деятельности сотрудников ОВД [1].

То есть, уверенное владение боевыми приемами борьбы является базовым компонентом силового задержания правонарушителей в практической деятельности. Та тактика и техника, которые изучались сотрудниками, должны быть применимы в различных служебных ситуациях, зачастую именно от уровня владения сотрудником приемами борьбы зависит результат его противостояния с правонарушителем.

Занятия по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России выстроены таким образом, чтобы дать будущим сотрудникам теоретическую информацию, так как обладание знаниями о правильной технике выполнения того или иного приема является не менее важным, чем его практическое исполнение. Однако практическая часть занимает не меньшую часть образовательной программы и отработка приемов борьбы на практике позволяет довести действия до «автоматизма», что позволяет не растеряться в экстремальной ситуации, а сконцентрировать все свое внимание на защите своей жизни, а также жизни и здоровье окружающих граждан.

Так, сотрудник органов внутренних дел должен владеть не только приемами борьбы, но и техникой самостраховки, в случае нападения на него со стороны правонарушителей.

При выполнении служебных задач всегда есть риск получить травмы определенного рода (при падении, неудачном проведении приема задержания и другие). Это может привести к нанесению такого вреда здоровью, который будет ощущаться на протяжении всей жизни. При этом, травмы могут быть не только физическими, но и психологическими. В случае проведения неправильного задержания сотрудник может потерять уверенность в себе, интерес к работе и отсутствие всяческого желания к продолжению служебной деятельности и занятий физической подготовкой.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что самостраховка в практической деятельности сотрудника ОВД является неотъемлемой частью его профессионального мастерства.

Анализируя литературу по физической подготовке, следует обратить внимание, что под самостраховкой принято понимать способность своевременно принять правильное решение и самостоятельно выйти из опасных ситуаций, которые могут возникать во время выполнения различного рода движений [2].

Также стоит обратить внимание, что важность самостраховки сотрудников подчеркивается и в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел. В 7 разделе изучаются боевые приемы борьбы. В п. 51 указано, что занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

П. 53.1 Наставления указывает, что разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются. П.53.2 содержит состав специальной разминки, в которую включаются:

- кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок;
- самостраховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком;
- упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

При выполнении самостраховки следует обращать внимание на умение «правильно падать», сохранять равновесие после проведения броска. Технику падения

лучше начинать осваивать на мягком покрытии. Отработка всех действий должна вестись в методической последовательности. Самое главное в выполнении приемов самостраховки при падении – умение своевременно и правильно сгруппироваться. Всегда необходимо помнить, что при падении руки и ноги лучше «выбрасывать» из-под падающего тела.

Длительное время, в процессе самостоятельных тренировок, вырабатывается необходимая координация, и только затем можно приступать к отработке полученных навыков с партнером. Основная задача страховки при падении – сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь следующими способами:

- с помощью использования рук и ног в качестве амортизаторов;
- при уменьшении кинетической энергии падающего тела за счет переката;
- встречным резким хлопком (упреждающим ударом) по ковру поверхностью прямых рук.

При падении необходимо выдыхать воздух из груди. В отдельных случаях падение может вызвать неприятные ощущения.

Приемы самостраховки целесообразно изучать в следующей последовательности:

- 1) принятие группировки;
- 2) отработка конечных положений и упреждающих ударов руками и ногами; выполнение падений из группировки, из низкой, средней, высокой стойки и в движении.

Соблюдение названной последовательности требуется для того, чтобы постепенно овладеть навыками группировки во время падения, так как приемы самостраховки являются довольно непростыми по координации движений.

Указанные упражнения готовят сотрудника к отражению опасности не только на занятиях по физической подготовке, но и в практической деятельности.

При падениях выделяют три основных случая:

- падение вперед;
- падение на бок;
- падение назад.

При падении вперед необходимо придерживаться следующей техники: в момент падения резко сгруппироваться и согнуть ноги в коленных суставах, выставить вперед полусогнутые руки, сжав при этом пальцы. Коснуться поверхности земли необходимо обеими руками одновременно. Это вдвое уменьшит нагрузку на каждую руку. При контакте с поверхностью земли, необходимо погасить падение упругостью рук, в положении, когда тело приблизится к земле на несколько сантиметров. Движение похоже на отжимание от пола.

При падении на спину необходимо сгруппироваться, развести в стороны прямые руки под углом к туловищу около 45 градусов, повернув их ладонями вниз, при этом, ни в коем случае, руки в локтевых суставах не сгибать. Пальцы прямые и плотно прижаты друг к другу. Подбородок максимально прижат к груди. Колени согнуты и разведены в стороны. Спина должна принять дугообразную форму. При правильном падении руки коснутся земли раньше, чем остальное тело, и произойдет своеобразная амортизация удара.

При падении на бок наиболее характерной ошибкой является падение на согнутые в локтях руки. Что бы этого избежать, необходимо, почувствовав, что ноги уходят вбок, немедленно осуществить группировку туловища, убрать из-под себя руки, развернув их ладонями вниз. Руки должны коснуться земли на долю секунды раньше остального тела. Чтобы еще больше ослабить силу падения, следует увеличить площадь давления на землю. Для этого необходимо согнуть ногу под 90 градусов, создав из нее подобие треугольника, и постараться коснуться земли одновременно всей боковой поверхностью этой ноги. Голову прижать к поднятому вверх плечу.

Уменьшение получения травм возможны при выполнении регулярных физических упражнений для укрепления мышечной и дыхательной систем, тренировки равновесия, а также соблюдении осторожности при обращении с правонарушителями [3].

То есть, основными способами самостраховки можно считать:

- амортизация падения с помощью рук и ног;
- уменьшение силы падения за счет перекатов;
- встречный резкий хлопок всей поверхностью прямых рук (более всего подходит для мягких поверхностей);
- умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений.

Также при падении следует выдыхать воздух из груди. В иных случаях падение может вызвать неприятные ощущения.

Таким образом, самостраховка в практической деятельности сотрудников ОВД применима в случае задержания правонарушителя, оказывающего сопротивление, дабы обезопасить себя от негативных последствий в виде различного рода травм и обеспечить возможность дальнейшего исполнения служебных обязанностей по защите жизни и здоровья граждан.

### Литература

1. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // *Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова*. 2019. № 2 (79). С. 110-113.
2. Подрезов И. Н. К вопросу о применении боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 114-118.
3. Губанов Э.В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // *Наука-2020*. 2019. № 7 (32). С. 73-77.

### References

1. Mos'kin S. A. *Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse professional'noy podgotovki budushchikh sotrudnikov organov vnutrennikh del [The use of means of physical culture and sports in the process of professional training of future employees of internal affairs bodies]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva*

*vnutrennikh del Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 2 (79), pp. 110-113.*

2. Podrezov I. N. *K voprosu o primenenii boevykh priemov bor'by pri zaderzhanii pravonarushitelya [On the issue of the use of combat techniques of struggle in the detention of an offender]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 114-118.*

3. Gubanov E. V. *Metodika osvoeniya kursantami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii boevykh priemov bor'by i puti ee sovershenstvovaniya [Methods of mastering combat techniques of wrestling by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and ways to improve it]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 73-77.*

УДК 316.334:796

**СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ  
В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ****WAYS TO RESOLVE CONFLICT SITUATIONS IN VOLLEYBALL SPORTS TEAMS****Ушков Андрей Владимирович**

магистрант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Ushkov Andrey Vladimirovich**

undergraduate

*Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Соломченко Марина Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Aleksandrovna**

Ph. D., associate professor

*department of theory and methodology physical culture and sports**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Прохоров Руслан Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра физического воспитания физической культуры и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Prokhorov Ruslan Alexandrovich**

Ph. D., associate Professor

*department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассказывается о том, что управление тренировочным процессом в спортивных командах по волейболу зачастую протекает на фоне конфликтных ситуаций. В тренировочном процессе и условиях соревновательной деятельности многие стремления спортсменов в команде не совпадают, поэтому достичь определенных результатов невозможно в силу различных причин. Это приводит к возникновению внутриличностного и межличностного конфликтов, где сталкиваются разнонаправленные мотивы самого спортсмена и коллег по команде. Существует много способов разрешения конфликтных ситуации в спортивных командах по волейболу: творческая визуализация конфликта (стороны пытаются определить причины возникающе-

го в команде конфликта и предотвратить его); защита от трудностей общения в спортивной команде (необходимо проводить время с коллегами по команде вне тренировочной и соревновательной деятельности); решение проблемы, которая возникает во время конфликтной ситуации (попытаться найти компромисс в создавшейся ситуации); принуждение (обычно тренер показывает свою точку зрения и объясняет правильность принятия решения в определенном вопросе).

**Abstract.** *The article tells that the management of the training process in volleyball sports teams often takes place against the background of conflict situations. In the training process and conditions of competitive activity, many aspirations of athletes in the team do not coincide, therefore it is impossible to achieve certain results for various reasons. This leads to the emergence of intrapersonal and interpersonal conflicts, where the multidirectional motives of the athlete and his teammates collide. There are many ways to resolve conflict situations in volleyball sports teams: creative visualization of the conflict (the parties are trying to determine the causes of the conflict arising in the team and prevent it); protection from communication difficulties in a sports team (it is necessary to spend time with teammates outside of training and competitive activities); solving a problem that arises during a conflict situation (try to find a compromise in the situation); coercion (usually the coach shows his point of view and explains the correctness of making a decision in a certain issue).*

**Ключевые слова:** конфликт; спортивная команда; волейбол; способы разрешения; управление.

**Keywords:** conflict; sports team; volleyball; resolution methods; management.

Последнее время к спорту предъявляются огромные требования, так как спорт является важной составляющей в жизнедеятельности человека [1, 3]. Конфликты, возникающие в спорте, имеют свои особенности, такие же как в социальных конфликтах. Но есть и свои специфические особенности:

- спорт является противостоянием спортсменов (психологическое и физическое) в условиях соревновательной борьбы;
- в спорте присутствует конкуренция в тренировочной и соревновательной деятельности;
- в спорте есть неблагоприятные факторы, связанные с высокими психологическими и физическими нагрузками;
- в спорте возможны проявление агрессии.

Конфликты в спортивной деятельности возникают часто, но роль их еще мало изучена. Управление тренировочным процессом в спортивных командах по волейболу зачастую протекает на фоне конфликтных ситуаций.

У спортсменов в команде возникают различия в желаниях, интересах, целях и мотивах. В тренировочном процессе и условиях соревновательной деятельности многие стремления спортсменов в команде не совпадают, поэтому достичь определенных результатов невозможно в силу различных причин. Это приводит к возникновению внутриличностного и межличностного конфликтов, где сталкиваются разнонаправленные мотивы самого спортсмена и коллег по команде [4]. Особенно это касается завышенных мотивов, когда спортсмен сам себе планирует результаты из-за «облачных высот» не имея для этого никаких объективных оснований, часто даже морфофункциональных (рост, вес, двигательные способности). Если эти моти-

вы учитывают индивидуально возможные достижения, тогда мотивация имеет под собой реальную основу и способствует достижению цели.

В спортивной команде часто встречаются спортсмены, которые берут на себя завышенную ответственность по своей инициативе, не включая в это других членов команды, иногда даже отстраняя их. Это воспринимается другими негативно, рассматривая деятельность этого спортсмена как несправедливое отношение к ним.

В практике тренировочного процесса такие ситуации встречаются очень часто. В игровых видах обязательно найдется игрок – необязательно лидер, который берет на себя право всем спортсменам делать замечания, то есть берет на себя ответственность играющего тренера. В условиях соревнований в силу благоприятного стечения обстоятельств, заурядный спортсмен неожиданно отличился более других, что дает ему возможность на определенное время – до первой неудачной игры, брать на себя роль лжелидера, без всяких на то оснований. Такое случается со спортсменами, у которых завышен уровень мотивации в силу субъективной оценки своих возможностей – представляют себя Гераклами в «шкуре» дистрофика. Тренеры обычно о таких спортсменах говорят: «Не велика муха, пусть полетает, как самолет».

Самое главное, что надо знать тренеру или капитану, что легче предотвратить конфликт, чем его разрешить. Для этого необходимо применять несколько условий:

- адекватно относиться к тренерскому составу и коллегам по команде (воспринимать чужие мотивы адекватно своим);
- необходимо обсуждать проблемы в команде открыто, не утаивать информацию от коллег по команде (обмен идеями и мыслями поможет повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности);
- создавать здоровый микроклимат в спортивной команде (проводить время вне тренировок и соревнований в команде);
- определять предстоящую конфликтную ситуацию (разбор проблемных вопросов, не доводя до конфликтной ситуации).

В команде среди спортсменов довольно часто возникают конфликты, переходящие иногда даже в драку. Происходит это потому, что один спортсмен по отношению к другому берет на себя функцию «родителя», а не «ребенка», более присущую этому спортсмену, что позволяет ему совершенно необоснованно чувствовать превосходство над другими, унижая их человеческое достоинство. Главная цель при выходе из конфликтной ситуации – поиск конструктивных решений, что является главным в работе тренера, особенно в игровых видах спорта. Как показывает практика, конфликтные ситуации возникают наиболее часто в командах с низкой дисциплиной.

Основным подходом к разрешению конфликтов является поиск первопричины, послужившей его возникновению. Если причина определена, тогда становится возможным применить соответствующую технологию. Существует много способов разрешения конфликтных ситуации в спортивных командах по волейболу:

- творческая визуализация конфликта (стороны пытаются определить причины возникающего в команде конфликта и предотвратить его);
- защита от трудностей общения в спортивной команде (необходимо прово-

дуть время с коллегами по команде вне тренировочной и соревновательной деятельности);

- решение проблемы, которая возникает во время конфликтной ситуации (попытаться найти компромисс в создавшейся ситуации);
- принуждение (обычно тренер показывает свою точку зрения и объясняет правильность принятия решения в определенном вопросе).

В целях преодоления и разрешения конфликтов необходимо [2, 5, 6]:

- привлекать к разрешению конфликтов наиболее авторитетных членов команды, которые не зависят от конфликтующих сторон;
- относиться непредвзято в изучении конфликта, защищая одного из конфликтующих;
- необходимо изучить историю такого поведения лиц, которые попали в конфликтную ситуацию;
- нацелить конфликтующие стороны на конструктивный подход к поиску решения ситуации;
- верно использовать общественное мнение по существу конфликта;
- тщательно подготовиться к выступлению по факту конфликта;
- необходимо проявлять гибкость в психологическом состоянии;
- контролировать поведение лиц, которых вывели из конфликта.

Мы провели исследование в спортивных командах по волейболу (мужчины. Высшая лига «Б»). В исследовании участвовали команды Московской области, Воронежа, Обнинска, Ростова, Ставрополя и Майкопа. Всего около 70 спортсменов и 12 тренеров. Участниками были выявлены основные группы, которые могут стать причиной конфликта в спортивной команде по волейболу. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Группы и причины конфликтов в спортивных командах по волейболу

Группы	Причины
1	2
Компоненты спортивного мастерства, применение их в игре в волейбол	Разный уровень игроков в команде, в частности физической и технической подготовленности. Все это в соревновательной деятельности приводит к конфликту и соперничеству
Данные игроков в спортивной команде (рост, вес)	Отсутствие контроля над своими данными. Не соответствие данных спортивному мастерству
Психофизиологические характеристики спортсменов в команде	Темперамент, внимательность, свойства личности
Личные качества волейболистов в команде	Дисциплина, меркантилизм, эгоизм
Различные разногласия между системой ценностей спорта	Различные мотивы в достижениях

*Продолжение табл. 1*

1	2
Процесс общения, межличностные конфликты и коммуникация	Различные негативные психические состояния
Производственные причины	Условия тренировочного процесса, качество инвентаря, условия проживания и питания
Причины бытового характера	Неудовлетворенность в семье, проблемы личного характера в бытовой обстановке

В ходе исследования было выявлено, что разрешение конфликтных ситуаций во многом зависит от тренерского состава и опоры на формальных и неформальных лидеров в волейбольной команде. Эти участники могут помочь в предотвращении конфликтных ситуаций, если они умело используют способы решения конфликта. Когда в волейбольной команде возникает конфликт, то необходимо выбирать определенную стратегию разрешения конфликтной ситуации. Многие конфликты могут быть и не решены в команде, если у тренерского состава или определенных игроков остались накопившее напряжение и негативное отношение к участникам этого конфликта. Поэтому иногда лучше выплеснуть эмоции и от этого способа разрешения конфликтной ситуации не стоит отказываться. Уход от конфликтной ситуации также является хорошим способом его разрешения.

В ходе исследования и изучения всевозможных способов решения конфликтов нами была предложена методика объединения команды и предложено тренеру провести «тимбилдинг» в команде Воронежа. В ходе данного мероприятия, объединение коллектива, их совместное время проведение, объединило команду, сделало их сплоченными, благодаря чему, конфликтных ситуаций, внутри команды, стало намного меньше.

Изучив опыт других тренеров, было выяснено что, некоторые спортивные команды, в обыденной жизни, проводят совместные тренировки, различные варианты времяпровождения и так далее, для того, чтобы между ними конфликтов во время игровых матчей возникало как можно меньше.

Если использовать вышеперечисленные меры, то можно не только избежать серьезных конфликтных ситуаций в спортивной команде, но и объединить ее (например, тимбилдинг), что приведет к сплоченности коллектива, а, следовательно, и к более высоким спортивным результатам.

### Литература

1. Гусов К. Н., Шевченко О. А. *Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта*. М. : Проспект, 2011. 95 с.
2. Луценко Ю. В. *Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности* : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. СПб, 1997, 144 с.
3. Озолин Н. Г. *Настольная книга тренера. Наука побеждать*. М. : Астрель, 2002. 864 с.
4. Пономарчук В. А. *Человек в мире спорта: проблема становления личности*. М. :

*Физкультура и спорт, 1994. 98 с.*

5. *Стамбулова Н. Б. Психологические модели и описания спортивной карьеры // Теоретические и прикладные вопросы психологии : материалы юбилейной конференции «Ананьевские чтения-97» / под ред. А. А.Крылова. Вып. 3. Ч. 2. СПб. : Изд-во СПбГУ, 1997. С. 256-264.*

6. *Шестак А. Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на педагогический контроль : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб, 2003, 157 с.*

### References

1. *Gusov K. N., Shevchenko O. A. Pravovoy status sportmenov, trenerov, sportivnykh sudey i inykh spetsialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Legal status of athletes, coaches, sports judges and other specialists in the field of physical culture and sports]. Moscow, Prospekt Publ., 2011, 95 p.*

2. *Lutsenko Yu. V. Formirovanie psikhologicheskogo klimata sportivnoy komandy v trenerской deyatel'nosti. Dis. kand. psikhol. nauk [Formation of the psychological climate of a sports team in coaching. Diss. cand. psychol. sci.]. St. Petersburg, 1997, 144 p.*

3. *Ozolin N. G. Nastol'naya kniga trenera. Nauka pobezhdat' [Handbook of a coach. The science of winning]. Moscow, Astrel Publ., 2002. 864 p.*

4. *Ponomarchuk V. A. Chelovek v mire sporta: problema stanovleniya lichnosti [Man in the world of sports: the problem of personality formation]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1994, 98 p.*

5. *Stambulova N. B., Krylova A. A. [ed.]. [Psychological models and descriptions of a sports career]. Teoreticheskie i prikladnye voprosy psikhologii. Materialy yubileynoy konferentsii «Anan'evskie chteniya-97» [Theoretical and applied issues of psychology. Materials of the anniversary conference "Ananyev readings-97". Issue 3. Part 2. St. Petersburg, St. Petersburg University Publ., 1997. pp. 256-264.*

6. *Shestak A. F. Proyavlenie agressivnosti i ee korrektsiya v khode podgotovki po sportivnym edinoborstvam s oporoy na pedagogicheskiy kontrol'. Dis. kand. ped. nauk [Manifestation of aggressiveness and its correction during training in martial arts based on pedagogical control. Diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, St. Petersburg GAFC them. P. F. Lesgaf-ta Publ., 2003, 157 pp.*

УДК 796.819

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### MAIN DIRECTIONS AND WAYS OF IMPROVEMENT PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Пахомов Вячеслав Иванович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

*Pakhomov Vyacheslav Ivanovich*

*lecturer*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные направления, которые развивают необходимые умения, навыки и способности у сотрудников, в том числе и в подразделениях Государственной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД), некоторые вопросы организации и проведения занятий по физической подготовке, общая характеристика учебных занятий, возможные формы и методы достижения поставленных целей обучения, специфика данной деятельности, ее задачи, для решения которых необходимо изучение прикладных направлений физической подготовки. Представлены некоторые педагогические приемы и методы, используемые в обучении сотрудников боевым приемам борьбы, а также иных направлений, необходимых для качественного выполнения должностных обязанностей, в том числе атлетической подготовки, прикладной гимнастики, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления специализированной полосы препятствий. Особое внимание обращено на создание, в ходе обучения, определенных условий, которые будут моделировать специфику деятельности сотрудников ГИБДД.

**Abstract.** The article discusses the main directions that develop the necessary skills and abilities of employees, including in traffic police units, some issues of organizing and conducting physical training classes, general characteristics of training sessions, possible forms and methods of achieving the set learning goals, the specifics of this activity, its tasks, for which it is necessary to study applied areas of physical training. Some pedagogical techniques and methods used in training employees in combat techniques of wrestling, as well as other areas necessary for the high-quality performance of official duties, including athletic training, applied gymnastics, athletics and accelerated movement, overcoming a specialized obstacle course, are presented. Particular attention is paid to the creation of certain conditions during the training that will simulate the specifics of the activities of traffic police officers.

**Ключевые слова:** сотрудник ГИБДД; физическая подготовка; безопасность дорожного движения; подразделения; задача; структура; эффективность; планирование и проведение занятия; учебные занятия; боевые приемы борьбы; легкая атлетика

*и ускоренное передвижения; преодоление препятствий; лыжная подготовка; плавание; инспектор дорожно-патрульной службы (ДПС); транспортное средство; обучающиеся, ловкость; сила; выносливость; профессиональное обучение.*

**Keywords:** *traffic police officer; physical training; road safety; units; task; structure; efficiency; planning and conducting classes; training sessions, combat wrestling techniques, athletics and accelerated movement; overcoming obstacles; ski training; swimming; traffic police inspector; vehicle, trainees; agility; strength; endurance; vocational training.*

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации и непосредственно в подразделениях ГИБДД является важнейшей составляющей системы профессиональной подготовки сотрудников. Она подразделяется на общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств. Она способствует укреплению здоровья, развивает иммунитет, а также подготавливает базу для специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие конкретных навыков и умений, которые необходимы для решения профессиональных задач. Особое внимание к специальной физической подготовке уделяется в органах внутренних дел (ОВД), что обусловлено самим характером службы. В большей мере это касается подразделений полиции, имеющих непосредственный контакт с правонарушителями. Специфика деятельности ГИБДД направлена на борьбу с преступлениями и правонарушениями в сфере безопасности дорожного движения. Из этого следует, что сотрудник ГИБДД, выполняя свои должностные обязанности, может оказаться в условиях, связанных с риском для жизни и здоровья, и ему необходимо будет использовать навыки самозащиты и ряд других физических качеств и умений. Работа сотрудника ГИБДД многогранна и имеет широкий диапазон производимых действий. Он должен следить за выполнением всех установленных правил дорожного движения, проверять документы у водителей транспортного средства, соответствие технического состояния транспортного средства нормам безопасности, определять наказания для водителя, который совершил нарушение, осуществлять процессуальные действия, а, в случае необходимости, оказывать первую помощь пострадавшим, осуществлять преследование лица, совершившее преступление или правонарушение, если данное лицо пытается скрыться с места происшествия, а в конкретных случаях производить задержание.

Вышеуказанные обязанности не являются исчерпывающими. Из ранее перечисленного можно определить основные задачи сотрудника ГИБДД:

- охрана жизни, здоровья, имущества граждан в области дорожного движения;
- обеспечение безопасности и бесперебойности движения транспортных средств;
- предупреждение, пресечение преступлений и административных правонарушений;
- иные задачи, характерные для данного подразделения.

Для качественного выполнения этих задач необходимо сформировать у сотрудника определенные морально-психологические качества и специальные физические умения и навыки.

В Приказе Министерства внутренних дел (МВД) России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», обозначены направления, которые развивают необходимые умения, навыки и способности у сотрудников, в том числе и в подразделениях ГИБДД:

1. Боевые приемы борьбы (удары и защита от ударов; болевые приемы; броски; удушающие приемы; освобождение от захватов и обхватов; сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем; наружный досмотр; оказание первой помощи; взаимодействию при применении физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы); действия с использованием палки специальной).

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение (челночный бег 10x10, 4x20 м; бег (кросс) на 1, 3 и 5 км; бег на 100 м).

3. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка (подтягивание на перекладине; вис на прямых руках; вис на согнутых руках; подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела; подтягивание на перекладине с прыжка; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин; жим гири весом 24 кг; силовое комплексное упражнение для мужчин, а также для женщин (СКУ); поднос прямых ног к перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках).

4. Лыжная подготовка (бег на лыжах на 5 км; упражнения, имитирующие движение при передвижении на лыжах, прыжковым бегом с лыжными палками на равнине и в подъеме).

5. Преодоление препятствий (преодоление специальной полосы препятствий; гимнастического коня высотой 135 см; бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстоянии 10 м; переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг на расстояние 20 м; лазание по канату (шесту) на высоту 4 м; переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничением высоты движения (45 м); три кувырка вперед; передвижение в упоре на руках по гимнастическим брускам высотой 160 см; передвижение по гимнастическому бревну; преодоление забора высотой 2 м; шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг через себя).

6. Плавание (плавание 100 м, обучение (при необходимости) наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, нырянию, простейшим прыжкам в воду, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде).

Вышеуказанные направления способствуют развитию силы, ловкости, выносливости, приобретению необходимых прикладных двигательных навыков (преодоление препятствий, плавание, передвижения на лыжах), укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов [1].

На занятие по физической подготовке также даются теоретические основы при-

менения прикладных умений и навыков сотрудника ГИБДД. Они установлены в Федеральном законе от 07.02.2011 №3-ФЗ «О Полиции», в котором определены основания для применения сотрудником физической силы и специальных средств. На практике встречаются случаи, когда инспектор ДПС останавливает гражданина, а тот, в свою очередь, пытается скрыться или, зачастую, находясь за рулем транспортного средства, игнорирует законные требования сотрудника, в этом случае, закон разрешает сотруднику задержать правонарушителя с применением физической силы.

Таким образом, из вышесказанного можно определить, что особенность специальной физической подготовки сотрудника ГИБДД заключена в специфике данной деятельности, в ее задачах, для решения которых необходимо изучение прикладных направлений физической подготовки. Все направления физической подготовки нацелены на формирование конкретных способностей, которые необходимы для данного вида деятельности, тем самым, они являются не характерными, а также имеют отличительные черты. Физическая подготовка занимает особое место у сотрудников всех подразделений ОВД и сотрудники ГИБДД не являются исключением. Данное подразделение является одним из наиболее заинтересованных в формировании и развитии у своих сотрудников специальных физических способностей, так как их деятельность наиболее активна, требует постоянной концентрации внимания, связана с повышенной опасностью и другими факторами, требующими специальной подготовки.

Ранее уже было сказано, что роль физической подготовки в формировании высококвалифицированного сотрудника ГИБДД является одной из главенствующих, но для того, чтобы владеть навыками необходимыми для профессиональной деятельности, требуется еще и специальная подготовка. Подготовка сотрудника ГИБДД базируется на пяти основных общепедагогических принципах: систематичность, доступность, сознательность, наглядность и активность.

В первую очередь педагог дает обучающемуся определенные знания и умения, а также формирует понимание для чего необходимо выполнять поставленные задачи. Помимо этого, при подготовке сотрудника к выполнению профессиональных обязанностей необходимо сформировать в нем определенные качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость, внимательность), которые помогут ему в профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что у сотрудника существует ряд специфических полномочий, например, задержание преступников, а также защита граждан от противоправных посягательств. Из этого следует, что особое внимание при подготовке сотрудников будет уделяться такому направлению, как «Боевые приемы борьбы» и, входящим в него, разделам. Рассмотрим некоторые педагогические приемы и методы, используемые в обучении сотрудников ГИБДД боевым приемам борьбы. Обучение производится в 3 этапа:

1. Создание начального представления о двигательном составе.
2. Разучивание рационального способа его выполнения.
3. Совершенствование в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

При обучении техники выполнения боевых приемов борьбы подаются команды: «приготовиться», «прием», «стоп», «отпустить захват».

В комплекс изучения боевых приемов борьбы входят также: обучение боевым стойкам (фронтальная стойка, правосторонняя и левосторонняя стойки), обучение ударам (удары могут производиться кулаком, основанием и ребром ладони, а также локтем) и защите от ударов (защита может осуществляться руками, ногами, ножом, иным предметом), обучение болевым приемам (ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком», «нырком», «рывком», «замком», «рычаг руки наружу или внутрь» сковывание передвижения путем выполнения рычага руки через предплечье, либо же используется дожим кисти «под ручку»), обучение броскам (задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, броски с захватом ног сзади и спереди), удушающие приемы (удушающий прием плечом и предплечьем сидя, плечом и предплечьем сзади стоя), освобождение от захватов и обхватов и другим направлениям входящим в данный раздел.

Особое внимание, при проведении практического занятия по изучению боевых приемов борьбы, уделяется разминке. От ее качества зависит общий результат и уровень травматизма на занятии. Поэтому преподавателю стоит максимально качественно проводить разминку. Специальная разминка включает в себя: кувырки вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок, перекатом, кувырок-прыжком и иные. Во избежание травматизма при обучении болевые приемы выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента немедленно прекращаются. При обучении задействованы наработанные методы, благодаря которым возможно развить физические способности сотрудника в наиболее короткий срок и в дальнейшем направить силы на поддержание уровня его физической подготовки. Для того, чтобы в дальнейшем сотрудник не утратил наработанные навыки необходимо периодически осуществлять контрольную проверку и полученные результаты сопоставлять с предыдущими.

Стоит также рассмотреть иные направления, которые также необходимы сотруднику для выполнения своих должностных обязанностей. Сотрудник ГИБДД, при несении службы, сталкивается с различными ситуациями, поэтому для профессионального выполнения должностных обязанностей ему необходимо владеть различными навыками и умениями, в том числе и атлетической подготовкой и прикладной гимнастикой [2]. Данное направление нацелено на развитие ловкости, силы и выносливости, также воспитывает смелость и решительность, помогает сформировать осанку, и вырабатывает привычку к строевой подтянутости. Этот вид занятий включает в себя такие упражнения как: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также упражнения на брусьях, кольцах, шведской лестнице и др.

Подтягивание на перекладине производится из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами. Для начала упражнения преподавателем дается команда «Начинай», далее обучающийся сгибает руки, подтягивается, подтянув подбородок выше грифа перекладины, затем опускается, предварительно зафиксировав свое положение на 0,5 секунд. Допускается незначительное сгибание и разгибание ног, а также незначительное отклонение тела от вертикального поло-

жения. Упражнение не засчитывается при рывковых и маховых движениях, касании пола ногами. В случае нарушения правил выполнения упражнения подается команда «не считать», если данная команда подана 3 раза, упражнение считается не выполненным. Для обучения используются подготовительные упражнения такие как:

- вис на прямых руках (задача продержаться в таком положении как можно дольше);
- вис на согнутых руках (задача сохранять правильное положение тела 3-5 секунд);
- подтягивание на перекладине с внешней помощью; подтягивание на перекладине с прыжка.

Сгибание и разгибание в упоре лежа выполняется из упора лежа, расстояние между руками должно быть шире плеч, туловище должно оставаться прямым. После команды «Начинай» лицо производит сгибание рук до касания грудью пола, необходимо зафиксировать данное положение на 0,5 секунд, далее продолжить выполнять упражнение. Запрещается касаться коленями, бедрами, а также животом.

Наклоны вперед из положения, лежа на спине в течение 1 минуты. При выполнении упражнения сотрудник должен лежать на спине, руки за головой, пятки ног должны касаться пола. После команды «Начинай» необходимо наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение. Разрешается незначительное сгибание ног.

Силовые комплексные упражнения. Данный вид упражнения разграничиваются отдельно для лиц мужского и женского пола. Для мужчин: по команде «Начинай» необходимо произвести без остановки по 10 раз сгибание и разгибания рук в упоре лежа, прыжки из упора лежа в упор присев и обратно, наклоны вперед из положения лежа на спине, при этом, необходимо коснуться руками пальцев ног, выпрыгивание вверх из полуприседа полностью выпрямляя ноги. Для женщин: по команде «Начинай» на выполнение упражнения дается 1 минута. Необходимо за 30 секунд сделать сгибание туловища из упора лежа (руки касаются пальцев ног), после команды «смена» также за 30 секунд производится сгибание и разгибания рук из упора лежа, необходимо выполнить упражнение максимальное количество раз.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение. Данный вид занятий направлен на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости и включает в себя: челночный бег 10x10, 4x20, бег (кросс) на 1,3 и 5 км, а также бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки и другие. На скорость челночного бега влияют три фактора: скоростно-силовые качества мышц ног, эффективность образования энергии, техника бега по дистанции и техника поворота. Бег (кросс) на 1, 3, 5 км может выполняться как на ровном участке, так и на пересеченной местности. Данное упражнение производится с высокого старта, звучит команда «на старт», «марш». Результат по данному упражнению производится с точностью до 1 секунды. Обучение производится в два этапа. Первый этап заключается в развитии общей выносливости. На протяжении 2-4 недель по 2-3 занятия необходимо, при помощи, сначала, чередования ходьбы и бега, а затем только бега, достичь способности преодолеть дистанцию, также необходимо отслеживать частоту сердечного сокращения,

которая не должна превышать 140-155 ударов в минуту. Второй этап решает задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверке.

Преодоление препятствий. Особое внимание в данном направлении стоит уделить такому разделу, как преодоление полосы препятствия. Она помогает комплексно моделировать общую физическую подготовленность сотрудника, совершенствовать его психологическую подготовленность, стрессоустойчивость, а для сотрудников ГИБДД отработать вопрос применения физической силы при извлечении правонарушителя из салона транспортного средства и последующий досмотр правонарушителя. При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении. Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по 2-3 человека или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств. При обучении необходимо принимать меры по предупреждению травматизма. Для этого, перед началом преодоления полосы препятствий, следует проверить устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, разрыхлить место приземления для прыжков с высоты. В начале обучения преподаватель должен страховать выполняющего от возможного падения (также страховка производится в случае, если упражнение выполняется на мокрой поверхности). Важно научить сотрудника выполнять самостраховку при прохождении полосы препятствий. Занятия начинаются с разучивания отдельных приемов преодоления препятствий (безопасные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выход из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировки их выполнения, в том числе и прохождение отдельных элементов полосы препятствий и только, после этого, обучающиеся приступают к комплексному прохождению полосы препятствий. Специальная полоса препятствий состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке. Элементы полосы препятствий не являются догмой и могут варьироваться в учебно-тренировочном процессе. Так для сотрудника ГИБДД предлагается оснащать полосу препятствия транспортным средством для отработки специальных профессиональных качеств у сотрудника. Для выполнения упражнения по преодолению полосы следует рассмотреть определенные горизонтальные и вертикальные поверхности, а также определить какие конкретно служебные задачи отрабатываются с помощью полосы препятствий:

- остановка оперативной или патрульной автомашины и высадка из нее сотрудников для преследования нарушителя;
- преодоление ограждения между тротуаром и проезжей частью улицы (барьер);
- преследование лица, застигнутого за совершением преступления или правонарушения на тротуаре при встречном потоке людей;
- преследование лица, которое скрылось в подъезде дома или иного здания;
- в случае, если иным способом невозможно покинуть помещение, возмож-

но, осуществить спуск через оконный проем. Данный спуск осуществляется со второго этажа на козырек подъезда и с козырька на землю;

- перепрыгивание коммуникационной траншеи;
- преодоление преграды («забор», «разрушенная лестница», «разрушенный мост»);
- бег с растягиванием кобуры, вынимания пистолета, приведение его к бою;
- задержание преступника, также применение к нему специальных средств, а именно наручников;
- применение боевых приемов борьбы при защите от удара ножом, палкой.

При прохождении сотрудником ГИБДД полосы препятствий предлагается, помимо стандартных моделей препятствий, использовать следующий вариант:

1. Установить транспортное средство на старте полосы (передними колесами).
2. Беговой отрезок 10 м от линии старта до дорожного ограждения пешеходной части тротуара от проезжей части улицы (барьер: высота 1 м, ширина 4 м).
3. Тротуар, заполненный прохожими: длина 10 м, ширина 3,5 м, расстояние между столбами в длину 0,5 м, расстояние между столбами в ширину 0,5 м.
4. Отрезок 10 метров: данный промежуток будет считаться расстоянием от тротуара до дома или здания в подъезд, которого забежал правонарушитель.
5. Подъезд: одностворчатая дверь высота 2 м., ширина 0,70 м, отрезок лестницы второго этажа на высоте 4 м и оконный проем подъезда 0,40 м x 0,80 м.
6. Отрезок 10 метров: промежуток расстояния до забора, сам забор будет равен высотой 2 м шириной 3 м толщиной 0,25 м.
7. Отрезок 10 м до коммуникационной траншеи; ширина 2,5 м, длина 4 м, глубина 1,60 м.
8. Отрезок 20 м. до проема (0,60 м x 0,30 м) в уличном заборе или строительном ограждении высотой 2 м, шириной 4 м.
9. Отрезок 18 м до учебного манекена (для надевания наручников), расположенного на линии финиша.

Такой вариант полосы препятствий один из возможных, данное упражнение может быть направлено на изучение различных ситуаций. Преподаватель может давать вариативные ситуации в зависимости от направленности деятельности сотрудника и приоритета в рассмотрении данной ситуации. Также прохождение полосы препятствия помогает определить сильные и слабые стороны сотрудника, раскрывает его двигательные возможности и навыки которыми он владеет.

Другие направления, связанные с подготовкой сотрудника, установлены в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Особое значение имеет контрольная оценка, которая выставляется после прохождения обучения. Она выставляется в соответствии с приказом № 275 от 05 мая 2018 года «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Стоит отметить, что одной из особенностей является группа предназначения, по которой выстраивается необходимый для успешного прохождения результат по нормативам. Для

сотрудников в сфере обеспечения безопасности дорожного движения установленная первая группа предназначения. Данная группа определяется спецификой работы, ее трудностью, а также иными факторами профессиональной деятельности, которые могут ухудшить здоровье сотрудника.

Помимо выполнения контрольных нормативов на силу, быстроту и выносливость, сотрудник сдает боевые приемы борьбы. Данное направление является приоритетным, поэтому ему уделяется особый контроль при проведении экзамена или зачета. Уровень владения сотрудниками боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. Сотрудник, который неверно, неэффективно применяет боевые приемы борьбы, не может качественно осуществлять свою служебную деятельность. Преподаватель должен выявить уровень подготовки сотрудника, его сильные и слабые стороны, а также указать на ошибки при выполнении упражнений.

Следует сделать вывод о том, что, от педагогических технологий, использованных при подготовке сотрудника, к выполнению своих профессиональных задач, качества и уровня обучения зависит многое. Необходимо развить такие навыки, которые будут необходимы сотруднику на практике и непосредственным образом связаны со спецификой его работы. Что касается совершенствования обучения сотрудников ГИБДД необходимо обратить внимание на ряд определенных вопросов, которые влияют на качество развития служебно-прикладных навыков [3].

Рассматривая вопрос изучения приемов борьбы, важно, чтобы сотрудник четко осознавал, выполняемые им, действия. Он должен полностью понимать и прорабатывать в своем сознании определенную последовательность и вариативность действий, которые будет использовать при выполнении поставленной задачи. Это значит, что необходимо расширять возможность действовать различным образом, допускать варианты иного выполнения сотрудником допустимого боевого приема борьбы на основе собственного понимания того, как он должен эффективнее осуществлять задержание или защиту. Необходимо, не просто заставлять сотрудника копировать приемы, а объяснять их работу и назначение, так как в незнакомой, экстремальной ситуации такая модель двигательного подражания легко разрушается и не приводит к достижению профессиональных целей.

Также стоит обратить внимание, что для эффективности подготовки необходимо постоянное изменение внешних условий, сменяемость последовательности решения различных двигательных задач. Совершенствование техники движения должно отвергать стандартные, типичные условия, приводящие к стереотипности двигательных действий. Необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности (подвижности) создаваемых двигательных навыков.

Отдельно стоит рассмотреть вопрос о совершенствовании полосы препятствий, необходимой для отработки двигательных действий, с которыми сотрудник может столкнуться на практике. Стоит преобразовать ее непосредственно для прохождения сотрудниками ГИБДД, использовать варианты возможных ситуаций. Например, в конце полосы препятствий установить транспортное средство, в котором будет находиться правонарушитель. Тем самым, сотрудник сможет продемонстрировать

специальные приемы и осуществить задержание, что поможет ему закрепить наработанные навыки.

Среди направлений совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД следует выделить такие как:

1. Разработка учебных и научных материалов по специальной физической подготовке для сотрудников ГИБДД. В данном случае образовательного материала по направлениям специальной физической подготовке явно недостаточно. Решение данного вопроса поможет сотрудникам эффективнее готовиться к занятиям, самостоятельно повторять изученный материал, а также находить ответы в случае, если какие-либо вопросы не были проработаны на практическом занятии основательно. Данные пособия должны полностью основываться на тех упражнениях, которые необходимы сотруднику в сфере обеспечения безопасности дорожного движения, а также давать четкое и конкретное объяснение каждому направлению специальной физической подготовки. Стоит отметить, что сотрудники при обучении могут использовать видеосюжеты и видеофильмы, которые должны быть составлены в соответствии с действующими требованиями к демонстрируемым упражнениям.

2. Модернизация средств и способов обучения, способствующего развитию и поддержанию профессионально значимых качеств сотрудника ГИБДД. Способы, которые используются для подготовки сотрудников ГИБДД, напрямую влияют на его профессиональные способности. Для совершенствования профессиональных навыков сотрудников ГИБДД следует обеспечить условия, которые будут моделировать специфику их деятельности. Поэтому необходимо создание специальных полигонов и мест для отработки приемов, умений и навыков в определенных условиях приближенным к реальности. Это поможет наиболее полно проработать некоторые упражнения, а также сориентировать действия при столкновении с подобным на практике.

3. Совершенствование вариативных особенностей применение боевых приемов борьбы сотрудниками женского пола. Некоторые приемы для лиц женского пола не целесообразно использовать в обучении, так как на практике они будут не эффективны. При планировании, организации и проведении учебных занятий по данному направлению важно учитывать следующие факторы: психологию женщины, общебиологические особенности развития, показатели функционального состояния органов и систем. Рассматривая данный вопрос, можно сказать, что на практике сотрудники по обеспечению безопасности дорожного движения женского пола, применяя конкретные боевые приемы, не могут эффективно провести некоторые из них. Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную и гендерную направленность. Аналитическая и статистическая деятельность позволит определить те приемы, которые меньше всего дают результат в деятельности сотрудника ГИБДД женского пола и разработать более действенные [4].

Совершенствование форм и методов физической подготовки сотрудников ГИБДД, безусловно, приведет к повышению качества профессионального обучения. Деятельность в сфере безопасности дорожного движения уже многие годы является достаточно опасной, тем самым, обуславливая особое внимание к специальной фи-

зической подготовке сотрудников ГИБДД. Устранение недостатков в данной сфере является необходимым условием для дальнейшего развития физической подготовки, а также выполнения сотрудниками своих служебных обязанностей на более высоком уровне.

Специальная физическая подготовка сотрудника ГИБДД – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для выполнения возложенных на него служебных задач. Она заключается в отелных направлениях, которые входят в данную дисциплину. Непосредственно на занятиях по специальной физической подготовке формируются и отрабатываются двигательные качества и навыки, которые необходимы в экстремальных ситуациях. На занятиях по физической подготовке сотрудник ГИБДД закрепляет профессиональные умения в соответствии со спецификой его деятельности [5]. Профессионализм сотрудника подразумевает разрешение проблемы, возникшей в неожиданных условиях при помощи наработанных умений, ориентирования в мгновенно изменяющейся обстановке, реализации принятого решения своими действиями.

Особую роль в развитии необходимых качеств играют педагогические технологии. Именно на их основе строится учебный процесс. Преподаватель дает правильное понимание к выполнению того или иного упражнения, отслеживает результаты сотрудников и способствует устранению неточностей при совершении ошибок в тренировочной деятельности. Осуществляя деятельность по подготовке сотрудников, он применяет наиболее актуальные методы и средства.

Внимание к совершенствованию профессионального обучения сотрудников ГИБДД существует уже давно. Это связано с тем, что уровень преступности возрастает с каждым годом, поэтому профессиональная подготовка служащих, также должна быть нацелена на совершенствование прикладных умений и навыков. Стоит обратить внимание, что данное подразделение работает в трудных условиях и многие факторы пагубно влияют на здоровье сотрудника. Поэтому именно физическая подготовка способствует нормальному функционированию организма при сложных для него условиях.

Сотрудник ГИБДД должен за время обучения полно и качественно изучить прикладные направления, расширить свои физические возможности и уметь правильно применять их в своей служебной деятельности.

### Литература

1. Еремин Р. В. Основные направления совершенствования физической подготовки сотрудников ДПС ГИБДД в территориальных органах МВД России на региональном уровне // Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 115-118.

2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты совершенствования силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 255-259.

3. Алдошин А. В. Устойчивость организма сотрудников ГИБДД к экстремальным

воздействиям служебной деятельности // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 9-13.

4. Особенности адаптации к процессу физической подготовки женщин-курсантов, обучающихся в вузах МВД России / Д. В. Осипов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 6. С. 38-44.

5. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 110-112.

### References

1. Eremin R. V. *Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov DPS GIBDD v territorial'nykh organakh MVD Rossii na regional'nom urovne* [The main directions of improving the physical training of traffic police officers in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the regional level]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva vnutrennikh del Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2017, no. 1 (70), pp. 115-118.

2. Kuznetsov M. B. *Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya silovykh kachestv u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD* [Some aspects of improving the strength qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, students in the traffic police profile]. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement*, 2019, no. 12, pp. 255-259.

3. Aldoshin A. V. *Ustoychivost' organizma sotrudnikov GIBDD k ekstremal'nyim vozdeystviyam sluzhebnoy deyatel'nosti* [Stability of the body of traffic police officers to extreme impacts of service activities]. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement*, 2019, no. 12, pp. 9-13.

4. Osipov D. V. [et al.]. *Osobennosti adaptatsii k protsessu fizicheskoy podgotovki zhenshchin-kursantov, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii* [Features of adaptation to the process of physical training of female cadets studying in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical culture. Sport*, 2019, no. 6, pp. 38-44.

5. Aldoshin A. V. *Kharakteristika sluzhebnoy deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD i faktory, opredelyayushchie ee effektivnost'* [Characteristics of the service activities of traffic police officers and factors that determine its effectiveness]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2016, no. 2 (67), pp. 110-112.

## СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

### MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

**Моськин Сергей Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Moskin Sergey Alexandrovich**

*senior lecturer*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** *Сегодня спортивная подготовка – это процесс приспособления организма, или адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению состояния, соответствующее гомеостазу покоя, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках.*

**Abstract.** *Today, sports training is a process of adaptation of the body, or adaptation to the effects of training loads. Already during the movement, processes begin leading to the restoration of a state corresponding to the homeostasis of rest, functional and structural changes occur, allowing further minimizing the disturbance of the internal environment under similar loads.*

**Ключевые слова :** *спорт; спортивная подготовка системы; здоровье; физическая подготовка.*

**Keywords :** *sport; sports training systems; health; physical training.*

Система спортивной подготовки в Министерстве внутренних дел (МВД) включает в себя физическую, техническую и психологическую составляющие готовности, показать наивысший результат. Это состояние называют спортивной формой. Развитие этого системного качества включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти фазы можно наблюдать как в годовом цикле, так и во всей многолетней подготовке, целостном, системно-построенном и рационально организованном процессе становления спортивного мастерства, который позволяет достичь максимально доступных индивидуальных результатов. Первая фаза развития спортивной формы связана с формированием предпосылок или «фундаментом», здесь основное внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Достижение нового, более высокого уровня двигательных способностей нарушает ту гармонию физической и технической подготовленности, которая была характерна для спортивной формы прошедшего макроцикла, и, одновременно, создает новый фундамент для новой спортивной формы. При этом, достижения в специализируемом

упражнении снижаются. Вторая фаза – относительная стабилизация и сохранение формы, характеризуется ростом спортивных результатов при некоторых колебаниях уровня тренированности.

Физическая подготовка сотрудников, как элемент спортивной формы, условно разделена на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). В основе принципа единства ОФП и СФП лежит взаимосвязь спортивной специализации с общим, разносторонним развитием, что объясняется единством организма, взаимосвязью органов и систем, и взаимодействием (переносом) различных двигательных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка имеет более узкое содержание, она направлена на конкретный вид деятельности или на узкоспециализированное спортивное движение. Но ОФП должна строиться только в соответствии с избранным видом спорта, потому что каждый вид спорта формирует свою специальную морфофункциональную гармонию и свой «фундамент» спортивного мастерства. И чем выше мастерство спортсмена, тем в большей мере в его подготовке реализуется принцип углубленной специализации, который подразумевает максимальное использование индивидуальных, психофизиологических особенностей, и углубленное совершенствование способностей, к которым у спортсмена имеются врожденные задатки. Направленное развитие, генетически заложенной, двигательной способности, но, при одновременном подтягивании остальных, способствует росту спортивных результатов. Все части спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развертываются синхронно, а не последовательно, но вместе с тем, соотношение сторон подготовки в разное время действительно меняется. В каждом конкретном случае соотношение зависит от возраста спортсмена, уровня мастерства, степени тренированности, этапа и периода тренировки, индивидуальных особенностей. Умение балансировать средствами ОФП и СФП и отличает работу опытных тренеров и спортсменов. Так же необходимо знать эффект «активного отдыха» при нагрузках различной направленности, с участием различных функциональных и энергетических систем. Организм человека – это саморегулируемая система, стремящаяся к поддержанию постоянства внутренней среды [2, с. 188].

Кроме того, в спортивной подготовке, принцип постепенности, как закон оптимальной силы раздражителя, имеет свойство скачкообразности. Известно, что если раздражитель действует на протяжении длительного срока и мало изменяется, или слишком постепенно, то реакция живого организма на него со временем уменьшается, происходит адаптация. При строгом соблюдении общепедагогического «принципа постепенности» создаются благоприятные условия для освоения техники и формирования функциональной базы, но, чем выше квалификация спортсмена, тем актуальнее принцип скачкообразности, то есть постоянное чередование больших, малых и средних нагрузок. Таким образом, в многолетней подготовке спортсмена абсолютная величина нагрузок (как больших, так и средних и малых) возрастает постепенно, но в микроциклах нагрузка распределяется только скачкообразно, в пределах, оптимальных для каждого границ. Чем длительнее происходит повышение или снижение нагрузки, тем слабее ответная реакция организма на данный раздражитель из-за адаптации к нему. Как видим, с повышением спортивной квали-

фикации увеличивается значение стрессовых, «ударных» или максимальных нагрузок, которые «выбивают» организм из состояния определенного равновесия.

Спортивная подготовка осуществляется в комплексном педагогическом процессе и реализуется с учетом ведения обучающимися здорового образа жизни, в который входят повседневная учеба и служба, систематическое выполнение упражнений при правильной организации отдыха. Подготовленность в плане физического развития должна повышаться на учебных занятиях, которые проходят с оптимальной ритмичностью, примерно одинаковым количеством часов в неделю, а также соответствующим интервалом отдыха, что, к сожалению, не всегда принимается во внимание при составлении учебного расписания. Нарушение правильного ритма спортивной подготовки ведет к снижению или отсутствию эффективности. Как показывает практика, отведенных учебным планом часов явно недостаточно. Решение данной проблемы видится в организации совместно с курсовым звеном спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [1, с. 68].

Спортивная подготовка может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия спортивной подготовки и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и тому подобное.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в последовательные ряды. Тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и крове-

носные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них .

4. Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в состоянии покоя до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что, впоследствии, увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма – способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни

Так, можно отметить, что физическая подготовка имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физическая подготовка является таким же ключевым предметом в учебных организациях.

Методика спортивной подготовки в МВД представляет собой равнозначное сочетание тактической, физической и психологической подготовки. В результате использования различных методик для повышения эффективности и качества физической культуры в современных условиях удастся:

- раскрыть индивидуальные способности сотрудников;
- повысить заинтересованность лиц и сформировать увлеченность предметом;
- создать благоприятный психологический климат на занятиях;
- научить учащихся использовать полученные знания в различных ситуациях; повысить качество знаний и умений учащихся;
- повысить эффективность работы преподавателя.

Сопоставление преимуществ и недостатков использования современных методов оценки двигательных качеств, функционального состояния в тренировочном процессе позволяет сделать вывод, что недостаточное внимание уделено тренировке ударной комбинационной техники атакующего и защитно-атакующего характера. Для совершенствования специальной выносливости предложено использовать средства кросс-фита и удары по боксерскому мешку на время с утяжелителями на руках и ногах. Последовательное прохождение учебных точек, на каждой из которых мышцы получают сначала статическую, а потом динамическую нагрузку, позволяет организму приспособиться к постоянно меняющемуся характеру мышечной деятельности.

Использование современных методов оценки физического развития двигательных качеств, функционального и психофизиологического состояния должно иметь специфическую установку на изучение техники и тактики спортивной подготовки, ярко демонстрировать взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности, а содержание программы обучения должно отвечать целям и соответствовать потребностям обучения.

Оценка эффективности использования современных методов диагностики двигательных качеств и функционального состояния на тренировках по прошествии одного месяца продемонстрировала практически одинаковый уровень в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе и в конце эксперимента, существенных различий не представлено [3, с. 27].

Отсюда логически можно предположить, что выполнение двигательных действий различной направленности с точки зрения типологических особенностей (психо-, сомато-, функционального типа) должно строиться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В противном случае это будет рассматриваться как давление, ограничение свободы выбора. В первый год обучения, попадая в незнакомую ситуацию, присущую конкретному учебному заведению, не получая привычную обратную связь, приводит к тому, что обучающиеся воспринимают это как давление, навязывание идей и так далее. Поэтому они успешны в той деятельности, которая составляет для них наибольший интерес, руководствуясь внутренней мотивацией.

Таким образом, изучение спортивной подготовки в Министерстве Внутренних Дел, как системы, указывает на существование общих закономерностей, объективно влияющих на спортивное совершенствование и достижение наиболее высоких индивидуальных результатов, демонстрация их в наиболее крупных соревнованиях. Теория спортивной подготовки относится к динамичной и постоянно развивающейся области знаний, эта сложная, вероятностная система требует постоянного изучения и совершенствования.

### Литература

1. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. (Орел, 21 апреля 2016 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

2. Еремин Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей XXIII Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2015 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 37-39.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов,

слушателей и студентов : сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

### References

1. Mos'kin S. A. [The role of special physical training of traffic police officers in the performance of service and combat tasks]. *Upravlenie deyatelnost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya): materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Orel, 21 aprelya 2016 g.)* [Management of activities to ensure road safety (state, problems, ways of improvement). *Materials of the International Scientific and Practical Conference (Orel, April 21, 2016)*. OreL, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 278-282. (In Russia).

2. Eremin R. V. [The latest information technologies in physical culture and sports]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport. Sbornik statey XXIII Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2015 g.)* [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sport. A collection of articles. (Eagle, October 9, 2015)]. OreL, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 37-39. (In Russia).

3. Podrezov I. N. [Physical culture as an important factor in the formation of personality culture]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov : sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 26 fevralya 2016 g.)* [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students: collection of articles (Orel, February 26, 2016)]. OreL, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova Publ., 2016, pp. 106-109. (In Russia).

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ЗАНЯТИЯМ БОРЬБОЙ**

**FORMATION OF MOTIVATION OF CADETS AND STUDENTS OF UNIVERSITIES  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS TO ENGAGE IN WRESTLING**

**Алтунин Алексей Юрьевич**

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Altunin Alexey Yuryevich**

lecturer

department of fire training and activities of Internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье исследована значимость мотивации к занятиям борьбой курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел (МВД), так как практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий в решающей степени зависит от уровня физической подготовленности будущих сотрудников правоохранительных органов, также в Государственном образовательном стандарте и Концепции образовательной политики МВД России поставлена цель – готовить специалистов, ориентированных не только на овладение «определенной совокупностью знаний», но и физически развитых сотрудников, готовых к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а также к умелому применению физической силы. В связи с этим, существует настоятельная необходимость мотивировать курсантов и слушателей вузов МВД на изучение боевых приемов борьбы. В заданном контексте приведены критерии формирования мотивации. Также исследован вопрос теоретической конкурентоспособности курсантов и слушателей вузов МВД России.

**Abstract.** The article examines the importance of motivation for the struggle of cadets and students of the Ministry of Internal Affairs universities, since the practice of law enforcement agencies shows that the outcome of any operation to curb criminal acts crucially depends on the level of physical fitness of future law enforcement officers, also in the State Educational Standard and the Concept of Educational Policy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the goal is to prepare specialists focused not only on mastering a "certain set of knowledge", but also physically developed employees who are ready for the successful performance of operational and service-combat tasks, as well as for the skillful use of physical force. In this regard, there is an urgent need to motivate cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs to study combat techniques of wrestling. In the given context, the criteria for the formation of motivation are given. The issue of theoretical competitiveness of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Ключевые слова:** мотивация; конкуренция; курсанты и слушатели вузов МВД; борьба; культура движений.

**Keywords:** *motivation; competition; cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs; struggle; culture of movements.*

Мотивация играет особую роль и занимает наиважнейшее место в поставленных целях в спорте, тем самым, побуждая курсантов к тренировкам. На основании чего, в структуре мотивации к занятиям борьбой необходимо учитывать, как общественные мотивы, так и мотивы личностной направленности.

Так, в зависимости от типа личности, необходимо правильно тренировать и организовывать процесс физической подготовки курсантов, так как некоторые личности вполне спокойно могут тренироваться в одиночку и их результаты будут высокими, а другие, наоборот, могут тренироваться только в окружении таких же людей, как и он сам.

В противном случае результаты будут ниже желаемого.

Мотивация является ведущей силой, толкающей человека на совершение действий, так как, сначала в обучающем, а затем в соревновательном процессе человек ставит перед собой цель добиться больших результатов за кратчайшие сроки.

Исследуем формирование мотивации к занятиям борьбой как компонент психологической готовности к тренировочному и соревновательному процессу курсантов и слушателей вузов МВД.

Занятия борьбой является одним из сложных видов спорта. Причем, сложность его не в точной координации движений, не в разучивании схем, а в длительном и монотонном выполнении упражнений, требующем приложения большого усилия воли. В ходе занятий развивается так называемая силовая выносливость. Но постоянное напряжение воли может привести к эмоциональному выгоранию. В результате чего, курсант может находиться в состоянии меланхолии и не способен тренироваться.

Эмоциональное выгорание является бичом современного общества. Не только спортсмены, но и люди интеллектуального труда подвержены ему не в меньшей мере. Для предупреждения явления рекомендуется не заикливаться на какой-то одной отрасли, а переключать свое внимание на смежную, а то и абсолютно иную деятельность [1]. В свое время велись исследования психологии спортсменов, в ходе которых выяснилось, что те спортсмены, которые ведут деятельность и в других отраслях, добиваются значительных успехов в своих начинаниях.

В современной литературе по саморазвитию упоминается такой термин как «жизненный баланс», то есть работа, сбалансированная с отдыхом. Баланс возможно рассматривать либо как «хождение по бритве», то есть найти состояние между двумя крайностями, каждая из которых может затянуть, для поддержания которого требуются большие затраты энергии, либо более «амплитудный баланс», при котором, человек в одной ситуации чуть больше поработает, а в другой – больше отдохнет. Размерность амплитуды уже каждый выбирает для себя самостоятельно [2].

При грамотном целеполагании человек будет концентрироваться на способах достижения результата, а не на самой цели. Мотивация к деятельности – весьма сложный психологический процесс. В настоящее время очень популярны всякие

семинары, коуч-сессии, литература, направленные на развитие мотивации. В спорте нередки и мотивационные видеоролики. Но зачастую человек должен понять, что лишь только он может найти для себя мотивы к достижению собственной цели. Спорт является деятельностью, обучающей в ходе практики грамотному построению целей и их достижению. Ведь только зная свою цель, человек способен обрести мотивацию к ее реализации. В ходе работы над собой действует принцип достижения успеха: цель → мотивация → успех → большая цель → большая мотивация → больший успех.

Каждый курсант по своей природе уникален и источники мотивации у каждого разные, но общность признаков имеет место быть. Для курсантов вузов МВД наиболее распространенными являются мотивы морального порядка (долг, коллективизм), стремление к самоутверждению, мотивы соревновательного плана.

В качестве источников мотивации можно отнести, результаты соперников или лидеров. Демотивирующие факторы – травмы, поражение/несколько поражений. Роль в команде – капитан, лидер.

В рамках данного исследования отмечу также то, что анализ теоретических источников показал отсутствие работ по конкурентоспособности курсантов и слушателей вузов МВД к тренировочному и соревновательному процессу. Для определения терминологического значения понятия «конкурентоспособность» мы обратились к работе Фадеевой Е. В., посвященной диагностике конкурентоспособности спортсменов-марафонцев.

Исследователь считает, что данное понятие «конкурентоспособность» включает потенциал спортсмена и реализационную составляющую. Конкурентоспособность можно рассматривать как обладание комплексом свойств, позволяющих формировать, развивать и сохранять преимущество перед соперниками [3]. Данное определение мы используем в качестве рабочего в нашей статье. Что касается другого ключевого понятия исследования «культура движений», для его осмысления мы обратились к работе Бондаренко Е. В., отмечающей, что слагающие культуры движений можно разделить на две группы: требования целесообразности двигательных действий (техника) и эстетические требования. К технике движений она относит «положения тела в пространстве: правильная осанка, технически верная постановка рук и ног, определенные положения тела и его частей в пространстве, определенная форма элементов»[4].

Формирование культуры движений в занятиях борьбой как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов – это, во-первых, эстетическая сторона исполнения системы движений, а также показатель исполнительского мастерства. Таким образом, в результате теоретического анализа выяснено, что внешний вид и манера держаться, согласованность движений между различными частями тела, чистота и правильность исполнения, амплитуда, пластичность, выразительность и гармоничность, сочетания движений между собой являются основными составляющими культуры движений [5].

В процессе тренировок на занятиях борьбой очень важно совмещать общую физическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Общая физическая подготовка предполагает развитие основных физических

качеств, по средствам различных упражнений, повышая функциональные возможности, работоспособность спортсменов, «являясь базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта».

«Специальная физическая подготовка определяется степенью развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта». К упражнениям специальной физической подготовки в борьбе можно отнести наработку вращений, напрыгиваний и другие

Техническая подготовка в борьбе предполагает обучение технике движений, наработку траекторий и линий движений. Это сложный и долгий процесс. Здесь важна постепенность и поэтапность, следование принципу «от простого к сложному».

В технической подготовке используются такие упражнения, как: отработка позиций и ударов на месте, отработка позиций в шагах (дорожках), наработка махов ногами и прочее. После освоения базовых элементов и движений можно переходить к освоению простых комплексов, постепенно увеличивая сложность и разнообразие упражнений. В процессе технической подготовки курсанты и слушатели вузов МВД овладевают техникой борьбы, осваивают основы движений и нарабатывают их, доводя до максимально возможной степени совершенства.

Значимую роль в тренировке играет психологическая подготовка. Она предполагает воспитание таких волевых качеств, как выдержка, целеустремленность, упорство, самодисциплина. Психологическая подготовка осуществляется как во время тренировок, так и во время соревнований [6]. В борьбе очень важным является дух и внутренний настрой. Ведь каждое движение имеет боевое обоснование или применение. Сложность как раз и заключается в том, чтобы объяснить их смысл и суть, передать внутреннее содержание.

Борьба включает много стилей. Следует отметить, что в каждом из них есть свои характерные движения, выполняемые в определенной манере.

В одних стилях, прогиб в поясице является неизменным условием для выполнения движений, а в других – требуется прямая поясница, что достигается за счет втягивания таза. Важным моментом выступает соответствие стилю.

Разные стили базируются на различных принципах. В основе одних лежит взрывная сила, в основе других – гибкость и мягкость. И в каждом отдельном стиле будет формироваться своя культура движений [7].

Поэтому тренеру необходимо правильно подобрать направление для развития конкретного спортсмена, чтобы оно максимально соответствовало его природным данным, физиологическим особенностям, внутреннему состоянию.

Важно выполнять все движения правильно с самого начала, сразу следовать нужным траекториям. Поначалу это сложно, но со временем происходит осмысление движений. После освоения базы можно приступать к изучению комплексов, соблюдая все правила выполнения движений.

Для воспитания спортсменов с высокой культурой движений необходимо грамотно определить их склонности и особенности. Важным при формировании культуры движений является передача стилистических особенностей конкретного

вида борьбы, чтобы спортсмен осознал, понял их и мог показать свое мастерство на максимально высоком уровне. Отсутствие развитой культуры движений снижает уровень конкурентоспособности спортсменов, в том числе, имеющих хорошую техническую подготовку. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходима планомерная работа над каждой составляющей культуры движений для обеспечения роста уровня спортсмена. В этом случае повышаются шансы на самые высокие результаты, что обеспечивает курсанту и слушателю конкурентные преимущества.

Стоит также отметить, что на начальном этапе формирования мотивации к спортивной деятельности важен такой мотив, как мотив внутригрупповой симпатии. Сущность метода внутригрупповой симпатии заключается в желании заниматься борьбой из-за постоянного присутствия среди других курсантов, коллег, то есть у человека появляется возможность не только развивать свои физические способности, но и коммуникативные. Интересным фактом явилось и то, что, иногда, большинство людей занимаются определенным видом спортивной деятельности не из-за достижения высокого результата или даже не интерес к занятиям борьбой, а они занимаются спортивной деятельностью исключительно исходя из симпатии к своим коллегам, которых связывает общее занятие [8].

Однако, при установлении характеристики мотивационной структуры отдельного человека имеются затруднения, которые проявляются не только в имеющихся у человека системы ценностей, но и наличие и влияние прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам.

Так, можно сделать вывод, что зачатки и формирование мотивации к занятиям борьбой закладываются у сотрудников курсантов и слушателей еще непосредственно в вузах. Мотивация спортсмена возможна лишь только при наличии у него собственной цели и попытки повлиять на смену источника могут оказаться плачевными и для спортсмена, и для тренера. Поэтому приведенная нами классификация категорий спортсменов может оказать существенную помощь в организации занятий физической культуры и спорта, и тренировке спортсменов секции в плане распределения ролей в команде и общей мотивации спортсменов. Как и в любой существующей классификации спортсмены могут быть и на границах перечисленных категорий, поэтому главной задачей тренера нужно распознать категорию новичка и помочь ему в достижении собственной цели.

### Литература

1. Адушева Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018. Т. 3. № 4. С. 12-15.
2. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 174-178.
3. Фадеева Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре // *Профессиональное образование*. 2009. № 10. С. 39-40.
4. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // *Наука-2020. Орел*, 2021. № 7 (52). С. 120-125.
5. Бондаренко Е. В. Формирование культуры движений студентов средствами

аэробики // Теория и практика физической культуры. Москва, 2008. № 7. С. 33-36.

6. Гуняев Е. В. Обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях правоохранительных органов России // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 64-68.

7. Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). / Редколлегия: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.

8. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

### References

1. Adusheva T. G. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na formirovanie lichnosti [The influence of physical culture on the formation of personality]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2018, vol. 3, no. 4, pp. 12-15.

2. Gubnikov A. O. O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178.

3. Fadeeva E. V. Dvigatel'naya kul'tura budushchego pedagoga po fizicheskoy kul'ture [Motor culture of the future teacher of physical culture]. Professional'noe obrazovanie - Vocational education, 2009, no. 10, pp. 39-40.

4. Nikolaev S. A. Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossii v sovremennykh usloviyakh [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125.

5. Bondarenko E. V. Formirovanie kul'tury dvizheniy studentok sredstvami aerobiki [Formation of the culture of female students' movements by means of aerobics]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 7, pp. 33-36.

6. Gunyaev E. V. Obuchenie boevym priemam bor'by v obrazovatel'nykh organizatsiyakh pravookhranitel'nykh organov Rossii [Training in fighting techniques in educational organizations of law enforcement agencies of Russia]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 64-68.

7. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Soвершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round Table, Orel, June 24, 2021]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).

8. Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of internal affairs bodies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ  
СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**GENERAL CHARACTERISTICS OF THE CONTENT AND STRUCTURE  
OF THE MODERN SPORTS TRAINING SYSTEM**

**Губенков Андрей Олегович**

*кандидат юридических наук*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Gubenkov Andrey Olegovich**

*Ph. D.*

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Николаев Сергей Анатольевич**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Nikolaev Sergey Anatolyevich**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Большинство людей понимают, что залог здорового образа жизни – это эффективные и регулярные занятия спортом. И, конечно же, в обычной жизни, даже, если человек не является спортсменом, он все-таки уделяет время по возможности для занятий фитнесом и спортом. Для выполнения сложных, многообразных задач работникам структуры органов внутренних дел следует быть в достаточной степени физически подготовленными. Это неотъемлемая часть профессиональной подготовки: качество выполнения оперативно-служебных задач, умение применять физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные средства при пресечении противоправных действий являются показателями физического развития сотрудников правоохранительных органов. Занятия спортом способны дать работникам структуры органов внутренних дел необходимый настрой для в каждодневную работу: стремление к победе, командный дух, мужество.

**Abstract.** Most people understand that the key to a healthy lifestyle is effective and regular exercise. And, of course, in everyday life, even if a person is not an athlete, he still spends time, if possible, for fitness and sports. To perform complex, diverse tasks, employees of the structure of

*internal affairs bodies should be sufficiently physically prepared. This is an integral part of professional training: the quality of performance of operational and service tasks, the ability to use physical force, combat fighting techniques, special means for suppressing illegal actions are indicators of the physical development of law enforcement officers. Sports can give employees of the structure of the internal affairs bodies the necessary mood for everyday work: the desire to win, team spirit, courage.*

**Ключевые слова:** спорт; система спортивной тренировки; метод; физическое воспитание.

**Keywords:** sports; sports training system; method; physical education.

Значение спорта и выполняемых им социальных функций в современном обществе неуклонно возрастает. К ним относятся: воспитательная, оздоровительная, профилактическая, зрелищная, миротворческая, культурная, развлекательная, производственная, рекреационная, коммуникативная, физического совершенствования, социального интегрирования и другие. Все больше внимания уделяется политическому, экономическому и научному измерениям спорта. На современном этапе общественного развития физическая культура и спорт стали одной из самых обширных сфер человеческой деятельности. Сегодня спорт является драйвером развития экономики во многих странах, в том числе и в России.

Спорт во всем мире и в России существует в двух ипостасях – как социальный проект, направленный на оздоровление населения, и как профессиональный спорт, направленный на высшие достижения и победу в соревнованиях. Современный спорт высших достижений предъявляет новые, более высокие, требования, к качеству подготовки спортсменов, обеспечению сборных команд и спортивного резерва. Мировые спортивные державы перешли к формированию новой технологической базы развития спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления [4].

Глобальная конкуренция в спорте в перспективе будет усиливаться, что ставит задачи по разработке высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений и созданию высокопродуктивных организационных систем их обеспечивающих. Рациональное формирование каждого компонента и оптимальное взаимодействие, качество управления спортивной подготовкой предопределяет эффективность деятельности всей системы, выражающейся в количестве высоких, стабильных и честных спортивных результатов на международных соревнованиях при минимальной «физиологической цене», которую платят спортсмены. Ошибки и просчеты в любом из звеньев этой системы приводят к неэффективности всей системы, неоправданным экономическим потерям и утрате здоровья спортсменами [5].

Существуют три различных подхода к построению системы спортивной подготовки, которые были реализованы в разных странах на отдельных исторических этапах.

В первом варианте центр управления и принятия решений находится на уровне национальных спортивных федераций. Все компоненты спортивной подготовки в данной модели сосредоточены на уровне спортивных клубов, то есть подготовка

осуществляется как бы снизу, на уровне спортивных федераций и клубов с последующим формированием сборных национальных команд. В основе такого подхода лежит явление самоорганизации агентов, которыми являются спортсмены и их родители, члены спортивных клубов на самом нижнем уровне иерархии, спортивные клубы и центры; на втором – национальные; спортивные федерации – на следующем уровне; и национальная команда – на самом высшем.

Во втором варианте Центр принятия решений находится на уровне специализированного органа исполнительной власти, который обладает полномочиями принятия решений, распределения ресурсов и формирования программ развития. Данный подход предполагает жесткую организацию и планирование с использованием программно-целевого подхода. Управление подготовкой осуществляется в спортивных центрах и организациях спортивной подготовки.

Третий вариант представляет собой, так называемый, гибридный подход и предполагает компромисс между двумя предыдущими подходами. Плановая централизованная спортивная подготовка органически переплетается с широкой соревновательной практикой в интересах спортсменов и спортивных клубов.

В качестве ремарки, хотелось бы отметить, что даже тактико-специальная подготовка в вузе, на наш взгляд, не будет до конца сформированной, если будущие сотрудники полиции не занимаются рукопашным боем. Знакомство с основами рукопашного боя и частые тренировки позволяют сформировать, развивать, отрабатывать двигательные качества и навыки, необходимые в повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях, практические навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями с использованием специальных средств и табельного оружия. Для минимизирования рисков получения физических травм во время задержания преступников, при преследовании и так далее, и поддержания физической формы в целом сотрудникам правоохранительных органов следует заниматься легкой атлетикой (бег, спортивная ходьба, прыжки, метания) и гимнастикой [3].

Так, успехи в спорте зависят от многих факторов, в том числе, от системы спортивной тренировки, которая характеризуется прогрессивными тренировками, эффективным подбором средств и методов, высокой организацией педагогического и врачебного контроля, обеспечением необходимых гигиенических условий.

Методика тренировки, с одной стороны, хорошо изучена, с другой – весьма разноречива. Конкретное построение тренировочного процесса в значительной степени определяется условиями, в которых находятся занимающиеся [6].

В условиях современного общества система спортивной тренировки, как и вся подготовка спортсмена, является элементом общей системы физического воспитания. В тренировочном процессе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности [1].

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

Эффективно организованная спортивная тренировка способствует укреплению здоровья курсантов (студентов), коррекции их телосложения и физического развития, достижения ими физического совершенства.

В частности, целесообразно создать постоянно действующее межведомственное совещание по координации физкультурно-спортивной деятельности для согласования целей и решения оперативных вопросов, разработки критериев эффективности, новых показателей и отчетных форм работы ведомств.

В настоящее время, в России, исследования в области спорта разрознены и выполняются научными и образовательными организациями различной формы собственности и ведомственной принадлежности без какого-либо единого плана. Отсутствуют единые центры компетенций по видам спорта, базы хранения полученной информации, а также целеполагающие, стратегические направления. Необходимо констатировать, что общественно-государственное партнерство в сфере наук о спорте в России в настоящее время не сформировалось. В итоге, при наличии вертикально-интегрированной системы спортивной науки, образования и спортивной медицины, необходимо признать отсутствие в этой системе горизонтальных связей, а также, ее обособленность от корпуса фундаментальных наук и национальной, инновационной системы.

В отечественной системе наук о спорте, несмотря на рост финансирования, преобладают дезинтеграционные процессы, характеризующиеся информационной закрытостью, ослаблением научных школ, сужением экспериментальных работ, мелкотемьем, уменьшением притока молодых ученых, ослаблением координации и управления научными исследованиями, что закономерно приводит к снижению уровня и динамики развития этой важной области [2]. Это выражается в крайне низкой публикационной активности российских ученых в ведущих мировых научных журналах в области наук о спорте, в несопоставимом количестве внедряемых отечественных разработок и инноваций, по сравнению с другими областями и с ведущими в области спорта странами, сохранением устаревших концепций спортивного образования.

Спортивная наука в России оказалась в невыгодном положении: она не признается как наука со стороны классических и современных научных дисциплин, в то же время, она не до конца востребована и не раскрыт ее потенциал в спорте. Такое положение вещей закономерно отражается и на спортивной практике, начиная от неверного выбора вида спорта, неправильного и неэффективного планирования тренировочных нагрузок некоторыми тренерами без учета индивидуальных особенностей развития организма спортсмена, ростом негативных тенденций в российском спорте высших достижений, такими, как перетренированность, спортивный травматизм, употребление запрещенных веществ (допинга).

В решении этих проблем огромную роль начинают играть вопросы формирования и функционирования подсистем, непосредственно не связанных с системой спортивной подготовки, но необходимых для ее успешного развития – образования и подготовки специалистов и тренеров, научных исследований и разработок, создания инновационных технологий и внедрения их в практику, центров компетенций, центров управления развитием.

В настоящее время в России сложилась система взаимодействия субъектов научной и инновационной деятельности в области спорта, которая постоянно меняется и развивается. Конструирование спортивной подготовки спортсменов, имеющее целью достижение высших спортивных результатов, представляет собой в большей степени научную и инженерную проблему, решение которой основано на современных достижениях биологии, медицины, психологии, биомеханики и других наук, применительно к спорту и имеет междисциплинарный характер. С точки зрения организации целевого управления, спортивная подготовка представляет собой многомерный, многосвязный иерархичный динамический объект. Ведущим и основным звеном всей цепи управления спортивной подготовкой является тренер, влияющий и определяющий окончательный успех всей организационной системы, направленной на подготовку спортсмена.

Развитие спорта в настоящий момент является одним из приоритетных, но для успешного его развития необходимы значительные инвестиции, но только бюджетных, финансовых средств недостаточно в связи, с чем в задачи управления спортивной отраслью включаются следующие дополнительные пункты:

- повышение инвестиционной привлекательности спортивной отрасли;
- снижение государственных затрат на финансирование спортивной отрасли;
- уменьшение временных рамок на осуществление политики по развитию спортивной отрасли.

Успешное решение всех вышеизложенных проблем и задач требует более качественного, гибкого и адаптивного управления разнообразными процессами, происходящими в спорте и, прежде всего, спортивной подготовкой как ведущего и определяющего его звена.

Существует необходимость системно рассмотреть вопрос о развитии перспективных, научных исследований и инновационных разработок в спорте, которые являются базисом научно-методического и медико-биологического обеспечения спортсменов и разработки механизмов их скорейшего внедрения в практику спортивной подготовки [7].

В решении этих проблем огромную роль начинают играть вопросы формирования и функционирования подсистем, непосредственно не связанных с системой спортивной подготовки, но необходимых для ее успешного развития – образования и подготовки специалистов и тренеров, научных исследований и разработок, создания инновационных технологий и внедрения их в практику, центров компетенций, центров управления развитием. Большое значение имеет наличие обратной связи – рефлексивного контура управления системой спортивной подготовки, от эффективности работы которого зависит успешность развития всей системы и результаты ее работы, которые проявляются не сразу, а с задержкой в несколько лет. Необходимо создавать площадки для коммуникации, генерации идей и проектов, центры компетенций в сфере спортивной науки, в том числе, исследований, разработок и применения в спорте математических методов и моделей, компьютерных наук и цифровых технологий. В современных условиях подготовки спортсменов национальных и региональных сборных команд принципиальным моментом в организации научно-методического и медицинского обеспечения в новых условиях стало

сочетание основной деятельности по видам спорта с работой научно-практических центров по главным проблемам спорта высших достижений.

### Литература

1. Максимова Е. Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 7-13.
2. Тимме Е. А., Ахмерова К. Ш. Проблемы управления системой спортивной подготовки на региональном уровне и пути их решения // Управление развитием крупномасштабных систем MLSD'2017. Труды десятой международной конференции. В 2 т. (Москва, 02–04 октября 2017 года). Москва : Институт проблем управления им. В. А. Трапезникова Российской академии наук. 2017. С. 152-162.
3. Тхагалегов А. А., Крымшохалов А. З. Обучение слушателей образовательных организаций МВД России навыкам ведения рукопашного боя // Инновации в науке и практике : сборник трудов по материалам VI Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ (Уфа, 30 марта 2021 года). Уфа : Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Аспект Пресс». 2021. С. 98-103.
4. Гуняев Е. В. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Редколлегия: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России им. В. В. Лукьянова. 2021. С. 71-75.
5. Хрыков И.С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.
6. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178.
7. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74-80.

### References

1. Maksimova E. N. *Metody i printsipy sovremennoy sistemy sportivnoy podgotovki [Methods and principles of the modern system of sports training]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 3 (19), pp. 7-13.*
2. Timme E. A., Akhmerova K. S. *[Problems of managing the sports training system at the regional level and ways to solve them]. Upravlenie razvitiem krupno-masshtabnykh sistem MLSD'2017. Trudy desyatoy mezhdunarodnoy konferentsii. V 2 t. (Moskva, 02–04 oktyabrya 2017 goda) [Managing the development of large-scale systems mlSD'2017: Proceedings of the Tenth International Conference. In 2 vol.]. Moscow, Federal State Budgetary Institution of Science V.A.Trapeznikov Institute of Management Problems of the Russian Academy of Sciences Publ., 2017, pp. 152-162. (In Russia).*
3. Tkhagalegov A. A., Krymshokalov A. Z. *[Teaching students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia the skills of hand-to-hand combat]. Innovatsii v nauke i praktike. Sbornik trudov po materialam VI Vserossiyskogo konkursa nauchno-issledovatel'skikh rabot (Ufa, 30 marta 2021 goda) [Innovations in science and practice. A collection of works based on the materials of the VI All-Russian Competition of research papers, Ufa, March 30, 2021]. Ufa, Aspect Press Publ., 2021, pp. 98-103. (In Russia).*

4. Gunyaev E. V. *[The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to self-improvement of human physical development]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021). [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, June 24, 2021). Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 71-75. (In Russia).*

5. Khrykov I. S. *Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in human life and health]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.*

6. Gubnikov A. O. *O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178.*

7. Frolenkov V. N. *Osnovy organizatsii protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officers]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80.*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОИЗВОДСТВО ВЫСТРЕЛА  
КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE FIRING OF CADETS OF EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

**Иноземцев Сергей Валерьевич**

*преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

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

*г. Орел, Россия*

**Inozemtsev Sergey Valerievich**

*lecturer*

*department of fire training and activities internal Affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Огневая подготовка курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России является не только одним из важнейших компонентов их непосредственной деятельности, но также неотъемлемой и необходимой составляющей их профессиональной работы. Помимо физической нагрузки, профессиональная деятельность включает в себя интеллектуальную, а также эмоциональную. В свою очередь, специфика дисциплины и занятий по огневой подготовке оказывает прямое воздействие на психику обучающихся. В данной работе будут рассмотрены проблемы подготовки курсантов к непосредственной служебной деятельности, раскрыты некоторые психологические аспекты, влияющие на стрельбу из боевого ручного стрелкового оружия и ее результаты при проведении учебных занятий по огневой подготовке образовательных организаций МВД России, а также возможные средства их устранения. Актуальность вопроса обуславливается тем, что учебный процесс, который связан с огневой подготовкой, является важным компонентом будущего профессионального роста. Развитие личности сотрудника будет происходить лишь в случае устранения имеющихся негативных психологических факторов, отражающихся как на работе с оружием в целом, так и на результатах стрельбы.

**Abstract.** Fire training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is not only one of the most important components of their direct activities, but also an integral and necessary component of their professional work. In addition to physical activity, professional activity includes intellectual as well as emotional. In turn, the specifics of the discipline and fire training classes have a direct impact on the psyche of students. In this paper, the problems of training cadets for direct service activities will be considered, some psychological aspects affecting the firing of military weapons and its results during training sessions on fire training of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as possible means of their elimination, will be disclosed. The relevance of the issue is due to the fact that the educational process, which is associated with fire training, is an important component of future professional growth. The development of the employee's personality will occur only if the existing negative psychological factors are eliminated, affecting both the work

*with weapons in general and the results of shooting.*

**Ключевые слова:** *огневая подготовка; сотрудник органов внутренних дел (ОВД); стрелок; оперативно-служебная деятельность; психология; психика; психологические аспекты; психологическое состояние; курсанты; Министерство внутренних дел (МВД).*

**Keywords:** *fire training; police officer; shooter; operational and service activities; psychology; psyche; psychological aspects; psychological state; cadets; Ministry of Internal Affairs.*

Огневая подготовка – одна из наиболее важных дисциплин, которую изучают курсанты образовательных организаций системы МВД России. Ее основными задачами являются не только овладение теоретическими знаниями, но и приобретение будущими сотрудниками полиции практических умений и навыков.

Важность огневой подготовки связана с тем, что данная дисциплина находится в прямой зависимости с профессиональной деятельностью сотрудников ОВД, так как в дальнейшем это будет обуславливаться качественным выполнением поставленных задач, а также личной и общественной безопасностью.

При проведении занятий у курсантов формируется психологическая устойчивость – те качества, которые характеризуются возможностью объективно воспринимать действительность и, непосредственно, связаны с готовностью выполнять поставленные оперативно-служебные задачи [4]. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов требует высокого уровня подготовки и развития анализируемых качеств. Однако, в процессе обучения, у большинства курсантов возникает ряд трудностей, которые связаны с преодолением психологических барьеров, влияющих на качество их стрельбы. Проблематика исследуемых аспектов прослеживается при выполнении обучающимися упражнений, которые представляются им в рамках занятия по огневой подготовке. Типичная ситуация состоит в том, что на учебном рубеже обучающиеся показывают отличные результаты, техника процесса выстрела ясна, они четко представляют все действия с оружием. Однако, как только курсанты выдвигаются на огневой рубеж и снаряжают магазин боевыми патронами, наблюдается иное поведение. Они теряются и все то, что было понятно некоторое время назад, становится новым и неясным, действия при реализации упражнения путаются и, впоследствии, надлежащим образом не выполняются. Такое явление считается нормой, так как идет естественная реакция организма человека на новые для него ощущения. Так, стрелок не может сконцентрироваться на правильной работе с оружием по причине преобладания страхов и переживаний в центральной нервной системе, что способствует напряжению психики [1]. Происходит такое изменение по причине различных факторов. К одному из них можно отнести восприятие стрелками выстрела. Восприятие – это отражение в сознании раздражений, воздействующих на органы чувств. Так, при производстве выстрела наиболее частными раздражителями являются:

- звук при производстве выстрела, который оказывает прямое воздействие на слух обучающихся и может проявляться во вздрагивании стрелка;
- вспышка во время выстрела, влияющая на зрение стреляющего, способна проявляться в виде закрытия глаз;

– отдача оружия, воздействующая на осязание человека, проявляется в преждевременном «наваливании» на пистолет.

Еще одной особенностью восприятия является излишнее напряжение, что в последующем может привести к «ожиданию выстрела». К признакам такого явления относятся:

- 1) перевод взгляда с мушки в прорези целика на мишень;
- 2) промахи, либо же попадание ниже мишени;
- 3) несовпадение отметок выстрела.

Ожидание выстрела происходит по причине того, что стрелку кажется течение времени долгим [2], в связи с чем, он старается ускорить данный процесс и резко нажимает на спусковой крючок, забыв, при этом, о технике производства выстрела (плавном нажиме). Для решения данной проблемы преподаватели активно пользуются методом «мнимая осечка». Метод заключается в том, что преподаватель самостоятельно снаряжает магазин учебными патронами, либо же, немного приподнимает предохранитель магазина вверх. Далее, по команде, стрелок выполняет все те же действия, не зная, что выстрела не произойдет. Упражнение выполняется несколько раз, до полного усвоения. Затем, преподаватель снаряжает пистолет боевым патроном и стрелок, не зная об этом, совершает выстрел, который происходит неожиданно, так как он уверен, что выстрела не произойдет. Для наиболее успешной стрельбы такой эффект должен иметь постоянный характер.

Отметим, что восприятие выстрела имеет строго индивидуальный характер, для каждого обучающегося исследуемый процесс обладает своей спецификой, однако, проблема, вытекающая из данного аспекта, является общей и нуждается в детальной проработке и последующем устранении для выработки успешных показателей стрельбы.

Одним из близких к восприятию факторов являются эмоции, которые могут быть как положительными, так и отрицательными [3]. Положительные эмоции, при производстве выстрела, вселяют уверенность и решительность, а негативные, наоборот, вызывают чувства страха, неуверенности и дискомфорта, чем вводит стрелка в состояние стресса. И именно формирование положительных эмоций при производстве выстрела необходимо развивать у курсантов образовательных организаций МВД России для правильного восприятия выстрела, что будет способствовать контролю и осознанию выполняемых действий.

Морально-волевые качества – это качества личности, проявляющиеся и развивающиеся в процессе достижения каких-либо целей. Их значением нельзя пренебрегать, именно они, их развитие помогают сотруднику преодолевать трудности и препятствия в различных ситуациях.

К волевым качествам сотрудника полиции относятся:

- решительность;
- целеустремленность;
- выдержка;
- дисциплинированность.

Решительность – это качество личности, при котором сотрудник способен быстро, без колебаний, принимать решения в зависимости от сложившейся

обстановки.

Целеустремленность – данное качество тесно связано с такими качествами как: упорство, терпеливость и настойчивость. Он подразумевает сознательное решение личности достигать поставленной цели.

Выдержка – это качество личности, при котором сотрудник старается сдерживать свои эмоции и переживания. Очень важное качество при формировании техники и подготовки стрелка.

Дисциплинированность – тесно связана с выдержкой, только подразумевает под собой не только контроль своих эмоций, но и желание подчиняться определенным правилам и нормам.

Педагогические методы эффективного формирования нравственно-волевых качеств обучающихся:

1. Проведение мероприятий, направленных на формирование представлений о критериях морально-волевого поведения.

2. Диагностика индивидуальных особенностей физического и нравственного развития курсантов для персонализации учебного процесса.

3. Создание системы барьеров и трудностей во время упражнений, преодоление требований произвольного поведения, то есть проявление силы характера (воли).

4. Принять во внимание специфические особенности обучаемых для создания благоприятной среды для физической активности, которая будет стимулировать активность для преодоления препятствий и проблем.

5. Использовать методы для поощрения добровольных (волевых) усилий, которые курсанты применяют в процессе преодоления трудностей.

6. Регулярный анализ и нравственная оценка преподавателем и курсантами действий и причин действий каждого члена группы.

Любой сотрудник должен уметь регулировать свою эмоциональную составляющую, как в процессе выполнения стрельбы, так и в целом профессиональной деятельности. Это является важным, поскольку оказывает влияние на все действия, которые им реализуются. И любое отклонение от требований может негативно повлиять на исход окружающих сотрудника событий [5].

Исходя из всего вышесказанного, можно определить некоторые рекомендации, которые помогут определить на какой аспект нужно уделить больше внимания:

1. В период начальной подготовки, преподаватель должен находиться рядом, чтобы указывать на ошибки, которые допускает стрелок. И подобрать индивидуальный подход к курсанту, чтобы изложить ему грамотно и понятным языком тот материал, который поможет ему в решении проблем;

2. На начальном этапе обучения не стоит уделять внимание лишь одному выстрелу. Подводить итог занятия следует по всем четко выполненным действиям, которые возлагались на стрелка;

3. Не стоит ускорять учебный процесс, все должно быть постепенно. Так, изучение новых упражнений должно быть только после того, как стрелок достигнет положительных результатов в предыдущих упражнениях. Соответственно, должна быть выстроена определенная система, которая заключается сначала в изучении

наиболее простых упражнений, а затем переходить к более сложным;

4. Невмешательство преподавателя в процесс производства курсантами первого выстрела из боевого оружия является наиболее важной составляющей. Это связано с тем, что стрелку необходимо самому понять свои ощущения, например: громкость звука выстрела, насколько сильная отдача, насколько оружие подбрасывает вверх и так далее [6].

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что огневая подготовка вырабатывает профессиональный навык, который будет важен в дальнейшей деятельности курсанта как будущего практического сотрудника. Однако, ее усвоение зависит от многих факторов. Одним из них является психологическая подготовка, которая имеет свое развитие и в последующем доходит до совершенства при детальной проработке проблем, возникающих в ходе стрельбы, выполнении комплекса различных упражнений, которые повышают качество производства выстрела, регулировании, возникающих в процессе обучения, негативных эмоций, и конечно же, при грамотном руководстве учебного занятия, разъяснение распространенных ошибок, стремление к их устранению. Процесс психологической подготовки направлен на создание оптимального психологического состояния и формирование постоянной внутренней готовности. В основном процесс психологической подготовки стрелка зависит от самого курсанта, от его желаний и воли.

### Литература

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. М., 1989. 43 с.

2. Губенков А. О., Дурнев А. И. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке как элемент обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 160-164.

3. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. № 7 (52). С. 138-141.

4. Макарова В. Р., Гуняев Е. В. Актуальные проблемы, возникающие при проведении занятий по соблюдению сотрудниками ОВД мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач : сборник материалов регионального круглого стола (Орел, 03 апреля 2020 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 79-82.

5. Алтунин А. Ю., Мулянова С. П. Психологическая и психофизиологическая готовность к применению оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции. (Орел, 21 мая 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. 2021. С. 15-19.

6. Фроленков В. Н. Некоторые вопросы психологической подготовки стрелка // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 54-58.

## References

1. Abolin L. M. *Emotsional'naya ustoychivost' v napryazhennoy deyatelnosti, ee psikhologicheskie mekhanizmy i puti povysheniya*. Avtoref. dis.. dokt. psikhol. nauk [Emotional stability in intense activity, its psychological mechanisms and ways to improve. Author. diss. doct. psychol. sci.]. Moscow, 1989, 43 p.
2. Gubenkov A. O., Durnev A. I. *Nestandardnyye metody i formy provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke kak element obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnika OVD* [Non-standard methods and forms of conducting fire training classes as an element of ensuring the personal safety of an internal affairs officer]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 160-164.
3. Khrykov I. S. *Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka* [The role and place of sport in human life and health]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.
4. Makarova V. R., Gunyaev E. V. [Actual problems arising during the conduct of classes on compliance by police officers with security measures when handling weapons and ammunition]. *Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola (Orel, 03 aprelya 2020 goda)* [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table (Orel, April 03, 2020). Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 79-82. (In Russia).
5. Altunin A. Yu., Mulyanova S. P. [Psychological and psycho-physiological readiness for the use of weapons]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vseros-siyskoy konferentsii (Orel, 21 maya 2021 g.)* [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian Conference (Orel, May 21, 2021). Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 15-19. (In Russia).
6. Frolenkov V. N. *Nekotorye voprosy psikhologicheskoy podgotovki strelka* [Some questions of the psychological training of the shooter]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 2 (47). pp. 54-58.

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ  
В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

**MODERN SYSTEMS OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS  
TO PERFORM OFFICIAL TASKS IN VARIOUS ENVIRONMENTAL CONDITIONS**

**Савчук Никита Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Savchuk Nikita Aleksandrovich**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются особенности физической подготовки к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды. В настоящее время среди приоритетных задач в области профессиональной подготовки кадров Министерства внутренних дел (МВД) России стоит необходимость в развитии актуальной многоуровневой практико-ориентированной системы непрерывного профессионального образования, приведении содержания профессиональной подготовки кадров в соответствие с динамично изменяющимися потребностями гражданского общества и государства. Одним из важнейших показателей готовности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к действиям по решению возложенных на них задач, в том числе, в различных условиях внешней среды, является уровень оперативно-служебной выучки и ее основы – тактико-специальной подготовки, которая напрямую зависит от физической подготовки. Она позволяет наиболее полно реализовать известный принцип: учить сотрудников подразделения тому, что необходимо при выполнении оперативно-служебных (боевых) задач, при осложнении оперативной обстановки, обеспечивает комплексное обучение сотрудников ОВД России их умелому и грамотному выполнению.

**Abstract.** This article discusses the features of physical preparation for the performance of official tasks in various environmental conditions. Currently, among the priority tasks in the field of professional training of the Ministry of Internal Affairs of Russia is the need to develop an up-to-date multi-level practice-oriented system of continuing professional education, bringing the content of professional training in line with the dynamically changing needs of civil society and the state. One of the most important indicators of the readiness of the ATS to take action to solve the tasks assigned to them, including in various environmental conditions, is the level of operational and service training and its basis - tactical and special training, which directly depends on physical fitness. It allows you to fully implement the well-known principle: to teach the employees of the unit what is necessary when performing operational service (combat) tasks, when the operational situation is complicated, provides comprehensive training for the

*employees of the Department of Internal Affairs of Russia in their skillful and competent execution.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, тренировка, сотрудник ОВД, служебная деятельность, занятия по физической подготовке.*

**Keywords:** *physical training, training, police officer, official activity, physical training classes.*

В настоящее время укреплению физического здоровья уделяется большое внимание, особенно, когда речь идет о сотрудниках органов внутренних дел, так как их работа требует довольно большой выносливости, физической подготовленности, высокой работоспособности и, конечно же, здоровья.

При подготовке к служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел физическая подготовка рассматривается как один из важных компонентов воспитания и формирования облика полиции в целом.

Основы работоспособности и физической выносливости сотрудника органов внутренних дел закладываются во время его обучения в ведомственном учебном заведении. От того, как были организованы занятия по физической подготовке, во многом зависит дальнейшее физическое развитие сотрудника. Занятиями по физической подготовке воспитывается способность к рациональному распределению своего времени, внутренняя дисциплина сотрудника, собранность, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение [1].

Необходимо помнить о том, что значительная часть занятий по физической подготовке осуществляется сотрудником ОВД самостоятельно, поэтому важную роль играет мотивация самого сотрудника, его желание самостоятельно заниматься, стремление к конкретно поставленной цели.

Необходимо обратить внимание на то, что двигательная активность является важнейшим социально-биологическим фактором, который формирует человека, является важной составляющей здорового образа жизни, при этом, оказывая влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Продолжительные физические нагрузки могут вызвать утомление, однако, у сотрудников, которые хорошо развиты физические навыки, оно развивается позже и проявляется слабее, в отличие от малотренированных сотрудников, при одних и тех же нервно-мышечных напряжениях. Также у тренированных лиц быстрее восстанавливается работоспособность, что еще один аргумент в пользу занятий физической подготовкой.

Если говорить о влиянии занятий физической подготовкой на состояние здоровья сотрудников, то можно заметить, что данные занятия оказывают положительное влияние на работу самой главной мышцы человеческого организма – сердца. При умеренных и стабильных физических нагрузках происходит снижение сердечных сокращений и понижение кровяного давления, улучшаются электрокардиологические показатели.

Также значительные изменения претерпевает аппарат кровообращения и внешнего дыхания, увеличивается число капилляров в мышцах. Происходит увеличение жизненной емкости легких, возрастает их максимальная вентиляция, увеличивает-

ся глубина и уменьшается частота дыхания. Данные факторы приводят к усиленному потреблению кислорода и все процессы в организме начинают протекать лучше.

Физическая подготовка сотрудников полиции имеет большое значение в рамках их профессионально-служебной подготовки. Это обусловлено тем, что в процессе физической подготовки сотрудник, помимо общего укрепления нервной системы, повышения силы и ловкости, укрепления сердечной мышцы и кровеносной системы, также получает набор навыков, необходимых ему для выполнения служебных полномочий. Так, изученные сотрудником приемы, могут быть направлены на пресечение действий противоправного характера, реагирование на вооруженное или безоружное нападение, задержание лица, совершившего противоправное деяние и оказывающего пассивное или активное сопротивление действиям сотрудника полиции. Кроме этого, полученные знания сотрудник также может применять в целях самозащиты, в том числе, вне исполнения своих служебных обязанностей. Для того, чтобы данные приемы и навыки были освоены сотрудником правильно и целю, необходимо, чтобы сотрудник полиции к моменту освоения уже обладал теоретической и практической базой физической подготовки.

Стоит отметить, что простое изучение спортивных единоборств или видов боевых искусств нельзя трактовать как обучение сотрудника навыкам и приемам самообороны. Нельзя отрицать, что спортсмен, обладающий подготовкой в том или ином виде единоборств или боевых искусств, имеет более высокую психоэмоциональную, физическую и тактическую подготовку, чем любой другой среднестатистический человек, и будет эффективно реагировать на совершение противоправных действий в отношении себя или других лиц. При этом нужно понимать, что те условия, в которых обычно спортсмен применяет свои навыки и приемы (соревнования, тренировки и так далее) в достаточной степени отличаются от условий, в которых человеку необходимо применять именно навыки и приемы самообороны.

Так, физическая подготовка сотрудников полиции, содержащая в себе изучение навыков и приемов самообороны, должна содержать психоэмоциональную и теоретическую подготовку сотрудников к тому, что условия применения данных навыков часто будут сопряжены с реальным риском для их жизни и здоровья.

Физическая подготовка призвана содействовать подготовке высококвалифицированных кадров в органах внутренних дел для обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка.

Низкий уровень физической подготовки ведет к снижению их профессиональной деятельности. Для формирования и моделирования высокого уровня физического развития будущих сотрудников ОВД необходимо применение общеразвивающих и прикладных упражнений, чему должно уделяться особое внимание.

Физическая подготовка является одной из основных составляющих должной подготовки, важной и основополагающей частью обучения в образовательных организациях системы МВД России. В последнее время в данных вузах наблюдается повышение уровня физической подготовки, что, в свою очередь, ведет к положительным результатам в профессиональной деятельности будущих сотрудников ОВД. От состояния здоровья, уровня физической подготовки, развития патриотического

воспитания напрямую зависит качество выполняемых функций и обязанностей сотрудников ОВД [6].

Существует даже специальная динамика показателей физического состояния, которая позволяет изучать и исследовать физическое развитие будущих сотрудников ОВД.

Для формирования и моделирования более высокого уровня физического развития курсантов необходимо применение общеразвивающих и прикладных упражнений, чему должно уделяться особое внимание.

К общеразвивающим относятся достаточно простые, но довольно популярные упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и так далее, которые способствуют общему физическому развитию.

К прикладным упражнениям специалисты в области профильной подготовки относятся следующие: преодоление специализированной полосы препятствий, различные приемы рукопашного боя.

Изучение и неоднократная практика комплекса прикладных упражнений проводятся в целях формирования высокого уровня полноценного функционального состояния и физической подготовленности в целом [2].

Существует особо значимый, по мнению большинства ученых, раздел социально-психологических проблем, к которым относятся:

- роль физической подготовленности и морально-психологического состояния сотрудников ОВД в повышении боевой готовности подразделений;
- способы поведения и общения начальника и его влияние на подчиненных;
- социально-психологические действия в экстренных ситуациях (сплоченность коллективов);
- методы воздействия на моральное состояние сотрудников ОВД;
- отношения в подразделении как в малой социально-общественной среде, их регулировка.

Регулярные занятия по физической подготовке замедляют процесс старения организма, увеличивая выработку гормонов «молодости», что позволяет с легкостью преодолевать тяжелые жизненные ситуации, особенно это необходимо в сложнейшей служебной деятельности сотрудников ОВД [7].

Организация физической подготовки к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды строится на определенных принципах. Под принципами понимают руководящие положения, определяющие реализацию основных педагогических процессов, в соответствии с целями воспитания и образования и закономерностями процесса усвоения знаний, умений и навыков обучающимися. Практическое значение принципов заключается в том, что они позволяют увидеть логику решения поставленных педагогических задач, раскрыть правила их реализации. Поскольку в основе физической подготовки лежат базовые педагогические явления – обучение, воспитание, образование и развитие, указанные профессионально-прикладные виды подготовки также основываются на общепедагогических принципах, отражающих общие педагогические закономерности. [3]

Можно выделить:

- общие дидактические принципы, отражающие общие закономерности обучения, представленные в виде методических принципов, содержащие в себе ряд универсальных правил методики;
- специальные принципы, включающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения [4].

Важно отметить, что при физической подготовке к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды необходимо учитывать факторы, влияющие на процесс адаптации:

1. Пол.
2. Возраст.
3. Тип нервной системы.
4. Состояние здоровья.
5. Физическая тренированность.
6. Эмоциональная устойчивость.

Физическая подготовка призвана содействовать подготовке высококвалифицированных кадров в органах внутренних дел для обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка.

Низкий уровень физической подготовки сотрудников ОВД ведет к снижению их профессиональной деятельности. Для формирования и моделирования высокого уровня физического развития будущих сотрудников ОВД необходимо применение общеразвивающих и прикладных упражнений, чему должно уделяться особое внимание.

Для профессиональной деятельности сотрудников ОВД необходимо высокое физическое совершенствование личного состава. Преследуя эту цель, программа физического развития курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России различных специальностей должна включать в себя прикладные упражнения, которые обеспечивают наиболее положительное влияние на различные показатели их боеспособности [5].

Главная цель обучения с использованием метода моделирования и отработки практических ситуаций – создание для обучаемых возможности решать новые, нестандартные задачи, развивать умение ориентироваться в сложных условиях, оценивать ситуацию, выбирать и применять в зависимости от обстоятельств наиболее эффективные приемы и действия.

### Литература

1. *Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник Всероссийского круглого стола. (Орел, 24 июня 2021 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, Орел. 2021. С. 85-88.*
2. *Апальков А. В. Горбатенко А. В., Карянова И. Е. Технологии применения средств физической подготовки для воспитания необходимых морально-волевых качеств кур-*

сантов // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей Регионального круглого стола (Орел, 28 февраля 2017 г.)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017, С. 24.

3. Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

4. Панов Е.В. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки обучающихся вузов МВД России // *Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сборник статей. Материалы XXII международной научно-практической конференции. В 2 ч. (Красноярск, 04-05 апреля 2019 г.)*. Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 202-205.

5. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 74-80.

6. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.

7. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // *Наука -2020*. 2021. №4 (49). С. 174-178.

## References

1. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of the All-Russian round table (Orel, June 24, 2021)]. Oreil, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Luk'yanova Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).

2. Apal'kov A. V. Gorbatenko A. V., Karyanova I. E. [Technologies of using physical training means for educating the necessary moral and volitional qualities of cadets]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey Regional'nogo kruglogo stola (Orel, 28 fevralya 2017 g.)* [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners. A collection of articles (Orel, February 28, 2017)]. Oreil, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 24. (In Russia).

3. Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of the internal affairs bodies]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65.

4. Panov E. V. [Some aspects of improving the physical training of students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Aktual'nye problemy bor'by s prestupnost'yu: voprosy teorii i praktiki. Materialy XXII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 ch. (Krasnoyarsk, 04-05 aprelya 2019 g.)* [Actual problems of combating crime: issues of theory

*and practice: collection of articles. Materials of XXII international scientific-practical conference. In 2 parts. (Krasnoyarsk, 04-05 April 2019)]. Krasnoyarsk, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2019, pp. 202-205.*

5. Frolenkov V. N. *Osnovy organizatsii protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of organizing the process of physical training of police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80.*

6. Gubenkov A. O. *[The system of conducting official professional and physical training in the territorial bodies of internal affairs]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 25, 2020)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).*

7. Gubenkov A. O. *O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]. Nauka-2020 Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178.*

**О РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ****ABOUT THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN SHOOTERS FROM COMBAT WEAPONS****Дурнев Алексей Иванович**

заместитель начальника

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Durnev Alexey Ivanovich**

deputy head

department of fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье даются определения общей выносливости, которая рассматривается как способность человека к продолжительной работе определенной мощности, обеспечивающей работоспособность значительной части его мышечного аппарата.

В основном, все спортсмены-стрелки для повышения специальной выносливости используют соответствующие специальные упражнения, повышающие указанную выносливость. Как правило, это упражнения, связанные с удержанием оружия либо его макета, соответствующего реальному оружию по габаритам и массе. Фактически получается, что, для повышения столь необходимой специальной выносливости, спортсмены дополнительно нагружают себя тем же типом физической работы, что и на тренировках.

Автором рассматриваются пути становления выносливости, а также актуальные вопросы ее развития, как универсального качества, имеющего большое значение в стрельбе из боевого оружия.

**Abstract.** The article defines the general endurance, which is considered as the ability of a person to work for a long time with a certain power, ensuring the performance of a significant part of his muscular apparatus.

Basically, all athletes shooters to increase special endurance use appropriate special exercises that increase the specified endurance. As a rule, these are exercises related to holding a weapon or its layout corresponding to a real weapon in size and weight. In fact, it turns out that in order to increase the much-needed special endurance, athletes additionally load themselves with the same type of physical work as in training.

The author examines the ways of endurance formation, as well as topical issues of its development, as a universal quality of great importance in shooting from combat weapons.

**Ключевые слова:** общая выносливость; условно-рефлекторные связи; обмен веществ; частота сердечных сокращений; теплорегуляция; система кровообращения, дыхательная система.

**Keywords:** cybersecurity; social networks; Internet fraud; Internet security; internet surfing.

Стрельба из боевого оружия требует от обучающихся повышенных психомоторных способностей [1]. К ним относятся: координация, равновесие, кинестезия (то есть способность четко контролировать свои мышечные усилия, в частности, при выборе и удержании в процессе стрельбы однообразной хватки), пространственно-временное восприятие, объем зрения.

В ходе подготовки членов сборной команды института к соревнованиям различного уровня нами применяется методика подготовки стрелков с использованием комплексного метода тренировок, включающих в себя не только отработку элементов техники стрельбы «вхолостую» без патрона и работу с патроном, но и тренировки, направленные на развитие общей выносливости и координации, психологическую подготовку, тактику стрельбы на соревнованиях [2]. Выбранная нами методика достаточно успешна, что подтверждается динамикой роста результатов стрелков. Отдельные элементы методики (такие как идеомоторная отработка выстрела, повторно-интервальный метод тренировок и другие) нашли свое применение и оценены положительно при обучении курсантов и слушателей огневой подготовке, что играет не последнюю роль в становлении правильной техники стрельбы. Применяемая нами методика тренировок построена на создании, в первую очередь, во время переходного и подготовительного периодов базы общей выносливости.

Сама по себе спортивная стрельба с ее тонкой координацией мелких движений, способностью тонко дозировать усилие нажима на спусковой крючок, высокой точностью воспроизведения движений оптимизирует развитие органов чувств, и, следовательно, сенсорно-моторных качеств. Но одной стрелковой подготовки для этого крайне мало. Не секрет, что многие стрелки и их наставники пренебрегают физической и специально-физической подготовкой. В погоне за результатами они увлекаются натаскиванием в чистой стрелковой тренировке.

Специалист в теории физического воспитания Л. П. Матвеев утверждает, что «...постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движения – своего рода координационный барьер, особенно трудно преодолимый в тех случаях, когда он совпадает со скоростным барьером» [7]. Следовательно, в ходе учебно-тренировочного процесса преподавателю необходимо целенаправленно воздействовать на развитие общей выносливости и координационных способностей у обучающихся.

Общая выносливость является универсальным качеством, которое имеет значение для стрелков из боевого оружия. Этот факт можно объяснить ее достаточно узкой направленностью, характеризующейся слабой зависимостью от внешних форм движений. Таким образом, общая выносливость представляется как способность человека к продолжительной работе определенной мощности, обеспечивающей работоспособность значительной части его мышечного аппарата. Исходя из этого, не вполне компетентному человеку может показаться, что к стрельбе из боевого оружия общая выносливость, как понятие, не имеет никакого отношения. А на самом деле, общая выносливость играет значительную роль по поддержанию высоких показателей работоспособности стрелка.

В целях развития этого необходимого стрелкам из боевого оружия универсального качества надо организовывать специальные учебно-тренировочные занятия [5]. Их регулярное и систематическое проведение позволяет образовать в определенное время условно-рефлекторные связи, которые во многом способствуют улучшению системы кровообращения, совершенствуя при этом обмен веществ, теплорегуляцию, дыхательную систему, регуляцию деятельности определенных групп мышц. Таким образом, специальные тренировки, направленные на развитие общей выносливости, позволяют в конечном итоге повысить общий тонус и уровень здоровья стрелка из боевого оружия, его физическую, психологическую и функциональную готовность к преодолению утомления, возникающего в процессе целенаправленного учебно-тренировочного процесса, а также наиболее быстрому восстановлению организма после длительных статических нагрузок [4]. Здесь следует особенно отметить, что приступать к развитию общей выносливости у стрелков из боевого оружия надо гораздо раньше, так как она является базой для проведения тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, способствующих поддержанию высоких показателей работоспособности.

Как известно, становление выносливости происходит в процессе достаточно длительных физических нагрузок. При этом физические нагрузки осуществляются, как правило, в умеренном темпе. В ходе развития общей выносливости у стрелков из боевого оружия улучшается работа сердечно-сосудистой системы [3].

Наличие общей выносливости у стрелков из боевого оружия способствует выполнению достаточно однообразной и тяжелой с моральной точки зрения тренировочной нагрузки. В этом случае, от стрелка из боевого оружия требуется проявление морально-волевых качеств, необходимых для преодоления утомления и связанных с ним ощущений в ходе выполнения упражнений стрельбы. Таким образом, процесс развития выносливости напрямую связан с преодолением усталости, возникающей в ходе учебно-тренировочных занятий высокой интенсивности. В этом случае выносливость имеет тенденцию к повышению из-за происходящих в организме адапционных изменений [6].

Практическая деятельность показывает, что для становления выносливости, как правило, используют упражнения из таких видов спорта, как бег, плавание. Получаемая при этом нагрузка характеризуется, как правило, продолжительностью, скоростью, числом повторений выполняемых упражнений, а также временными промежутками, отводимыми на отдых. Немаловажное значение здесь имеет и сам характер отдыха, либо пассивный, либо активный. Следует особенно отметить то, что каждый из вышеуказанных элементов имеет существенное значение в учебно-тренировочном процессе, так как, при их грамотном применении, создаются достаточно широкие возможности разнообразных воздействий на организм стрелка из боевого оружия.

Среди великого множества применяемых методов развития общей выносливости можно выделить равномерный метод, являющийся одним из основных. Его характерной особенностью является непрерывное и длительное выполнение определенных упражнений, как правило в малом темпе. Основным применяемым

средством развития общей выносливости стрелков из боевого оружия на сегодняшний день является легкоатлетический бег.

В данном случае, говоря о развитии выносливости путем применения беговых упражнений, есть необходимость дать определение мощности работы сердца, которую, как известно, можно определить по двум показателям. Первым показателем является ударный объем, под которым принято считать количество крови, выталкиваемым в аорту за один удар сердца. Вторым показателем является минутный объем – пульс, равный произведению ударного объема на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Согласно данным проведенных научных исследований стрелку из боевого оружия далеко небезразлично, как и каким образом мощность работы сердца влияет на развитие общей выносливости. Специалисты в области физиологии спорта отмечают тот факт, что, чем больше ударный объем, тем сердце работает экономичнее, чем реже пульс, тем продолжительней диастола (фаза расслабления сердечной мышцы). Также отмечается, что во время бега увеличивается ударный объем сердца до достижения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в диапазоне до 130 ударов в минуту. Из этого можно сделать вывод о том, что минутный объем при достижении ЧСС 130 ударов в минуту растет, как за счет увеличения ударного объема, так и за счет повышения ЧСС. Если же скорость бега увеличить, то ЧСС также склонна к росту, но ударный объем так и останется на прежнем уровне, достигнутом при ЧСС в диапазоне 130 ударов в минуту. Что касается минутного объема, то он продолжит увеличиваться, но только за счет частоты сердечных сокращений, при этом, он может достичь свои максимальные (критические) значения при ЧСС в диапазоне до 180 ударов в минуту. Это в точности относится и к скорости бега, которая также носит название критической при достижении ЧСС 180 ударов в минуту, при этом, организм способен употреблять максимальное количество кислорода. В случае продолжения роста физической нагрузки и учащенном пульсе от 180 ударов в минуту и выше сокращается время на восстановление сердечной мышцы. Из-за ее неполноценного восстановления ослабляется и ее сокращение (систола), а укорочение фазы расслабления сердечной мышцы приводит сокращению кровенаполнения сердца. Это говорит о первоочередной необходимости увеличения ударного объема сердца, благотворно влияющего на укрепление сердечно-сосудистой системы и как следствие, повышающего общую выносливость организма.

Выполнение длительных беговых упражнений из-за своей простоты и доступности на протяжении многих лет является наиболее эффективным средством увеличения ударного объема сердца. При этом длительный бег благотворно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы стрелка из боевого оружия в целом.

В ходе проведения тренировок специальной беговой направленности по скорости бега и пульсу обучающийся может объективно судить о степени напряженности работы его функциональных систем. Принимая критическим значением ЧСС равным 180 ударов в минуту, режим бега с разной ЧСС и различной скоростью подразделяется на определенные зоны [8].

Известно, что существует 5 пульсовых зон (1 – очень легкая, 2 – легкая, 3 – средняя, 4 – тяжелая, 5 – максимальная), работа в которых оказывает совершенно

разное влияние на развитие общей выносливости. В этой работе уделим внимание 2 и 3 зонам, так как тренировка в этих зонах наиболее характерна и благоприятна для стрелков из боевого оружия.

2 зона – легкая. Ее характерной особенностью является бег со скоростью, вызывающей ЧСС от 114 до 133 ударов в минуту. Легкая нагрузка в этом режиме бега вызывает и невысокую работоспособность сердца. Но работа этом режиме благотворно влияет на улучшение кровоснабжения организма путем повышения капилляризации мускулатуры ног и мышц других конечностей.

Таким образом, планируя комплекс учебно-тренировочных занятий, посвященных развитию общей выносливости, стрелкам из боевого оружия и тренерскому составу надо исходить из принципа «от простого – к сложному» и, в начале периода подготовки, естественно использовать режим зоны 2. В процессе постепенной адаптации к бегу в таком режиме надо переходить, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности обучающихся, к освоению бега в режиме зоны 3.

3 зона – средняя. Ее характерной особенностью является бег со скоростью, вызывающей ЧСС от 133 до 152 ударов в минуту. Бег в этом режиме способствует дальнейшему развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает работоспособность сердца на достигнутом уровне, а также ведет к дальнейшей капилляризации мускулатуры.

В этом режиме бега потребление кислорода находится на уровне 50-60 % от максимального. Бег в этой зоне в значительной степени увеличивает ударный объем сердца и укрепляет сердечную мышцу. Таким образом стрелкам из боевого оружия, естественно, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности можно рекомендовать тренировку в беге с целью развития выносливости в режиме зоны 3.

Таковы основные моменты развития выносливости у стрелков из боевого оружия.

### Литература

1. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

2. Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.

3. Фроленков В. Н. Особенности психологической подготовки при обучении стрельбе стрелка-спортсмена // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 47-51.

4. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // *Наука и практика*. 2016. № 3 (68). С. 168-170.

5. Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена-стрелка // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 136-139.

6. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Основополагающие принципы физической работоспособности сотрудников ОВД // *Совершенствование физической подготовки сот-*

рудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 15-19.

7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1977. 280 с.

8. Губенков А. О. Ретроспективный анализ Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98.

## References

1. Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of internal affairs bodies]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65.

2. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 24, 2021)]*. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).

3. Frolenkov V. N. Osobennosti psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be strelka sportsmena [Features of psychological training in the training of an athlete's shooter]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 3 (48), pp. 47-51.

4. Tikhonovich M. I. Psikhologicheskie treningi kak vedushchaya forma podgotovki professional'nykh strelkov [Psychological trainings as a leading form of training professional shooters]. *Nauka i praktika - Science and practice*, 2016, no. 3 (68), pp. 168-170.

5. Altunin A. Yu. Sovremennye sistemy fizicheskoy podgotovki sportsmena-strelka [Modern systems of physical training of an athlete-shooter]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 3 (48), pp. 136-139.

6. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. [Fundamental principles of physical performance of police officers]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 25, 2020)]*. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 15-19. (In Russia).

7. Matveev L. P. Osnovy sportivnoy trenirovki [Fundamentals of sports training]. Moscow, Physical education and sports Publ., 1977, 280 p.

8. Gubenkov A. O. Retrospektivnyy analiz Vsesoyuznogo fizkul'turnogo kompleksa «Gotov k trudu i obrone SSSR» [Retrospective analysis of the All-Union sports complex "Ready for labor and defense of the USSR"]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 94-98.

УДК 796.819

**ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**THE IMPORTANCE AND ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE PROCESS OF TRAINING  
AN EMPLOYEE OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS**

**Иньшин Никита Сергеевич**

курсант

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Inshin Nikita Sergeevich**

cadet

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Gubanov Eduard Vladimirovich**

lecturer

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В настоящее время практически невозможно обнаружить в образовательном пространстве каких-либо составляющих, не связанных с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности, что отражено как в нормах права, так и в общественных отношениях в целом. Физическая подготовка является составной частью общей и физической культуры, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие, но, в то же время, имеет ряд особенностей. В данной статье будет сделана попытка рассмотрения этих особенностей через призму процесса обучения сотрудника органов внутренних дел (ОВД), так как деятельность сама по своей природе является связанной с правоохранительной деятельностью, соответственно, требующая определенные навыки и умения.

**Abstract.** Currently, it is almost impossible to detect any components in the educational space that are not related to physical culture and sports, since physical culture and sports are generally recognized material and spiritual values of society as a whole and each individual, which is reflected both in the norms of law and in public relations in general. Physical training is

*an integral part of general and physical culture, ensuring the harmonious development of spiritual and physical strength, the formation of such universal values as health, physical perfection and psychophysical well-being, but at the same time has a number of features. In this article, an attempt will be made to consider these features through the prism of the training process of an ATS officer, since the activity itself is by its nature related to law enforcement, respectively, requiring certain skills and abilities.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка; спорт; Министерство внутренних дел (МВД) России; курсанты; образовательный процесс.

**Keywords:** physical training; sports; Ministry of Internal Affairs of Russia; cadets; educational process.

Служба сотрудников органах внутренних дел неразрывно связана с условиями жесткой криминогенной обстановкой в стране, с агрессией и жестоким преступным поведением со стороны правонарушителей. Определенная сложность и ответственность выполнения поставленных задач в подобных условиях требует от сотрудников ОВД определенных умений и навыков быстро адаптироваться в экстремальных ситуациях. Для поддержания правопорядка и успешного выполнения сотрудниками ОВД своих задач требуется не только юридическая подготовка, но и хорошая физическая форма сотрудника, его постоянная готовность к ведению рукопашного боя, эффективное и четкое владение различного вида оружием [1].

Одной из важнейших задач системы физического воспитания сотрудников полиции является подготовка к профессиональной деятельности и поведению в стрессовых ситуациях, являющихся неотъемлемым элементом данного вида профессии.

У каждой специальности, существующей в органах внутренних дел, есть определенная специфика. В связи с этим, профессионально-прикладная физическая подготовка для каждой из них различна.

Так, работа дознавателя требует высокого уровня развития наблюдательности, внимания и оперативного мышления. Внимание и наблюдательность являются важнейшими качествами представителей любой специальности органов внутренних дел.

При постоянном использовании в повседневной профессиональной деятельности компьютерной техники, необходима также тонкая и точная координация пальцев рук. Кроме того, работа за компьютером отличается монотонностью, поэтому дознаватель должен отличаться эмоциональной стабильностью, так как монотонность деятельности вызывает большую напряженность зрительных и слуховых анализаторов.

Эффективность деятельности и личная безопасность сотрудников полиции в экстремальных ситуациях прямо зависят от уровня их служебно-боевой подготовленности, а точнее, прикладных качеств.

Данный раздел включает служебную, боевую и физическую подготовку. К служебной подготовке относятся следующие виды:

- общественно-государственная;
- тактическая;
- топографическая;
- технико-криминалистическая;

– медицинская.

Боевая подготовка включает огневую, специальную, строевую и подготовку по гражданской обороне.

Прикладные психофизические качества же – это широкий перечень необходимых для конкретной профессии прикладных физических и психических качеств, которые формируются в процессе занятий различными видами спорта, а также, при выполнении каких-либо упражнений.

Прикладные физические качества – это быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, которые нужны во многих видах профессиональной деятельности. Для качественного выполнения той или иной работы, специалистам, как правило, требуется или высокий уровень общей выносливости, или быстрота, ловкость, или же, сила некоторых групп мышц. Необходимо заблаговременно концентрировать внимание на формировании прикладных качеств в рамках физического воспитания и в процессе профессиональной деятельности развивать их до требуемого уровня.

Успешность профессиональной подготовки будущих сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД), в первую очередь, определяется уровнем теоретических знаний и практических навыков в организации и поддержании должного уровня психофизической работоспособности в процессе служебной деятельности [2].

К условиям, обеспечивающим должный уровень психофизической работоспособности курсанта, следует отнести такую организацию занятий и технологии преподавания дисциплины, которая бы учитывала их индивидуальные особенности, психофизиологическую готовность к учебе и профессии [3]. Для этого необходимо, с позиций внутренней и внешней дифференциации, специально выделить информативные, значимые закономерности и механизмы индивидуального развития, что становится возможным лишь в системном исследовании индивидуальности и возможной типизации.

Как отмечают ряд авторов, на настоящий момент приоритетным является комплексный (синтетический) подход. Однако, в оценке комплексного подхода по-прежнему ведущим является соматотип. Поэтому авторы говорят о необходимости разработки подхода к выработке функционального типа конституции и адекватного типового признака.

Анализ теоретических источников и собственные данные свидетельствуют о том, что дифференциация преимущественно обеспечивается регулированием физической нагрузки и характером оценки выполняемых двигательных и учебных задач. Организация образовательного процесса физической культуры, построенная в основном на дифференциации физических нагрузок, строится на том, что между психофизическим состоянием обучающегося и задаваемой нагрузкой существует высокая связь. В педагогической практике дифференцирование физических нагрузок осуществляется преимущественно по направленности. При этом сам фактор величины нагрузки является нерешающим. Главное – степень ее соответствия состоянию здоровья, учету физического развития и уровню их подготовленности.

Так, в частности, В. В. Колпаков с соавторами установили ведущий типовой признак: уровень привычной двигательной активности (ПДА), что дает возможность

в общей популяции здоровых лиц выделить индивидуумов с низкой, средней и высокой ПДА и предложить концепцию типологической вариабельности физиологической индивидуальности – функциональных типов конституции [5].

Исследование дифференциации нагрузок по типологическим факторам, основанное на принципах биологических законов развития, которые преимущественно генетически обусловлены и имеют свои особенности конституции и роли сомато-типа в проявлении двигательной моторики, гемодинамики и особенностей темперамента, позволило выделить три группы обучающихся, условно названных «сильные», «быстрые» и «выносливые».

Отсюда логически можно предположить, что выполнение двигательных действий различной направленности с точки зрения типологических особенностей (психо-, сомато-, функционального типа) должно строиться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В противном случае это будет рассматриваться как давление, ограничение свободы выбора. В первый год обучения, попадая в незнакомую ситуацию, присущую конкретному учебному заведению, не получая привычную обратную связь, приводит к тому, что обучающиеся воспринимают это как давление, навязывание идей и так далее. Поэтому они успешны в той деятельности, которая составляет для них наибольший интерес, руководствуясь внутренней мотивацией.

Современная организация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России должна предусматривать интеграцию спортивно-ориентированных, здоровье-сберегающих, профессионально-направленных функций физической культуры и введения ряда наиболее продуктивных технологий обучения, в том числе, направленных на формирование здорового образа жизни курсантов и слушателей. При этом, акцентируется внимание на концепции личностно-ориентированного образования, предполагающего мотивационную составляющую, создание психологически комфортной учебной деятельности, ориентирующей обучающихся на саморазвитие, самовоспитание и самообразование [4].

Вместе с тем, система физической подготовки и оценки успешности курсанта в вузах силовых структур, не предусматривает учета таких условий. Нормативы должны выполняться все без исключения и успешность в одном из нормативов никак не отражается на общей оценке курсанта. Использование различных приемов стимуляции – прямая возможность моделирования поведения и психической деятельности обучающихся с целью выявления ее физиологических коррелятов и/или механизмов в процессе физической подготовки. Стобалльная оценка, принятая в гражданских вузах, еще не нашла своего развития в вузах силовых структур. Вместе с тем, она дает возможность учитывать индивидуальные возможности каждого. В этих условиях в пространстве вуза интегрируются системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности, которые проявляются в успешности жизнедеятельности обучающегося по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

В целом, попытки введения дифференцированного подхода в процесс физической подготовки, обусловленных спецификой их сомато- и психотипа, в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности, ее эффективности,

степени готовности к самостоятельной деятельности в целях физического совершенствования, обеспечения методическим руководством самостоятельных занятий на основе теоретических и инструкторско-методических занятий, а также оформление наглядной агитации и информации по методике проведения занятий способствовали проявлению осознанного отношения к физическому совершенствованию и самоорганизации.

Пока же, ориентация оценки успешности в спортивной и физической подготовке в вузах МВД России базируется на «обязательных компонентах» ее структурных составляющих. Это, несомненно, тормозит развитие курсанта во всех смыслах, приводит к ослаблению соматического здоровья, в результате чего, снижается устойчивость организма к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, эмоциональному напряжению. Подрывают здоровье также неправильно организованное питание, повышенный комфорт, просмотры телевизионных программ и работа (игры) за компьютером.

Анализируя вышеуказанные признаки и уровень их выраженности конкретной профессиональной деятельности, представляется возможным определить ее характерные требования к психическим и двигательным качествам работника.

Таким образом, роль специальной физической подготовки в жизни курсантов очень важна. Необходимо понимать, что она включает в себя. Поступая в образовательные организации системы МВД России, будущие курсанты проходят профессиональный отбор.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.
2. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов всероссийского круглого стола (Орел, 8 июня 2018 г.)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.
3. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 5-9.
4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // *Наука-2020*. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.
5. Типологическая вариабельность психофизиологических особенностей младших школьников как прогностическая основа для формирования успешности в спортивной и оздоровительной деятельности / Колпаков В. В. [и др.] // *Человек. Спорт. Медицина*. 2019. Т. 19. № 52. С. 7-17.

### References

1. Barkalov S. N. Vliyanie faktorov i usloviy prokhozheniya sluzhby na fizicheskuyu gotovnost' sotrudnikov politzii [Influence of factors and conditions of service on the physical readiness of police officers]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 1-2 (17), pp. 30-35.

2. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. *Formirovanie gotovnosti sotrudnikov GIBDD k vypolneniyu professional'nykh deystviy v neobychnykh usloviyakh i situatsiyakh sredst-vami fizicheskoy podgotovki* [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 8 iyunya 2018 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of materials from the All-Russian round table (Orel, June 8, 2018)]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 107-111.

3. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professio-nal'noy deyatel'nosti* [Main directions of interrelation of physical culture and professional activity]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.

4. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Sistematizatsiya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom* [Systematization of mechanisms of physical culture and wellness technologies in physical culture and sports]. *Nauka-2020–Science-2020*, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.

5. Kolpakov V. V. [et al.]. *Tipologicheskaya variabel'nost' psikhofiziologicheskikh osobennostey mladshikh shkol'nikov kak prognosticheskaya osnova dlya formirovaniya uspeshnosti v sportivnoy i ozdorovitel'noy deyatel'nosti* [Typological variability of psychophysiological characteristics of primary school students as a prognostic basis for the formation of success in sports and health-improving activities]. *Chelovek. Sport. Meditsina - Human. Sport. The medicine*, 2019, vol. 19, no. 52, pp. 7-17.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ  
ИХ ВЛАДЕНИЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**SPECIAL MEANS OF ATS AND THE IMPORTANCE OF TEACHING THEIR MASTERY  
IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

**Носов Станислав Андреевич**

преподаватель  
кафедра физической подготовки  
Воронежский институт Министерства внутренних дел России  
г. Воронеж, Россия

**Nosov Stanislav Andreevich**

lecturer  
department of physical training  
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Voronezh, Russia

**Уварова Карина Андреевна**

слушатель  
юридический факультет  
Воронежский институт Министерства внутренних дел России  
г. Воронеж, Россия

**Uvarova Karina Andreevna**

student  
faculty of law  
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Voronezh, Russia

**Тодрик Вадим Николаевич**

заместитель начальника  
отдел профессиональной подготовки  
Управление по работе с личным составом Министерства внутренних дел России  
по Орловской области  
г. Орел, Россия

**Todrik Vadim Nikolaevich**

deputy head  
department of the vocational training  
Department for work with personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
in the Orel region  
Orel, Russia

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме применения сотрудниками органов внутренних дел специальных средств. Предлагается к ознакомлению, на примере статистики, практическое подтверждение вывода по описываемой проблеме. Рассматривается действующее законодательство в области применения сотрудниками органов внутренних дел специальных средств и огнестрельного оружия, а также факторы, влияющие на готовность сотрудников применить специ-

альные средства в возможных ситуациях, связанных со служебной деятельностью. В статье также отражена проблема психологической подготовленности к применению и знание нормативной базы для полной и точной оценки обстановки и возможных последствий. Для наглядности в работе представлено деление специальных средств на соответствующие виды. Заключаящая часть статьи отведена роли преподавателей в формировании навыков будущих и действующих сотрудников с целью полной готовности к возможным жизненным ситуациям.

**Abstract.** *The article is devoted to the current problem of the use of special means by employees of the internal affairs bodies. It is proposed for acquaintance, on the example of statistics, practical confirmation of the conclusion on the described problem. The current legislation in the field of the use of special means and firearms by employees of the internal affairs bodies, as well as factors affecting the willingness of employees to use special means in possible situations related to official activities, is considered. The article also reflects the problem of psychological readiness for application and knowledge of the regulatory framework for a complete and accurate assessment of the situation and possible consequences. For clarity, the paper presents the division of special means into the corresponding types. The final part of the article is devoted to the role of teachers in shaping the skills of future and current employees in order to be fully prepared for possible life situations.*

**Ключевые слова:** *специальные средства; органы внутренних дел (ОВД); полиция; нормативно-правовая база; физическая подготовка; практический опыт; оценка обстановки; возможные последствия.*

**Keywords:** *special means; police department; police; regulatory framework; physical training; practical experience; assessment of the situation; possible consequences.*

Статья 1 федерального закона «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ говорит о том, что предназначение полиции заключается, в первую очередь, в защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, в противодействии преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечении общественной безопасности. Также следует обратить внимание на то, что полиция обязана незамедлительно приходить на помощь каждому, кто нуждается в защите от преступных и иных противоправных посягательств. Это прямо закреплено в федеральном законе, и является основной обязанностью сотрудников полиции. Из этого можно сделать вывод, что основной задачей сотрудников ОВД является защита жизни, здоровья, прав, свобод человека независимо от его принадлежности к какому-либо из государств.

Сотрудник полиции всегда должен быть готов защищать не только граждан, но и себя самого, и его деятельность по защите от противоправных посягательств напрямую зависит от его физических способностей, навыков и умений, что характеризует его общую физическую подготовку. Также стоит обратить внимание и на нормативно-правовую базу сотрудника, определяющую порядок и способы применения специальных средств. Этой подготовке отводится особое место в системе образовательных учреждений Министерства внутренних дел (МВД) России. Формирование необходимых навыков происходит в период обучения, что способствует их постепенному развитию и более четкому наблюдению со стороны преподавателя. Основными дисциплинами, на которых курсанты и слушатели осваивают навыки применения специальных средств, являются занятия по физической и тактико-

специальной подготовке. Таким образом, взаимодействие преподавателя с обучающимися предполагает строгое и точное соблюдение установленных правил, что способствует более грамотному подходу к обучению, предполагающему применение специальных средств. Такой подход определенно является одним из действенных, так как неоднократное повторение одного и того же упражнения позволяет усовершенствовать их выполнение курсантом или слушателем. Эта подготовка определенно позволяет курсантам и слушателям получать опыт обращения со специальными средствами и дает положительный результат, что сказывается на последующие действия в ситуациях, применение специальных средств, в которых является необходимым [1, с. 415].

В своей научной статье я попытаюсь описать важность обучения владением специальными средствами и важность знания нормативно-правовой основы их применения. Опираясь на статистику зарегистрированных преступлений особой тяжести, стоит отметить, что в последнее время (2019-2021 г.) замечен рост совершения подобных преступлений. К преступлениям особой тяжести принято относить те, совершение которых сопровождается применением насильственных действий. Это указывает на необходимость умения использовать специальные средства органов внутренних дел, а иногда и огнестрельное оружие, принятое на вооружение, с целью отражения нападений на граждан.

Стоит отметить, что по данным Главного управления собственной безопасности (ГУСБ) МВД России, число нападений на сотрудников полиции за последние полгода превысило двенадцать тысяч, из которых во время несения службы нападений насчитывается около десяти тысяч. Это говорит о том, что жизнь и здоровье сотрудников также находится под угрозой. Данный факт в большей степени подтверждает необходимость совершенствования навыков обращения с специальными средствами. Нередки случаи использования специальных средств по основаниям, установленным Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», при индивидуальном несении службы сотрудником или в составе наряда. Сотрудники полиции, согласно закону, обязаны соблюдать ограничения, связанные с использованием специальных средств [2, с. 222]. Очевидно, это налагает особые условия к развитию навыка обращения с ними в течение всего обучения.

Прежде, чем перейти к главной сути, необходимо понять, что же такое специальные средства – это совокупность технических устройств, приспособлений и материалов, предназначение которых заключается в обеспечении активной защиты личного состава органов внутренних дел, а также в принудительно-силовом воздействии на биологические и небιологические материальные объекты с целью обеспечения специальных операций, а также правовых и организационно-тактических основ их использования сотрудниками органов внутренних дел.

В настоящее время в органах внутренних дел применяются специальные средства, определенные ФЗ от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (рис. 1.).

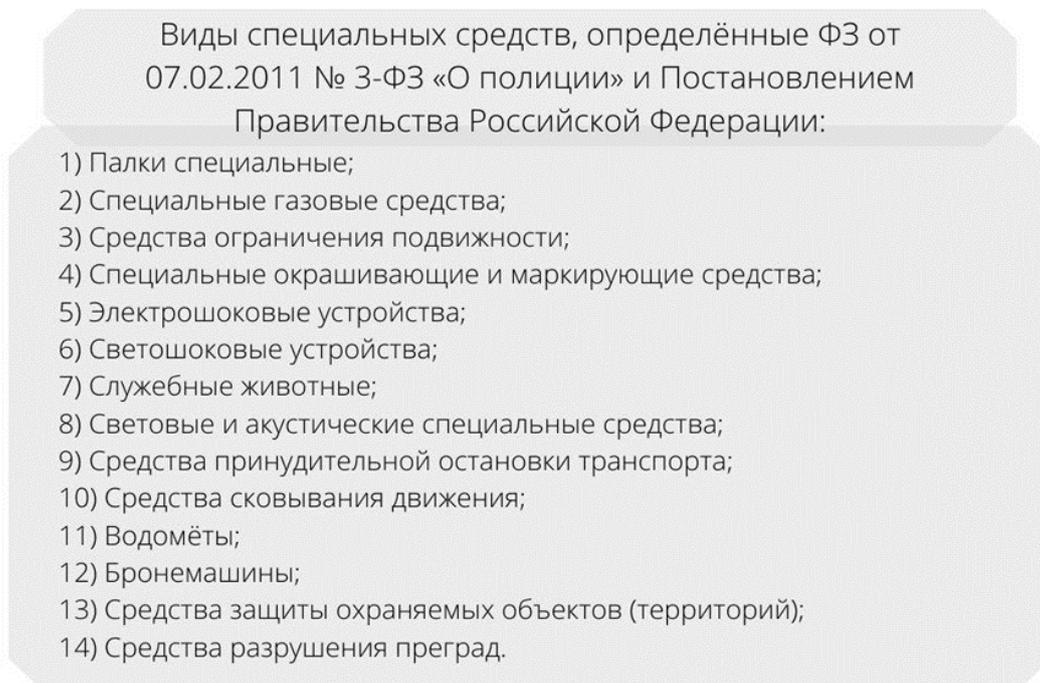


Рис. 1. Виды специальных средств

Важно знать, что каждое специальное средство имеет свое нормативно-правовое регулирование, закрепленное законодательно и регламентирующее их применение. Говоря о нормативно-правовых актах в области применения и использования специальных средств, выделяют следующие (рис. 2.):

1. Конституция РФ.
2. Федеральные законы, кодексы.
3. Подзаконные акты.



Рис. 2. Нормативно-правовые акты в области применения специальных средств

Применяя одно или несколько специальных средств, сотрудник полиции должен руководствоваться приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», который регламентирует не только порядок, но и способы применения и использования специальных средств. Безусловно, это способствует пониманию и правильному применению сотрудниками специальных средств в возможных типичных ситуациях.

Необходимо отметить, что деятельность преподавателя, направленная на получение обучающимися необходимого опыта, зачастую сталкивается с проблемой низкого уровня физической подготовки курсантов и слушателей. Основными факторами такого уровня у сотрудников правоохранительных органов в целом может являться как неполное соответствие научно-методического обеспечения процесса обучения современным потребностям практики, недостаточное количество часов, затраченных на общую и специальную физическую подготовку, так и отсутствие необходимой материальной базы [3, с. 214].

Преподаватели по физической подготовке в целях повышения данного уровня, обращают внимание на следующие факторы:

- -формирование навыков сохранения и укрепления психофизического здоровья, повышение и поддержание работоспособности, коррекция неблагоприятных влияний условий службы и профилактика профессиональных заболеваний;
- -более активное использование высокого эмоционального фона выполнения упражнений, особенно в форме соревнований, развивающих склонности не только к соперничеству, взаимопомощи, но и к взаимной ответственности за достижение общих целей [4, с. 253].

Наиболее оптимальное усвоение знаний, умений, навыков достигается с помощью методов, соответствующих принципам активизации, интенсификации, максимальному приближению учебной деятельности к будущей профессии [5, с. 247]. Необходимость увеличения заинтересованности курсантов в повышении опыта работы со специальными средствами, становится одной из главных задач. Для стимулирования заинтересованности курсантов к овладению навыками применения и использования специальных средств, стоящих на вооружении полиции, на практических занятиях необходимо создать условия для активизации деятельности обучающегося за счет внедрения в педагогический процесс дополнительных средств обеспечения интенсификации (специального тренировочного оборудования, инвентаря и защитного снаряжения) при полном вовлечении в имитируемую среду.

Соответственно, нельзя не отметить роль преподавателей физической подготовки, так как на их примере происходит постановка четкого выполнения приемов самообороны. Преподаватель в своей деятельности должен уделять особое внимание каждому из обучаемых на каждом этапе выполнения приема. Тут можно увидеть всю тяжесть и значимость выполняемой ими работы. Чтобы отработать определенный механизм работы со специальными средствами, на помощь к преподавателям приходит такой метод, как моделирование ситуаций, в которых необходимо их применение. Это помогает наиболее эффективно проработать упражнения, чтобы в дальнейшей деятельности сотрудника полиции затрачивалось минимум времени

на принятие решений использования того или иного специального средства [6, с. 185].

Подводя итоги, можно сказать, что в настоящее время тема физической подготовки курсантов и слушателей, развивающей грамотное применение специальных средств в деятельности сотрудников полиции, занимает одно из основных и важных мест на данный момент. Метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности полиции помогает оптимизировать учебный процесс и позволяет наиболее четко разбирать стандартные ситуации для правильного с точки зрения законодательства применения специальных средств. Данный метод также эффективен для развития коллективного взаимодействия, так как он способствует повышению результативности от занятий по физической подготовке, а также является стимулятором выработки профессиональных умений и навыков, необходимых в деятельности правоохранительных органов.

### Литература

1. Войнов П. Н. Особенности подготовки сотрудников полиции к тактическим действиям с использованием палки специальной. // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 19. С. 414-416.

2. Родин В. Ф. Стимулирование познавательного интереса у курсантов образовательных учреждений МВД России к овладению навыками применения палки специальной (организационно-методический аспект) // Вестник экономической безопасности. 2020. № 5. С. 221-224.

3. Исаев Р. А. Технические средства обучения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12. С. 212-216.

4. Земляной А. И. Опыт эффективной тренировки боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей системы МВД. // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 72-4. С. 250-256.

5. Кодзоков А. Х. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал. 2018. № 3. С. 247-248.

6. Чехранов Ю. В. Формирование у курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России компетенций по силовому пресечению правонарушений. // Вестник Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел России. 2018. № 4. С. 183-187.

### References

1. Voynov P. N. *Osobennosti podgotovki sotrudnikov politsii k takticheskim deystviyam s ispol'zovaniem palki spetsial'noy* [Features of training police officers for tactical actions using a special stick]. *Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement*, 2016, no. 19, pp. 414-416.

2. Rodin V. F. *Stimulirovanie poznavatel'nogo interesa u kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii k ovladeniyu navykami primeneniya palki spetsial'noy (organizatsionno-metodicheskiy aspekt)* [Stimulation of cognitive interest among cadets of edu-

*cational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to master the skills of using a special stick (organizational and methodological aspect)]. Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti - Bulletin of economic security, 2020, no. 5, pp. 221-224.*

3. *Isaev R. A. Tekhnicheskie sredstva obucheniya professional'no-prikladnoy fizi-cheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy Minis-terstva vnutrennikh del Rossii [Technical means of teaching professional-applied physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, 2020, no. 12, pp. 212-216.*

4. *Zemlyanoy A. I. Opyt effektivnoy trenirovki boevykh priemov bor'by u kur-santov i slu-shateley sistemy MVD [Experience of effective training of combat techniques of wrestling among cadets and students of the MIA system]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 72-4, pp. 250-256.*

5. *Kodzokov A. Kh. Spetsifika organizatsii uchebno-vospitatel'nogo protsessa po fi-zicheskoy podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [The specifics of the organization of the educational process for physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Probely v rossiyskom zakonodatel'stve. Yuridicheskiy zhurnal - Gaps in Russian legislation. Legal Journal, 2018, no. 3, pp. 247-248.*

6. *Chekhranov Yu. V. Formirovanie u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy vysshego obrazovaniya MVD Rossii kompetentsiy po silovomu presecheniyu pravonarusheniy [Formation of competencies in the forceful suppression of offenses among cadets of educational organizations of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Ministerstva vnutrennikh del Rossii - Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018, no. 4, pp. 183-187.*

УДК 796.011.3

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ****MODERN TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING****Гусев Кирилл Александрович**

курсант

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России**имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Gusev Kirill Alexandrovich**

cadet

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia***Алдошин Андрей Витальевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки и спорта

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России**имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Aldoshin Andrey Vitalievich**

Ph. D., assistant professor

department of physical training and sports

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются некоторые инновации в сфере физкультурно-оздоровительных технологий и их прямое влияние на спортивную сферу общества, а также применение технических новинок, оказывающих положительный эффект на конечный результат в спортивных соревнованиях. Доказано, что диагностические устройства, датчики и измерители дают возможность контролировать и управлять физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса. Применение цифровых и современных инновационных технологий не является исключительной прерогативой только для «большого» спорта. Их можно встретить на занятиях по физической подготовке в вузах, в спортивных секциях, на тренировках любителей. Цифровые технологии являются превосходным средством для популяризации спорта у молодежи, они делают тренировочный процесс увлекательным, интересным и менее изматывающим.

**Abstract.** This article discusses some innovations in the field of physical culture and wellness technologies and their direct impact on the sports sphere of society, as well as the use of technical innovations that have a positive effect on the final result in sports competitions. It is proved that diagnostic devices, sensors and meters make it possible to monitor and manage the physical condition of an athlete during the entire preparatory process. The use of digital and modern innovative technologies is not an exclusive prerogative only for «big» sports. They can be found in physical training classes at universities, in sports sections, at amateur trainings. Digital

*technologies are an excellent tool for popularizing sports among young people, they make the training process exciting, interesting and less exhausting.*

**Ключевые слова:** инновации; новые технологии; спорт; здоровье; физическая культура; сотрудники органов внутренних дел (ОВД).

**Keywords:** innovation; new technologies; sport; health; physical culture; police officers.

Научно-технический прогресс оказал огромное влияние на жизнь человека. Создание первых электронно-вычислительных машин (ЭВМ) в середине XX века ознаменовало начало высокотехнологической эры. С течением времени технологии совершенствовались и все больше внедрялись во всевозможные сферы жизни общества. Широкое распространение обусловлено тем, что различного рода инновации значительно упрощают нашу жизнь и позволяют решать поставленные задачи. При этом, сферы, в которых применяются новейшие технологии, также совершенствуются и преобразуются в улучшенную версию самой себя.

Диагностическая аппаратура так же не стоит на месте, позволяющая управлять состоянием спортсмена во время тренировочного процесса, применение различных приборов и систем, анализирующих информацию о спортсмене во время нагрузки просто необходимо. В спортивной практике активно применяется видеозаписывающие устройства, которые позволяют воспроизводить изображение движений спортсмена для анализа и корректировки техники. Достаточно широкое применение получили тензометрические устройства, регистрирующие опорную реакцию при выполнении различных упражнений, разработаны портативные устройства, проводящие исследование в реальном времени, во время тренировок и соревновательных испытаний. В последнее время активно используются автоматизированные системы для контроля действий спортсмена в командных видах спорта.

Данные, собранные с помощью диагностической аппаратуры, позволяют оптимизировать деятельность спортсменов различных видов спорта, позволяя подобрать наилучшие восстановительные средства для повышения спортивной работоспособности.

Современные технологии помогают спортсменам не только во время тренировки, но и во время отдыха. Различный отдых komponуется с помощью информационных систем, исходя из потребностей каждого спортсмена, позволяя быстрее восстанавливаться физически и психологически, что дает возможность более эффективно тренироваться.

Инновационные технологии основаны на быстродействии и универсальности их применения, что и повлияло на их распространение в сфере спорта. В современном мире, технологии стали неотъемлемой частью спортивной деятельности. Область их применения многогранна, от нового материала, используемого для изготовления спортивного инвентаря или покрытия на беговой дорожке и футбольном поле, до контрольно-измерительных приборов и систем наблюдения нового поколения, применяемых, как и в профессиональном спорте, так и для тренировок спортсменов-любителей. Примерами подобных современных технологий может выступать система Polar Team 2, предназначенная для командных видов спорта по типу футбола или хоккея. Благодаря ей, тренер в режиме онлайн осуществляет

наблюдение за работой каждого игрока через монитор своего компьютера. В любительском спорте огромную популярность приобрели так называемые «умные» вещи, например, умные часы Apple Watch, которые способны выполнять огромное количество функций: определять частоту дыхания и ритм биения сердца, выступать устройством связи и многое другое. Основная задача таких технологий – это оказание помощи спортсменам и тренерам при прогнозировании и координировании физического состояния атлета, а также содействие при выборе методического комплекса, который будет наиболее эффективен и поспособствует улучшению результатов спортсмена. С каждым годом значимость внедрения современных технологий в сферу спорта и систему подготовки спортсменов становится все больше. Сложные методы разработки охватывают всевозможные аспекты жизни человека, которые так или иначе могут повлиять на его физическую подготовку [1, с. 36]. Современные технологии в профессиональном спорте настолько развиты, что стали применяться и в других областях жизни общества, которые также направлены на повышение физических показателей человека. Так, физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов может выступать одним из примеров подобных сфер, так как для успешного выполнения возложенных на них служебных задач по охране общественного порядка, а также защите граждан от противоправных посягательств им необходимо обладать определенной физической формой.

В России внедрение современных технологий в спорт реализуется постепенно и поэтапно, создаются все необходимые условия для его развития и увеличения спортивных достижений. Модернизации подвергаются места проведения тренировок и соревнований, спортивный инвентарь и оборудование, экипировка спортсменов. Внедряются компьютерные и мультимедийные технологии, позволяющие оценивать состояние спортсмена во время тренировки и правильно распределять нагрузку на его организм.

Главной проблемой остается то, что методическое обеспечение при проведении тренировки сфокусировано на увеличении функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, в то время, как разработки по методике совершенствования технического мастерства практически отсутствуют [2, с. 202].

Одним из наивысших достижений в спорте является медаль, завоеванная на Олимпийских играх, которые являются крупнейшими международными комплексными спортивными соревнованиями, проводимыми раз в 4 года. Для такого рода соревнований спортсменам необходимо быть готовыми на все сто процентов, для того, чтобы показать лучший результат и занять призовое место. Инновационные технологии и правильное их применение способны оказать огромное влияние на повышение эффективности подготовки и достижение желаемого результата.

Так, при подготовке российских спортсменов к сочинской Олимпиаде в 2014 году применялись некоторые технические новинки, оказавшие положительный эффект на конечный результат, и привело Россию к первому месту в общем зачете. К данным новинкам можно отнести:

- специализированная команда болельщиков, главной задачей которых была дистанционная поддержка наших спортсменов и ослабление соперника;
- тренажер внимания. Данное оборудование способствует развитию внима-

ния спортсмена, а именно, вырабатывается навык концентрироваться на выполнении сложного тактико-технического действия, непосредственно в момент соревнования;

– специальный информационный портал, представляющий собой некую социальную сеть, которая оказывает помощь, как спортсмену, так и тренеру. Основной задачей такого портала является накопление и структурирование информации, необходимой для подготовки спортсмена. К подобному рода информации можно отнести: тренинги, мастер-классы, семинары, а также аналитическая информация о спортсменах, представляющих другие государства. Удобство портала заключается в его постоянной доступности и обеспечении высокого уровня коммуникации между тренером и спортсменом:

– технологии контроля состояния спортсмена – программа, позволяющая в режиме реального времени получать поддержку от специалистов, контролировать состояние спортсмена, а при необходимости и подбирать способы его улучшения;

– особые психорезонансные тренировки, формирующие, а, впоследствии, и повышающие двигательные навыки спортсмена [3, с. 72].

Помимо современных технологических устройств в сфере спорта широкое применение нашел искусственный интеллект (ИИ) – это система, которая используя полученную информацию, выполняет различные действия и задачи, имитируя поведение человека. Впервые термин искусственный интеллект был упомянут американским информатиком Джоном Маккарти в 1956 году, однако, зарекомендовать себя, подобного рода машины смогли лишь через сорок лет и выполняли они однотипные функции по типу анализа. С течением времени набор функций значительно расширился и уже сегодня ИИ широко применяются в спортивной деятельности. Такая система способна заучивать каждую особенность и движения человека во время выполнения им физических упражнений, что позволяет совместно с персональным тренером определить наиболее эффективную модель для проведения тренировок, которая обеспечит правильное распределение нагрузки на организм. Помимо тренировочного процесса ИИ определяет и то, как необходимо отдыхать спортсмену, чтобы полностью восстановиться и быть готовым к следующим соревнованиям или тренировочному процессу [4, с. 48].

Создание ИИ, полностью копирующего движения спортсмена невозможно без диагностической аппаратуры и видеозаписывающих устройств, которые обеспечивают контроль за состоянием спортсмена и позволяют детально и многократно рассмотреть изображение его действий. Также применяются тензометрические устройства, позволяющие контролировать и регистрировать опорную реакцию в момент выполнения упражнения. С технологиями видеозаписи в спорт пришла и функция фотофиниша, главной задачей которой является определение порядка финиширования спортсменов и точное установление времени пересечения финишной черты.

К инновациям в современной спортивной подготовке также можно отнести особые технологии в производстве экипировки для спортсменов, а также материалы, из которых они изготавливаются. Такие передовые компании как Adidas, Nike, Vibram и многие другие достигли больших успехов в данной сфере благодаря

проверке всех технологических решений опытным путем и в спецлабораториях. Их модели обуви разрабатываются для каждого вида спорта отдельно, а с недавнего времени в профессиональном спорте применяются кроссовки с сенсорами, учитывающие индивидуальные показатели: параметры движения, вес и распределение давления в момент движения. Все полученная информация собирается и анализируется в специально разработанном программном обеспечении [5, с. 450].

Не отстает от развития и спортивный инвентарь. Так, «умный» футбольный мяч adidas MiCoach и гантели C-Ring Dumbbells оснащены передовыми технологиями, положительно влияющими на проведение тренировок и повышающими их эффективность. Данный мяч был одобрен Международной федерацией футбола и разработан еще в 2010 году. Встроенные в него сенсоры помогают улучшить технику ударов и передач футболиста, а также скорректировать мощность этих действий. Гантели C-Ring Dumbbells или «умные» гантели способны самостоятельно подсчитать количество сожженных калорий в процессе тренировки и учитывая эти показатели они будут светиться различными цветами, что позволяет не перегружать организм и более грамотно строить тренировочный процесс.

Инновационные технологии оказали огромное влияние на спортивную сферу общества и, с течением времени и развитием научного прогресса, будут лишь развивать ее и совершенствовать. В последние годы прогресс все больше ускорятся, новые технологии проникают во все аспекты жизни, открывая нам новые горизонты, позволяя добиваться невиданных ранее успехов, покорять новые вершины, но как бы далеко не зашла техника, во главе ее все равно будет стоять человек, ведь именно он является изобретателем и пользователем всех этих благ и без его непосредственного участия многие вещи потеряют смысл и станут ненужными, поэтому каким бы высокотехнологичным не было бы оборудование и экипировка, без человека они будут бесполезны.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт сегодня уже не может существовать без современных технологий и их применение распространяется на все его сферы и проявления. Технические средства повышают безопасность и эффективность при проведении тренировок и обеспечивают объективное судейство на соревновательных мероприятиях. Помимо этого, с появлением инновационных идей в спорте появляются и желающие им заниматься и вести здоровый образ жизни независимо от возраста и пола.

### Литература

1. Корчагина Н. Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области // *Региональный вестник*. 2020. № 9. С. 35-36.
2. Яхшиева М. Ш., Ахмадова Ч. Б., Зоирова М. Е. Современные информационные технологии в спортивной тренировке // *Молодой ученый*. 2020. № 11 (301). С. 201-203.
3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 71-76.
4. Тельных Д. А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте

// Региональный вестник. 2020. № 12. С. 48-49.

5. Чекашева Д. В., Мокеева Л. А. Современные технологии в спорте // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Россия. (Новосибирск, 16 июня 2015 г.). Новосибирск : СибАК. 2015. № 6 (33). С. 442-456.

### References

1. Korchagina N. L. *Primenenie sredstv iskusstvennogo intellekta v sportivnoy oblasti* [Application of artificial intelligence in the sports field]. *Regional'nyy vestnik - Regional Bulletin*, 2020, no. 9, pp. 35-36.

2. Yakhshieva M. S., Akhmadova C. B., Zoirova M. E. *Sovremennye informatsionnye tekhnologii v sportivnoy trenirovke* [Modern information technologies in sports training]. *Molodoy uchenyy - Young Scientist*, 2020, no. 11 (301), pp. 201-203.

3. Aldoshin A. V., Aldoshina E .A. *Primenenie individual'nogo podkhoda pri podgotovke sportsmenov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii* [Application of an individual approach in the preparation of athletes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 3 (48), pp. 71-76.

4. Tel'nykh D. A. *Ispol'zovanie printsipov iskusstvennogo intellekta v sporte* [The use of artificial intelligence principles in sports]. *Regional'nyy vestnik - Regional Bulletin*, 2020, no. 12, pp. 48-49.

5. Chekasheva D. V., Mokeeva L. A. [Modern technologies in sports]. *Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki. Sbornik statey po materialam XXXIII studencheskoy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Rossiya. (Novosibirsk, 16 iyunya 2015 g.)* [Scientific community of students of the XXI century. Humanities. A collection of articles based on the materials of the XXXIII Student International Scientific and Practical Conference, Russia. (Novosibirsk, June 16, 2015)]. *Novosibirsk, SibAK Publ.*, 2015, no. 6 (33), pp. 442-456. (In Russia).

УДК 796.92

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД****SPECIAL TRAINING FOR CROSS-COUNTRY SKIERS IN THE SNOWLESS PERIOD****Золотухина Анна Сергеевна**

студент

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Zolotukhina Anna Sergeevna**

student

faculty of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Горлова Юлия Ивановна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Gorlova Yulia Ivanovna**

associate professor

department of theory and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье раскрываются проблемы повышения эффективности техники передвижения лыжников-гонщиков в бесснежный период на тренировочном этапе. Показано, что соотношение видов специальной подготовки и чередование нагрузки по микроциклам в экспериментальной группе обеспечивает повышение специальной работоспособности и технического мастерства лыжников-гонщиков и дает возможность переноса технических навыков с лыжероллеров на лыжи.

**Abstract.** The article reveals the problems of improving the efficiency of the technique of movement of ski racers in the snowless period at the training stage. It is shown that the ratio of types of special training and alternating load on microcycles in the experimental group provides an increase in special performance and technical skill of ski racers and makes it possible to transfer technical skills from roller skiers to skis.

**Ключевые слова:** специальная подготовка; лыжники-гонщики; тренировочный этап; бесснежный период; методы подготовки.

**Keywords:** special training; ski racers; training stage; snow-free period; preparation methods.

Тренировочная и соревновательная деятельность лыжников значительно отличается от деятельности спортсменов иных циклических видов. У лыжников-гонщиков присутствует разнообразие в способах передвижения на лыжах, которое предс-

тавлено множеством лыжных ходов коньковых и классических, попеременных и одновременных, несколькими способами подъемов и спусков, различными способами торможения, поворотами и преодолением неровностей.

При использовании определенного способа передвижения, спортсмены опираются на естественные изменения погодных условий, особенностей структуры трассы, набора высоты на ней, состояние снега, особенности подготовки инвентаря, собственные физические кондиции.

Лыжнику необходимо учитывая все условия передвижения и состояния, выбрать самый рациональный способ передвижения на определенном участке дистанции. Это в свою очередь считается степенью тактической подготовленности лыжника [1, 3].

В лыжных гонках техническое мастерство квалифицированного лыжника оказывает значительное влияние на результат в соревнованиях, особенно в коротких дистанциях [2].

**Цель** нашего исследования является повышение эффективности техники передвижения лыжников гонщиков в бесснежный период на тренировочном этапе.

**Объект исследования** – процесс подготовки лыжников-гонщиков.

**Предмет исследования** – структура тренировочного процесса лыжников-гонщиков в подготовительном бесснежном периоде на тренировочном этапе.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную и методическую литературу планирования подготовки лыжников гонщиков в различные тренировочные периоды.
2. Определить оптимальное соотношение специальных средств и методов тренировки с применением лыжероллеров.
3. Экспериментально обосновать и определить эффективность методики совершенствования техники передвижения лыжников гонщиков в бесснежный период на этапе углубленной специализации.

Наше исследование проводилось на базе БУ ОО СШОР №10, в исследовании принимали участие лыжники гонщики II-I разрядов. Было обследовано 20 юношей в возрасте 16-18 лет, которые были организованы в 2 группы, первая группа А – экспериментальная, и группа Б – контрольная.

Группа А отличалась тем, что в ее тренировочном процессе использовалась экспериментальная методика лыжероллерной подготовки.

Группа Б занималась по традиционной методике лыжероллерной подготовки.

Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе было проведено тестирование общей и специальной подготовленности лыжников-гонщиков и разработана экспериментальная методика лыжероллерной подготовки для подготовительного бесснежного периода.

На втором этапе констатирующего эксперимента была проведена оценка эффективности, разработанной нами, методики по результатам тестирования специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

В нашем исследовании, основываясь на анализе документации, дневников спортсменов, собственного опыта была предложена экспериментальная методика, которая отличалась увеличением объема лыжероллерной подготовки с преобла-

данием коньковых ходов, в связи с технической и соревновательной направленностью.

Тренировочные планы между исследуемыми группами отличались следующим: лыжники-гонщики экспериментальной группы специальную работу выполняли с учетом индивидуальности технических действий и уровня развития специальной выносливости; лыжники-гонщики контрольной группы занимались по стандартной программе для спортивных школ.

В экспериментальной группе применялись специальные упражнения развивающие основные показатели специальной выносливости, упражнения совершенствующие технические способности и упражнения на определенные группы мышц. Все тренировочные планы содержали в себе нагрузку соревновательного характера.

Подготовительный период в процессе подготовки лыжников-гонщиков сочетает в себе нагрузку, развивающую функциональный потенциал, совершенствующую физическую подготовленность и техническое мастерство в передвижении на лыжах.

На обще-подготовительном этапе в основном использовались равномерный (32 %) и переменный (27 %) методы дозирования нагрузки, способствующие постепенному увеличению уровня подготовленности лыжников. На данном этапе использовались тренировочные средства, способствующие росту специальной выносливости и техники передвижения на лыжах: равномерный бег, имитационные упражнения в гору, передвижение на роллерах, специальные силовые упражнения.

В подготовительном периоде на первом и втором этапе специальной подготовки главной задачей планирования было обеспечить сбалансированную нагрузку как тренировочного, так и соревновательного характера.

Данный факт способствовал повышению целесообразности упражнений на лыжероллерах, способствующих значительному повышению технического мастерства лыжников. В это время происходило дальнейшее увеличение объема и интенсивности специальной работы. Таким образом, основными используемыми методами дозирования нагрузки стали: переменный (27 %), повторный (10 %) интервальный (11 %), и контрольный (8 %). Тренировочные средства: имитационные упражнения в горки различного уклона, тренировочная работа на роллерах с применением классических и коньковых ходов по разнообразному рельефу местности.

В тренировочном процессе подготовительного бесснежного периода у испытуемых обеих групп уровень нагрузки был примерно одинаковый, различия присутствовали в распределении видов специальной работы.

В экспериментальной группе процентное распределение видов специальной работы было следующим: переходный период – передвижение на лыжероллерах классическими ходами – 22 %, коньковыми – 32 %, кросс в сочетании с имитационными упражнениями – 48 %; подготовительный период – на этапе общей подготовки соответственно 28 %, 40 % и 32 %, на первом этапе специальной подготовки – 20 %, 55 % и 25 %, на втором этапе специальной подготовки – 25 %, 55 % и 20 %.

В контрольной группе процентное распределение видов специальной работы было следующим: переходный период – передвижение на лыжероллерах классическими ходами – 22 %, коньковыми – 22 %, кросс в сочетании с имитационными упражнениями – 56 %; подготовительный период – на этапе общей подготовки

соответственно 26 %, 32 % и 42 %, на первом этапе специальной подготовки – 25 %, 20 % и 55 %, на втором этапе специальной подготовки – 32 %, 30 % и 38 %.

Для определения уровня специальной подготовленности и технического мастерства квалифицированных лыжников-гонщиков в процессе педагогического эксперимента был использован комплекс педагогических тестов. Тесты на лыжероллерах в бесснежный период позволяют выявить уровень развития не только специальных физических качеств, но и также технического мастерства.

Сравнительный анализ результатов тестирования, полученных до и после эксперимента, показал, что у спортсменов обеих групп произошел прирост показателей, отражающих уровень развития специальной подготовленности и технического мастерства.

Вместе с тем, сравнивая показатели специальной подготовленности в конце педагогического эксперимента, следует отметить, что наибольший прирост изучаемых параметров специальной выносливости был достигнут в группе А, в группе Б – прирост был несущественным. В соревнованиях спортсмены группы А сумели реализовать свой более высокий потенциал развития специальной выносливости и технического мастерства, что нашло отражение в результатах на дистанциях 5 и 15 км. Различия в группах имеют достоверный характер при уровне значимости (от  $p < 0,05$  до  $p < 0,01$ ).

Результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующее заключение: соотношение видов специальной подготовки и чередование нагрузки по микроциклам в экспериментальной группе обеспечивает повышение специальной работоспособности и технического мастерства лыжников-гонщиков и дает возможность переноса технических навыков с лыжероллеров на лыжи. Подобный подход способствует более высокому приросту показателей специальной подготовленности по сравнению с традиционной методикой и обеспечивает высокую результативность на соревнованиях в снежный период. Основываясь на наших результатах, можно рекомендовать данную методику для включения в программы подготовки лыжников-гонщиков в детских спортивных школах и секциях по лыжному спорту в образовательных учреждениях.

### Литература

1. Бобошин А. В. Обучение технике коньковых ходов юных лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. 2012. № 5. С. 16-19.
2. Лапшин А. В. Подготовка лыжников-гонщиков массовых разрядов в учебном процессе вуза на основе формирования ценностного отношения к здоровью // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 34.
3. Фурсов А. В. Физические и психологические нагрузки в учебно-тренировочном процессе студентов лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 19-22.

### References

1. Boboshin A. V. Obuchenie tekhnike kon'kovykh khodov yunyx lyzhnikov-gonshchikov [Teaching the technique of skating to young ski racers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2012, no. 5, pp. 16-19.

2. *Lapshin A. B. Podgotovka lyzhnikov-gonshchikov massovykh razryadov v uchebnom protsesse vuza na osnove formirovaniya tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu [Training of cross-country skiers in the educational process of the university based on the formation of a value attitude to health]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2007, no. 10, pp. 34.*

3. *Fursov A. B. Fizicheskie i psikhologicheskie nagruzki v uchebno-trenirovochnom protsesse studentov lyzhnikov-gonshchikov [Physical and psychological loads in the educational and training process of students of cross-country skiers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2009, no. 2, pp. 19-22.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам XI Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ  
№ 1 (55) 2022**

В авторской редакции

Подписано к изданию 10.04.2022 г.  
Объем 10,5 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: info@mabiv.ru