

Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Хэйлунцзянский институт профессиональной подготовки
офицеров Министерства общественной безопасности
Китайской Народной Республики

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Сборник материалов
III Международной научно-практической конференции
(Хабаровск, 22-24 октября 2015 г.)*

Хабаровск, 2015

УДК 796
ББК 75
Ф 505

Редакционная коллегия:

ответственный редактор канд. юрид. наук,
доцент *М.А. Тулиглович*;
заместитель ответственного редактора *В.К. Твердохлебова*;
ответственный секретарь канд. пед. наук,
доцент *Р.Н. Гретчин*;
секретарь *А.В. Ковалев*

члены редколлегии:

канд. пед. наук, профессор *В.С. Кшевин*;
В.А. Шлома;
канд. пед. наук, профессор *В.А. Серебрянников*;
канд. пед. наук, доцент *Б.В. Шилакин*;
канд. пед. наук, профессор *В.Ф. Лигута*;
канд. пед. наук, профессор *В.В. Мороз*;
канд. пед. наук, профессор *В.М. Фролов*;
канд. пед. наук, доцент *М.В. Крысин*;
М.В. Меркулова

Ф 505 **Физическая культура** и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов III Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 22-24 октября 2015 г.) / Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2015. – 376с.

ISBN 978-5-9753-0200-7

Рассматриваются актуальные вопросы физической, огневой и тактико-специальной подготовки специалистов для органов внутренних дел и других силовых структур, а также организационно-методические и психолого-педагогические аспекты профессиональной подготовки специалистов и молодежи средствами физической культуры и спорта.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-9753-0200-7

© ФГКОУ ВО ДВЮИ
МВД России, 2015

联邦国有高等职业教育机构
《俄罗斯联邦内务部远东法律学院》

中华人民共和国黑龙江公安警官职业学院

现代职业活动中的体育与运动：现代发展方向与教育方法

第三届国际学术研讨会论文集
(哈巴罗夫斯克，2015年10月22日—24日)

哈巴罗夫斯克，2015。

编委会：

主要编辑 法律副博士, 副教授 *M.A. 肚里格罗维妻*

副主要编辑 *B.K. 特维尔多赫列博瓦*

主要秘书 教育学副博士, 副教授 *P.H. 格列新*

秘书 *A.B. 科瓦列夫*

编委会成员：

师范副博士, 教授 *B.C. 克舍温*

B.A. 施洛玛

师范副博士, 教授 *B.A. 谢列布良尼科夫*

师范副博士, 副教授 *B.B. 什拉金*

师范副博士, 教授 *B.Φ. 里古塔*

师范副博士, 教授 *B.B. 玛洛斯*

师范副博士, 教授 *B.M. 弗罗洛夫*

师范副博士, 副教授 *M.B. 克雷辛*

M.B. 梅勒库洛瓦

Φ 505 现代职业活动中的体育与运动：现代发展方向与教育方法：
第三届国际学术研讨会论文集（哈巴罗夫斯克，2015年10
月22日 – 24日） / 俄罗斯内务部远东法律学院。哈巴罗夫斯
克：俄罗斯内务部远东法律学院编辑出版处，2015。

ISBN 978-5-9753-0200-7

本论文集的主题是研究内务机关和其他权力机构专家的体能、
射击和战术培训的现实问题以及如何利用体育和运动加强专家和青
年职业培训的组织方法和心理教育问题。

ISBN 978-5-9753-0200-7

©高等职业教育联邦教育机构 俄罗
斯联邦 内务部远东法律学院, 2015年

Приветствие участникам III Международной научно-практической конференции

Уважаемые участники и гости конференции!

Сердечно приветствую вас на III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии».

В Дальневосточном юридическом институте стало доброй традицией принимать ученых и специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в образовательных организациях системы МВД России, в различных структурах силовых ведомств Дальневосточного федерального округа, представителей гражданских вузов.

Отрадно, что уже на протяжении ряда лет в конференции принимают участие и делятся богатым опытом по разработке общих принципов развития физической подготовки в правоохранительных органах Азиатско-Тихоокеанского региона специалисты Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР.

Нельзя переоценить значимость конференции как перспективной формы консолидации совместных усилий ученых и практиков по решению конкретных профессиональных задач, как опытной площадки для достижения взаимопонимания и углубления взаимодействия в решении актуальных проблем развития и интеграции в области физической культуры, физической подготовки правоохранительных органов Российской Федерации и Китайской Народной Республики.

Физическая культура, являясь частью культуры общества, представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых им в целях интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. Перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – важнейшая составляющая их профессиональной подготовки. А проблема повышения уровня физической подготовленности личного состава, его готовности к действиям в различных экстремальных ситуациях была и остается наиболее актуальной задачей для современной системы подготовки кадров в органах внутренних дел. Это обусловлено тем, что полиция является системой органов исполнительной власти, основной задачей которой является охрана общественного порядка и борьба с преступностью и на этой основе обеспечение общественной и личной безопасности граждан.

Безусловно, повышение уровня боевой и физической подготовленности личного состава немислимо без анализа и обобщения результатов научных исследований в области физической культуры, спорта, физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки, без изучения факторов, определяющих и обеспечивающих перспективу совершенствования процесса физической подготовки сотрудников полиции.

Вместе с тем анализ любой деятельности – это достаточно кропотливая работа, так как выявить и обосновать все многообразие специфических факторов, влияющих на исследуемый процесс, в силу различных объективных и субъективных причин очень сложно.

Педагогическая наука располагает широким арсеналом средств эффективного формирования и развития профессиональных знаний, умений и двигательных навыков, однако положение о том, что методологическую основу перемен образуют инновации, диктует необходимость поиска новых прогрессивных технологий профессиональной подготовки кадров. Именно такой подход способствует эффективной подготовке специалиста не только сегодняшнего, но и завтрашнего дня.

Проводимая в стенах нашего института III Международная научно-практическая конференция имеет целью ознакомление с результатами научных исследований, обмен опытом специалистов, ведущих научные поиски в данной области знаний, а также в смежных отраслях, таких как общая педагогика, теория и методика спорта, психология, медицина.

Думаю, что обсуждение представленных авторами результатов исследований позволит более четко увидеть не только основные тенденции современного подхода к вопросу повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки личного состава в системе МВД России, но и найти адекватные пути решения многих связанных с этим задач.

Надеюсь, что работа конференции даст новый импульс развития и совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Желаю всем участникам конференции продуктивной работы, широкого обмена опытом по реализации на практике новых прогрессивных технологий обучения, дальнейших творческих успехов в научной и практической работе, направленной на повышение качества подготовки сотрудников органов внутренних дел.

*Заместитель начальника
Дальневосточного юридического
института МВД России (по научной работе)
кандидат юридических наук, доцент
подполковник полиции М.А. Тулиглов*

第三届国际学术研讨会”与会者的欢迎辞

尊敬的研讨会与会者：

真诚欢迎您参加第三届“现代职业活动中的体育与运动：现代发展方向与教育方法”国际学术研讨会。

接待来自俄罗斯内务部高等院校、远东联邦区各权力机关和普通高校的体育运动领域的学者和专家，已经成为远东法律学院的良好传统。

非常高兴，这几年中黑龙江公安警官职业学院的专家通过各种方式参加会议并分享中国执法机关体能发展的丰富经验。

会议的重要意义在于能够汇集学者和实践者们的共同努力，积极解决具体的实际问题，会议是一个丰富的平台，帮助俄罗斯和中国执法机关解决体育和体能训练的实际发展问题。

内务机关警察的体能训练是他们职业培训最重要的组成部分。提高每个警察的体能水平，提高他们应对各种恶劣条件下工作的能力，仍然是内务机关人才培养体系中的迫切问题。因为警察是执法机关，他们的主要任务是维护社会秩序、打击犯罪、保护公民的社会和个人安全，这些都需要他们提高身体素质。

毫无疑问，提高每个警察的实战水平和体能，离不开分析和总结与体育、运动、体能培养和专业实战培训相关的科研成果，离不开研究影响警察体能培训过程发展的各个因素。

教育学为积极构成和发展职业知识、能力和运动技能提供了基础，同时寻找先进的职业培训技术有助于有效培养专家。

我们学院举办国际研讨会的目的在于了解这一领域的科研成果，以及交流各个领域的经验，包括公共教育学、体育的理论和方法、心理学和医学。

我想，讨论各位作者的科研成果，不仅能够看清有效提高俄罗斯内务部体系每个警察专业实用体能训练过程问题的主要发展趋势，还能找到解决众多与之相关问题的充足方法。

我希望，会议能够为俄罗斯和中国执法机关警察体能培训的发展和完善带来新的动力，希望你们广泛交流新的先进教学技术应用于实践的经验。

我祝愿所有与会者工作富有成效，在提高内务机关警察培养培养质量的科研和实践工作中取得更大的成绩。

俄罗斯内务部远东法律学院副院长
法律副博士，副教授 警察上校 M.A. 肚里格罗维婁

ОСНОВНЫЕ ДОКЛАДЫ / 主要报告

МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Гретчин Р.Н., доцент кафедры физической подготовки
кандидат педагогических наук, доцент
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье рассматривается современная система мер непосредственного принуждения, средствами которой должны владеть сотрудники органов внутренних дел. Автор предлагает на основе комплексного и системного подхода к изучению и совершенствованию ее элементов оптимизировать служебную боевую и физическую подготовку в органах внутренних дел.

Ключевые слова: меры непосредственного принуждения, система служебной боевой и физической подготовки, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел.

METHODIC OF OFFICIAL MILITARY AND PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS*

Gretchin R.N., chair associate professor of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

The article deals with the modern system of direct enforcement measures, means that should own police officers. The author offers an integrated and systematic approach to the study and improvement of its elements optimize the entire official combat and physical training in internal affairs agencies.

Keywords: measures of direct enforcement, system performance military and physical training, combat wrestling techniques, police officers.

Основную роль в охране прав и свобод граждан в нашей стране играют, как известно, органы внутренних дел, которые дифференцируются от других элементов системы государственной власти существенным образом тем, что являются уполномоченным субъектом, призванным оперативно реагировать на происшествия, связанные с нарушением закона, используя при этом в отдельных случаях меры непосредственного принуждения, к которым мы относим применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия (гл. 5 Феде-

* Здесь и далее английский текст в авторской редакции.

рального закона от 7 февраля 2011 г. «О полиции», далее – ФЗ «О полиции»). Проблемы использования мер непосредственного принуждения широко и активно обсуждаются в среде специалистов, занимающихся организацией процесса подготовки сотрудников органов внутренних дел к их применению. Однако на сегодняшний день единого подхода в их разрешении так и не выработано. Очевидно, что такое положение дел лишь подчеркивает необходимость дальнейшей разработки и внедрения в практику профессиональной подготовки сотрудников современных образовательных технологий, которые обеспечат эффективность построения обсуждаемого процесса.

Итак, как было сказано выше, все основные аспекты профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел определены нормами ФЗ «О полиции». Так, ч. 1 ст. закреплено предназначение полиции: «...для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности». Нам, в рамках предлагаемой статьи, из всех установленных законодательством направлений профессиональной правоохранительной деятельности полиции, хотелось бы более подробно остановиться на существующих современных проблемах одной из наиболее важных составляющих службы – проблемах системного формирования необходимой готовности сотрудников органов внутренних дел (правовой, физической, психологической) к эффективному и грамотному силовому противодействию правонарушителям, при котором применяются меры непосредственного принуждения.

Многолетние наблюдения и многочисленные исследования в области построения процесса обучения курсантов, а также данные анализа состояния готовности сотрудников к эффективному силовому противодействию с грамотным применением мер непосредственного принуждения в практических подразделениях позволяют говорить о том, что в настоящее время этот процесс организуется бессистемно, без учета реалий современной жизни. А реалии таковы, что, с одной стороны, в соответствии с существующим законодательством сотрудники, вступающие в силовое противодействие с правонарушителем на службе, обязаны обладать рядом важных профессиональных навыков (гл. 5 ФЗ «О полиции»):

- уметь грамотно, с правовой точки зрения, квалифицировать складывающуюся ситуацию, требующую применения мер непосредственного принуждения;

- в зависимости от ситуации выбирать то или иное средство непосредственного принуждения, не допуская при этом превышения степени тяжести применяемого средства, стремясь минимизировать причинение ущерба (ч. 3 ст. 19 ФЗ «О полиции»), поскольку возможно наступление негативных для сотрудника последствий, вплоть до уголовной ответственности;

- в случае травмирования правонарушителя, уметь оказать ему необходимую доврачебную помощь.

С другой стороны, на практике, к сожалению, в силу ряда объективных причин установленные законодательством положения не находят сегодня должного отражения.

Для обеспечения готовности современного сотрудника полиции к службе, учитывая законодательные требования к высокому уровню сформированности всех названных выше профессионально важных навыков, при организации практических занятий необходимо использовать довольно широкий состав средств системы профессиональной служебной и физической подготовки: правовую, физическую, огневую, тактико-специальную, психологическую подготовку, подготовку по оказанию доврачебной помощи.

Таким образом, становится очевидным, что только в условиях системного подхода к организации процесса формирования наиболее важных профессионально-прикладных умений и навыков профессорско-преподавательский состав образовательных учреждений, а также инструкторы практических подразделений МВД России должны разрабатывать и применять новые современные технологии педагогического воздействия в отношении обучаемых, позволяющие реализовать поставленные цели и задачи в существующих временных рамках, отведенных на профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, связанную с применением мер непосредственного принуждения.

Фундаментом современной подготовки сотрудника органов внутренних дел к силовому противодействию должно стать обеспечение единства и тесного взаимодействия всех элементов системы профессиональной служебной и физической подготовки на основе вычленения из всего обширного их спектра наиболее универсальных алгоритмов действий, отвечающих всем современным требованиям практики, а именно:

- законности (полноценного и грамотного применения всех определенных законом средств непосредственного принуждения правонарушителей);
- эффективности (возможности выполнения тактической задачи быстро, с минимальным риском и психофизическими затратами);
- простоты (возможности освоения технического действия до необходимого уровня владения в условиях массовой подготовки любого контингента обучающихся сотрудников);
- унификации (использованию минимального состава максимально сочетающихся технических приемов, наиболее пригодных к применению в любых оперативно-служебных действиях);
- результативности (получения только такого результата, который требуется в конкретной сложившейся оперативно-служебной ситуации);
- надежности (устойчивости результативности приемов к различным сбивающим факторам, например, к утомлению, психологическому стрессу, морфофункциональным особенностям участников противодействия либо к экипировке и одежде сотрудников полиции и правонарушителей, либо к освещению, состоянию опорной поверхности и другим переменным факторам).

Исходя из этого, становится очевидным, что необходимым условием эффективности правоохранительной деятельности сотрудников полиции,

связанной с применением мер непосредственного принуждения, является владение простыми, надежными и результативными действиями, обеспечивающими достижение целей в любых оперативно-служебных ситуациях. Соответственно основу содержания программ, регламентирующих профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел к силовому противодействию правонарушителям, должен составлять эффективный, состоящий из минимального количества технических действий комплекс, разработанный и внедренный в практику работы органов внутренних дел.

Таким образом, современную профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел необходимо организовывать, на наш взгляд, опираясь на наиболее прогрессивную методику использования специализированных комплексов профессионально-прикладной направленности. Сущность предлагаемой методики заключается в применении на занятиях по физической подготовке алгоритмов наиболее востребованных практикой, эффективных и надежных действий, связанных с мерами непосредственного принуждения, способных обеспечить достижение поставленных целей в любых оперативно-служебных ситуациях, а также методов ситуационного моделирования, сопряженного развития профессионально важных физических качеств, круговой тренировки, в использовании при проведении комплексных занятий соревновательного метода и ряда других.

Литература:

1. Гретчин Р.Н. Актуальные проблемы применения сотрудниками ОВД физической силы и использования специальных средств // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: сб. мат-лов II Всерос. науч.-практ. конф. (18-19 октября 2012 г.) / под ред. В.А. Серебрянникова, В.Ф. Лигуты, В.В. Мороза; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2013.
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. Ст. 900.
3. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 49. Ст. 7020.

内务机关警察专业技能训练和体能训练方法

格列钦 Р.Н.

罗曼·尼古拉耶维奇，体能训练教研室副教授，教育学副博士

(俄罗斯内务部远东法律学院，哈巴罗夫斯克市)

摘要：文中探讨了当代内务机关警察应该掌握的直接强制措施体系，这一体系是2011年2月7日通过的联邦法律《警察法》中规定的。作者

建议综合而系统地研究和完善各个要素，在内务机关中优化所有专业技能训练和体能训练。

关键词：直接强制措施，专业技能训练和体能训练体系，摔跤实战动作，内务机关警察。

众所周知，内务机关在保护国家权力和公民自由中起主要作用，内务机关区别于其他国家权力系统，在于它是一个全权主体，有权对触犯法律的事件进行快速处理，同时在某些事件中可以使用直接强制措施，这些措施包括身体力量的使用，即摔跤实战动作、专业方法和枪械（2011年2月7日通过的联邦法律《警察法》第5部分）。如何采取直接强制措施的问题在致力于研究内务机关警察训练组织和进行的专家中得到广泛而积极的讨论。然而现在还没有找到解决这一问题的统一方法。显然，事情所处的状态强调了继续研究的必要性，以及将现代教育技术引入警察专业培训实践的必要性，这些教育技术可以保证我们讨论过程的效率。

正像上面说的那样，内务机关警察职业活动的主要方法由俄联邦法律《警察法》所决定。本法律的第一部分第一条重申了警察的使命：保护俄罗斯联邦公民、外国人士、无国籍人士的生活、健康、权利和自由，打击犯罪，维护社会秩序与财产，保证社会安全。在法律规定的警察执法活动范围内，我们想更为详细地讨论现存问题中的关键部分——也就是建立内务机关警察所必须的培训体系（法律上、体能上以及心理上），目的在于如何合理采取直接强制措施更加有效而专业地解决违法问题。

根据多年来对学员教育过程的大量研究以及对实战部门中专业地使用直接强制措施的警察体能的大量分析，我们可以确定，如今这一过程的建立是非系统化的，是没有考虑到当代生活实际情况的。根据现行法律，一方面，工作中与犯罪分子进行力量对抗的警察必须掌握一系列的重要专业技能（俄联邦法律《警察法》第5部分）：

——可以以法律的观点分析要求采用直接强制措施的情况；

——根据实际情况选择直接强制手段，不得超过允许采取措施的限度，将损失降低到最小程度（俄联邦法律《警察法》第3部分第19条），因为行为可能为警察带来不利后果，甚至需负刑事责任；

——在罪犯受伤或有生命危险时提供必要的医疗救助。

另一方面，遗憾的是在实践过程中由于一系列客观原因，法律规定的条款如今并没有充分的体现出来。

为保证对警察的培训在工作中有效发挥，考虑到所有上述专业技能都要达到高水平的法律要求，在实践课上必须大量进行专业培训和体能训练，包括：

- 法律培训；
- 体能训练；
- 射击训练；
- 专业战术训练；
- 入院前急救培训；
- 心理培训。

显而易见，必须用系统的方法来组织教学过程，使学习者掌握最重要的职业实用技能。俄罗斯内务部院校的教师，以及实战教官应当致力于研究并采用新的现代教育技术来培养学习者，在现有的时间内，让在工作中使用直接强制措施的内务机关警察的专业技能训练和体能训练实现既定目标和任务。

现代培训内务机关警察武力对抗的基础是保证专业技能和体能训练体系所有元素的统一和相互配合，这是以从大量的训练当中挑选出最“万能”的体系来满足现代的实践要求为基础的，如：

- 合法性（按照法律的要求对违法者采用完全合乎要求的直接强制措施）；
- 有效性（以最小的风险和身心消耗，快速完成战术任务）；
- 简单性（让任一学习的警察在群体培训的环境下掌握必须的技术动作）；
- 统一性（在任何行动中最适用的技术动作组合的最少使用）；
- 结果性（在特定的情况下结果唯一）；
- 可靠性（面对各种混合因素动作结果的稳定性，例如：疲劳，心理压力，打击对象形态功能的特点，或者警察和违法者的装备和服装，或者照明、支撑面的状态及其他变化因素）。

据此，内务机关警察执法工作中有效使用直接强制措施的必要条件是，掌握简单、可靠和高效的动作确保应对任何行动状况。因此，规定他

们专业技能训练和体能训练大纲内容的基础就是由少而精的技术动作中组成一个内务机关实践工作中选择和使用的综合体系。

总之，现代内务机关警察专业技能训练和体能训练的组织必须依靠最先进的专业实用方法。这一方法的实质在于在实践课上使用从实践中总结出来的最符合规定、最有效和最可靠的与直接强制措施有关的动作体系，确保在任何行动中取得既定目标，还应当使用情景模拟方法；发展职业所需的身体素质；循环训练；在综合课上使用比赛等方法。

参考文献：

1. 2011年2月7日第三号联邦法律《警察法》// 俄罗斯联邦立法会议。2011年第7号。
2. 2011年11月30日第342号联邦法律《俄罗斯联邦内务机关工作及俄罗斯联邦某些立法活动的修改》// 俄罗斯联邦立法会议。2011年，第49号。
3. 格列钦P.H. 内务机关警察体力运用及特殊工具使用的现实问题。// 体能培养体系中的整合方法作为提高专家职业活动效率的一个因素：第二届全俄学术研讨会，2012年10月18日至19日。/ 编辑：B.A. 谢列布连尼科夫，B.Ф. 里古塔，B.B. 玛罗扎；俄罗斯内务部远东法律学院。哈巴罗夫斯克市：俄罗斯内务部远东法律学院出版社，2013年。

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СИЛОВОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ

Лигута В.Ф., профессор кафедры физической подготовки
кандидат педагогических наук, профессор
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье представлены показатели физической подготовленности сотрудников подразделений органов внутренних дел, осуществляющих силовое задержание правонарушителей. Проведен сравнительный анализ уровня развития физических качеств и определены особенности их проявления у сотрудников различных медико-возрастных групп.

Ключевые слова: физическая подготовленность, сотрудники полиции, медико-возрастные группы, физические качества.

ESTIMATION OF PHYSICAL READINESS OF POLICE OFFICERS WHO PERFORM FORCE ARREST

Liguta V.F., chair professor of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, professor
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

Values of physical readiness of officers of internal affairs subdivisions who perform force arrest of offenders are named in the article. Comparison analysis of physical qualities development level and peculiarities of their demonstration by the officers of various medical and age groups is conducted.

Keywords: physical readiness, police officers, medical and age groups, physical qualities.

Высокий уровень физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов имеет большое значение в условиях постоянного противостояния с преступниками, когда приходится действовать в различных экстремальных психологических и физических ситуациях [1, 2].

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, развитии физических качеств и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной профессиональной деятельности.

Однако в настоящее время число научных работ по анализу физической подготовленности сотрудников полиции с учетом новых требований и нормативов приказа МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» еще недостаточно. Особенно это актуально для сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание. В связи с этим актуальным является определение особенностей проявления физических качеств у данного контингента сотрудников в целях дальнейшего их совершенствования.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание.

Задачи исследования:

- определить показатели физических качеств, характеризующих уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, осуществляющих силовое задержание;

- дать практические рекомендации по эффективному проведению процесса физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы, программно-нормативных документов, тестирование физических качеств сотрудников полиции, статистическая обработка материалов исследования.

Как показал анализ отчетной документации, для оценки физической подготовленности сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание правонарушителей, чаще всего используются два контрольных

упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) и челночный бег 10x10 м (быстрота и ловкость).

В нашем исследовании оценка физической подготовленности сотрудников полиции осуществлялась по показателям выполнения этих двух общефизических упражнений. В исследовании участвовали 777 сотрудников различных подразделений полиции г. Хабаровска, в том числе 114 сотрудников полиции уголовного розыска (УР), 166 – дорожно-патрульной службы (ДПС), 150 – патрульно-постовой службы (ДПС), 96 – оперативного батальона охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых (ОБОиКПиО), 251 – вневедомственной охраны (ВО). Индивидуальная оценка уровня физической подготовленности сотрудника слагалась из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений в соответствии с таблицами начисления баллов.

Исследуемые данные определялись в трех медико-возрастных (м/в) группах (1-я – до 25 лет, 2-я – от 25 до 30 лет, 3-я – от 30 до 35 лет).

Также проводился сравнительный анализ особенностей физической подготовленности сотрудников различных подразделений и медико-возрастных групп.

Полученный средний результат общей суммы баллов в исследуемых медико-возрастных группах превышает нормативные требования к уровню физической подготовки данного контингента сотрудников (табл. 1).

Анализ средних показателей тестовых испытаний сотрудников различных подразделений полиции выявил ряд закономерностей.

Так, силовые показатели сотрудников ВО выше в 1-й м/в группе (65,4 балла). Во 2-й группе этот показатель равен 61,3 балла и в 3-й – 55 баллов. Данная закономерность проявляется и при анализе показателей скорости и ловкости, соответственно: 58,5; 53,0; 47,0.

Средние результаты физической подготовленности сотрудников полиции ППС в большей степени определяются показателем выполнения силового упражнения. Соответственно в м/в группах он составляет 69,2; 63,2 и 61,1 балла.

Среднее количество набранных баллов в челночном беге 10x10 м в м/в группах составляет 59,2; 57,4; 49,2. Если рассматривать средние величины общей суммы баллов сотрудников данного подразделения, то они превышают нормативные показатели: в 1-й группе – на 13,4 балла, во 2-й – на 14,7 балла и в 3-й – на 15,8 балла.

Анализ показателей физической подготовленности сотрудников полиции ДПС свидетельствует о том, что наилучшие результаты в тестовых упражнениях показали сотрудники 2-й м/в группы. Так, средний результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у данного контингента служащих составляет 45,2 балла, общая сумма баллов превышает норматив для данного возраста на 15,6 балла. Тогда как в 1-й группе она составляет 1 балл, во 2-й группе – 10,2 балла (табл. 1).

Из показателей физических качеств сотрудников полиции УР разных м/в групп следует, что уровень их физической подготовленности отличается незначительно (табл. 1). В то же время превышение среднего общего балла в большей степени наблюдается в 3-й группе (на 17,9 балла), во 2-й – на 10,6 балла и в 1-й – на 5,9 балла.

В группе сотрудников полиции ОБОиКПиО наибольший уровень физической подготовленности зафиксирован у служащих 1-й м/в группы за счет высокого показателя развития силы, быстроты и ловкости. Превышение норматива по общему количеству баллов составляет 19,9. Наиболее низкие показатели зафиксированы у сотрудников 3-й м/в группы (табл. 1).

Одной из главных задач нашего исследования являлось выявление сотрудников полиции, не выполняющих нормативные требования по физической подготовке. Обобщенные результаты исследования физической подготовленности сотрудников полиции различных подразделений и м/в групп приводятся в табл. 2 и на рис. 1, 2.

Как видно из представленных данных, в целом наибольшее число сотрудников не укладывались в нормативные требования в 3-й м/в группе (11,0%). Однако это характерно не для всех исследуемых подразделений (табл. 2).

Таблица 1

**Средние показатели физической подготовленности сотрудников полиции
разных подразделений и м/в групп**

Под-разде-ление	М/в груп-па	Кол-во чел.	Контрольные упражнения				Общая сумма баллов
			Сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа		Челночный бег 10x10 м		
			кол-во раз	баллы	с	баллы	
ВО	I	60	44,3	65,4	26,4	58,5	123,9
	II	121	41,9	61,3	27,0	53,0	113,5
	III	70	38,0	55,0	27,9	47,0	101,0
ППС	I	36	46,8	69,2	26,3	59,2	128,4
	II	63	43,4	63,2	26,7	57,4	119,7
	III	51	42,0	61,1	28,0	49,2	110,8
ДПС	I	39	43,9	63,7	26,7	52,3	116,0
	II	72	45,2	65,8	26,7	54,7	120,6
	III	55	39,9	57,0	27,6	48,2	105,2
УР	I	26	44,7	65,1	26,8	53,8	118,9
	II	43	43,2	63,6	27,3	52,7	115,6
	III	45	41,3	61,6	27,4	51,2	112,9
ОБОиКПиО	I	29	49,2	73,0	26,6	58,8	134,9
	II	39	47,7	70,9	27,4	48,6	112,7
	III	28	40,7	58,8	28,5	52,3	105,0

Таблица 2

**Сотрудники полиции с низким уровнем физической подготовленности
(в процентах от общего числа сотрудников в каждой м/в группе)**

Подразделение	Медико-возрастная группа		
	I	II	III
ВО	23,3	4,1	20,0
ППС	8,3	12,7	11,7
ДПС	5,1	15,3	7,3
УР	7,7	4,6	8,9
ОБОиКПиО	3,4	17,9	7,1
Итого	9,6	10,9	11,0

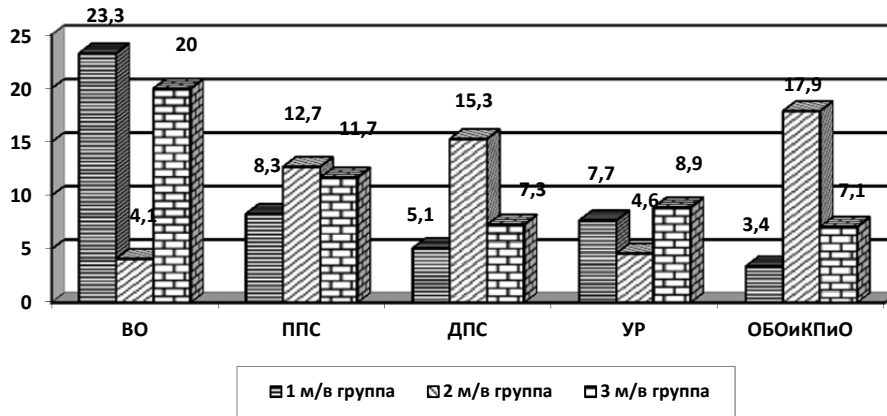


Рис. 1. Сотрудники с низким уровнем физической подготовленности (в процентах от общего числа сотрудников в каждой м/в группе)

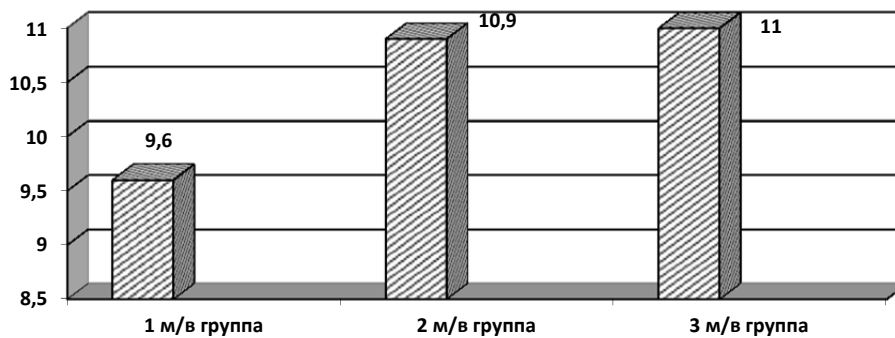


Рис. 2. Сотрудники с низким уровнем физической подготовленности в каждой м/в группе (в процентах от общего числа сотрудников)

Если рассматривать общее число сотрудников в каждом исследуемом подразделении с учетом всех м/в групп (табл. 3, рис. 3), не выполнивших требования по физической подготовке, то наибольшее их число зафиксировано в подразделениях ВО (13,1%) и ППС (11,3%), наименьшее число – в подразделении УР.

В целом из 777 чел. не укладывались в нормативные требования 10,4% от всего контингента исследуемых сотрудников.

Таблица 3

**Сотрудники полиции с низким уровнем физической подготовленности
(в процентах от общего числа сотрудников)**

Подразделение	Количество человек	Общий процент
ВО	251	13,1
ППС	150	11,3
ДПС	166	10,2
УР	114	7,0
ОБОиКПиО	96	10,4
Итого	777	10,4

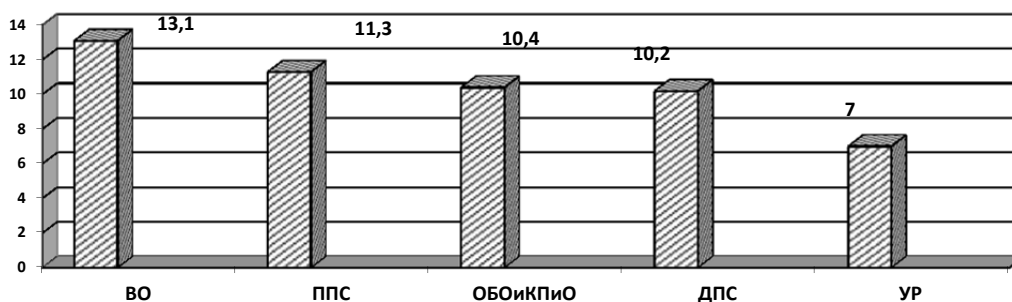


Рис. 3. Сотрудники полиции с низким уровнем физической подготовленности, в процентах

Рассматривая показатели физической подготовленности сотрудников полиции исследуемых подразделений 1-й м/в группы, следует отметить, что более высокие показатели при выполнении контрольных упражнений отмечены у сотрудников ОБОиКПиО. На втором месте по уровню физической подготовленности находятся сотрудники ППС и на третьем месте – сотрудники ВО (рис. 4).

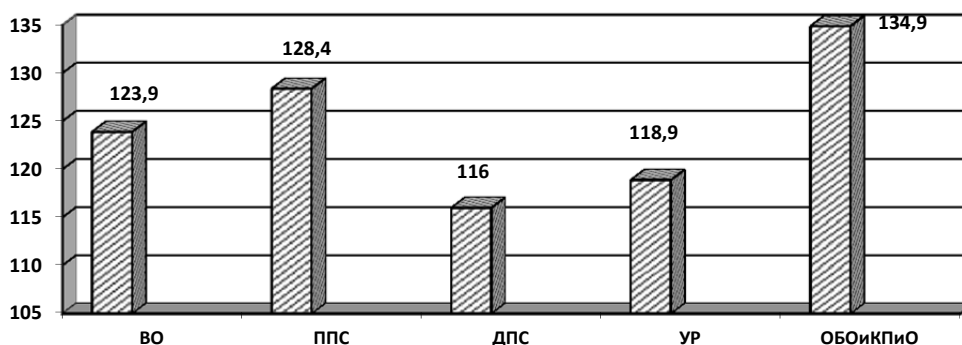


Рис. 4. Средние показатели физической подготовленности сотрудников полиции 1-й м/в группы (в баллах)

Общая средняя сумма баллов у сотрудников всех подразделений соответствует нормативным показателям для данного возраста и даже превышает их. Следует отметить, что во всех подразделениях наибольшее количество набранных баллов в общем объеме приходится на долю силового показателя.

Средние показатели физической подготовленности сотрудников полиции 2-й м/в группы, представленные на рис. 5, свидетельствуют о том, что наибольшее количество баллов при выполнении контрольных упражнений набрали сотрудники полиции ДПС и ППС, наименьшее – сотрудники ОБОиКПиО, а также ВО.

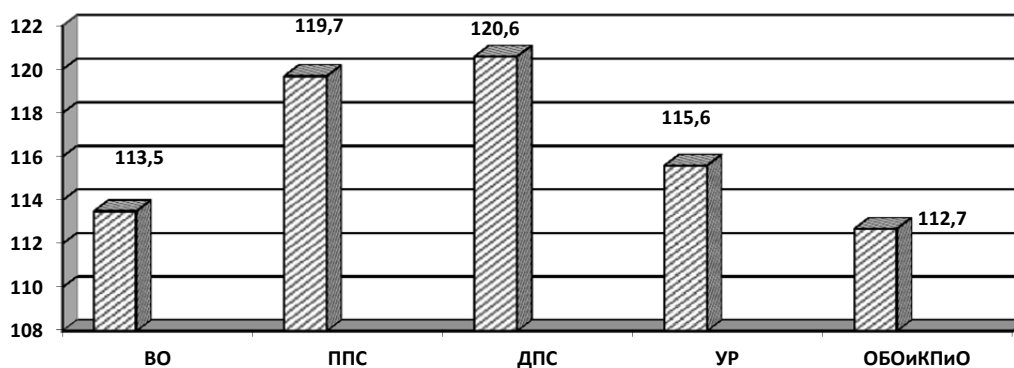


Рис. 5. Средние показатели физической подготовленности сотрудников полиции 2-й м/в группы (в баллах)

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности сотрудников полиции различных подразделений 3-й м/в группы показал, что сумма баллов, набранная сотрудниками при выполнении контрольных упражнений, соответствует нормативным требованиям для данной группы. Наилучшие средние результаты в силовом упражнении отмечены у сотрудников УР и ППС (рис. 6). Более высокими скоростными качествами обладают сотрудники УР.

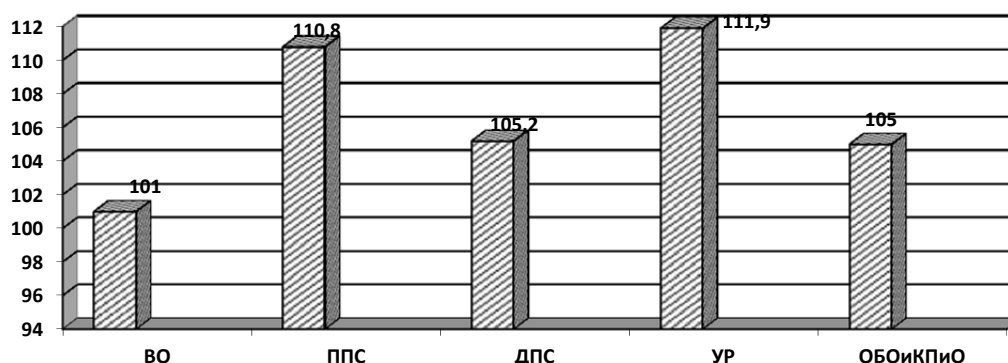


Рис. 6. Средние показатели физической подготовленности сотрудников полиции 3-й м/в группы (в баллах)

Проведенный нами анализ уровня физической подготовленности сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание, свидетельствует о необходимости учета индивидуальных особенностей развития их физических качеств и внесения соответствующих корректив в процесс физической подготовки в целях выполнения нормативных показателей, характерных для каждой м/в группы.

Таким образом, практика показывает, что основными физическими упражнениями для определения уровня физической подготовленности сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание, являются сгибание и разгибание рук в упоре лежа и челночный бег 10x10 м.

Как показал анализ физической подготовленности всего контингента исследуемых сотрудников, 10,4% из них не выполнили нормативные требования по контрольным упражнениям. Наибольшее число отмечено в подразделениях ВО (13,1%) и ППС (11,3%). Наименьшее число зафиксировано

у сотрудников подразделения УР (7,0%). Наибольшее количество сотрудников не укладывалось в нормативные требования в 3-й м/в (11,0%).

На более высоком уровне у сотрудников исследуемых подразделений проявляются силовые способности, по сравнению со скоростными качествами и ловкостью. Больше количество баллов набирают сотрудники за выполнение контрольного упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Существуют определенные особенности проявления показателей физической подготовленности сотрудников полиции в различных м/в группах исследуемых подразделений.

Для совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции следует обратить особое внимание на организацию и проведение занятий по физической подготовке в целях коррекции средств и методов развития отстающих физических качеств. В большей степени необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Литература:

1. Лигута В.Ф., Серебрянников В.А. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание // Вестник Дальневост. юрид. ин-та МВД России. 2014. № 4 (29). С. 53-60.

2. Liguta V.F. Increasing of Effectiveness of Cadet's Physical Preparation of Higher Educational Establishments of MIA (Russia) on the Pedagogical Monitoring Base /17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All, 2nd- 6th, June 2013, Beijing, China. С. 164-165.

从事与武力抓捕有关工作的警察体能水平的评估

里古塔 В.Ф.

弗拉基米尔·菲力波维奇，体能教研室教授，师范学副博士

(俄罗斯内务部远东法律学院，哈巴罗夫斯克市)

摘要：文中介绍了从事与武力抓捕犯罪分子有关工作的内务机关警察体能测试的数据。对不同年龄组警察所体现出来的体能发展水平进行了比较分析。

关键词：体能，警察，年龄组，身体素质。

高水平的体能对于需要不断打击犯罪分子的内务机关警察来说有着重要的意义，因为他们不得不面对各种极端的心理和生理考验[1,2]。

体能是训练的结果，表现在工作能力上，身体素质的发展上以及一定职业活动所必须的运动技能的构成上。

然而，根据俄罗斯内务部命令——《俄罗斯联邦内务机关体能训练组织的规定》的新要求和标准，从事分析警察体能的科研论文数量还不够。特别是针对从事与武力抓捕有关工作的警察的体能分析。因此，研究这一范畴警察身体素质所体现出来的特征，并加以改善是十分实际的。

研究目标：确定从事与武力抓捕有关工作的警察的体能水平。

研究任务：

——确定从事与武力抓捕有关工作的内务机关警察体能水平所体现出的身体素质的指标；

——给出在内务机关进行有效体能训练的实际建议。

研究方法：理论分析学术方法文献、大纲规划，警察身体素质测试，研究材料统计分析。

对总结材料进行分析显示，为了评估从事与武力抓捕有关工作的警察的体能，最经常使用的两种测试练习是：俯卧撑（力量）和10*10米折返跑（速度和灵活性）。

在我们的研究中，对警察体能的评估是根据这两项练习完成的数据进行的。此项研究共有哈巴罗夫斯克市的777名各部门的警察参加：114名刑侦警察；166名交通警察；150名巡逻警察；96名负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察；251名私人保安。警察体能的评估都是通过分析得分表中完成具体练习的得分进行的。

分析材料分为三个年龄组（第一组，25岁以下；第二组，25至30岁；第三组，30至35岁）。

我们还对各部门警察的体能特点和各年龄段警察的体能特点进行了比较分析。

各年龄组总分的平均分高于对相应警察所要求的体能水平。（表1）

对各个部门警察测试结果的平均数据进行分析，得出了一些规律。

私人保安警察的力量指数是第一组最高（65.4分）。第二组61.3分，第三组55分。这个规律也体现在了分析速度和灵活性指数时，三组相应的分数分别为：58.5分、53.0分和47.0分。

巡逻警察体能测试的平均分数很大程度上取决于力量测试的分数。三组相应的分数为：69.2分，63.2分和61.1分。10*10米折返跑各组的平均分数分别是：59.2分、57.4分和49.2分。计算这一部门警察总分的平

均分，它们高于标准指数，第一组高13.4分，第二组高 14.7分，第三组高15.8分。

通过对交通警察体能测试得分的分析可以得出，测试中的最好成绩是第2组。俯卧撑项目他们的平均分达到了45.2分，总分超出该年龄段的标准分数15.6分。第1组超出1分，第2组超出10.2分（表1）。

从各组刑侦警察的体能测试的得分可知，体能水平差异不明显（表1）。同时总分的平均分超出标准最多的是第三组（17.9分），二组10.6分，三组5.9分。

对于负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察，综合考虑力量、速度和灵敏度，体能水平最高的为第1组。总分超过标准分19.9分。分数最低的是第3组（表1）。

我们研究的主要目的之一是找出没有达到体能标准的警察。各部门警察和各年龄段警察体能分数归纳总结为表2和图1，图2。

由已知数据可知，总体来说，第三组中不达标的警察人数最多（11.0%）。但并不是所有参加测试的部门都是这种情况（见表2）。

表1

各部门警察各年龄组体能测试平均成绩

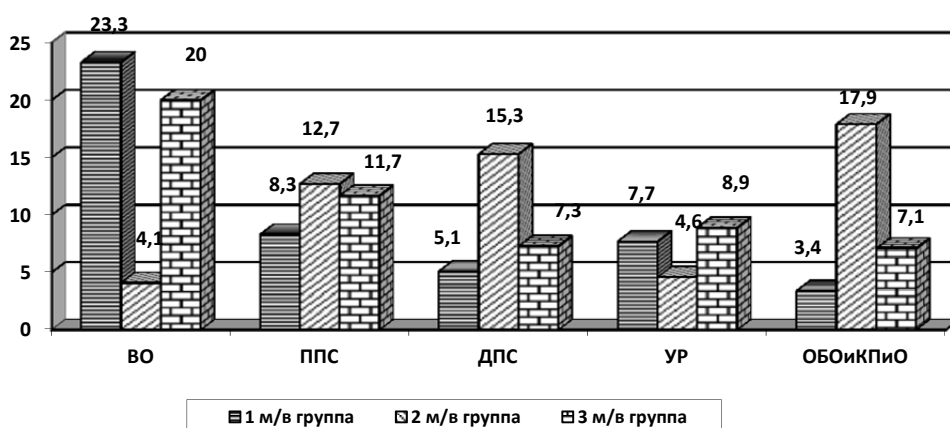
部门	年龄组	人数	测试项目				总分
			俯卧撑		10*10米折返跑		
			数量	分数	秒	分数	
私人保安	1	60	44.3	65.4	26.4	58.5	123.9
	2	121	41.9	61.3	27.0	53.0	113.5
	3	70	38.0	55.0	27.9	47.0	101.0
巡逻警察	1	36	46.8	69.2	26.3	59.2	128.4
	2	63	43.4	63.2	26.7	57.4	119.7
	3	51	42.0	61.1	28.0	49.2	110.8
交通警察	1	39	43.9	63.7	26.7	52.3	116.0
	2	72	45.2	65.8	26.7	54.7	120.6
	3	55	39.9	57.0	27.6	48.2	105.2
刑侦警察	1	26	44.7	65.1	26.8	53.8	118.9
	2	43	43.2	63.6	27.3	52.7	115.6
	3	45	41.3	61.6	27.4	51.2	112.9

负责 护送 和押 解嫌 疑人 和被 告人 警察	1	29	49.2	73.0	26.6	58.8	134.9
	2	39	47.7	70.9	27.4	48.6	112.7
	3	28	40.7	58.8	28.5	52.3	105.0

表2

体能测试水平较低的警察 (占每组总人数的比例)

部门	年龄组		
	1	2	3
私人保安	23.3	4.1	20.0
巡逻警察	8.3	12.7	11.7
交通警察	5.1	15.3	7.3
刑侦警察	7.7	4.6	8.9
负责护送和押 解嫌疑人和被 告人的警察	3.4	17.9	7.1
总计	9.6	10.9	11.0

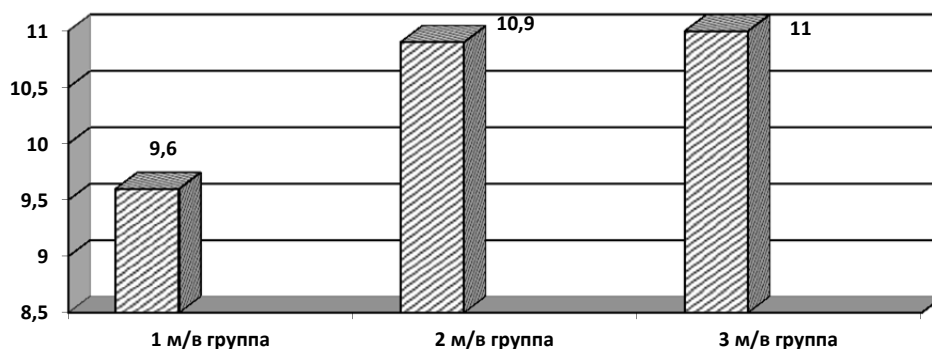


BO : 私人保安 ; ППС : 巡逻警察 ; ДПС : 交通警察 ; УР : 刑侦警察 ;

ОБОиКПиО : 护送和押解嫌疑人和被告人的警察

横格为第一组 , 斜线为第二组 , 砖块为第三组

图1体能测试水平较低的警察 (在每一年龄组所占的比例)



从左至右为第一组，第二组，第三组

图2每组体能测试水平较低的警察（占警察总数比例）

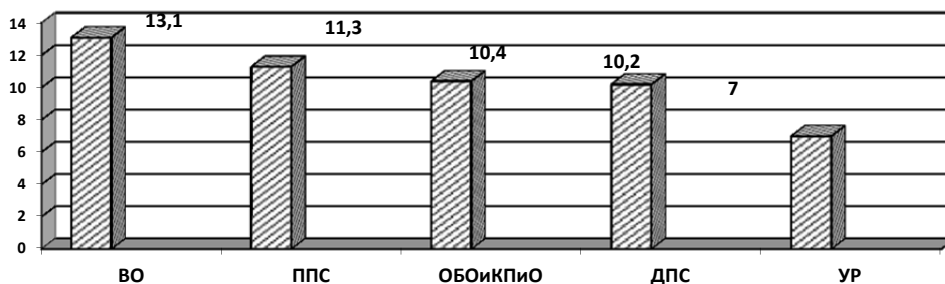
如果以部门为单位，将三个组合在一起，不达标的人数最多的部门是私人保安（13.1%）和巡逻警察（11.3%），人数最少的是刑侦警察。

777人中有10.4%的人不达标。

表3

体能测试分数低的警察（占参加测试警察总人数的百分比）

部门	人数	百分比
私人保安	251	13.1
巡逻警察	150	11.3
交通警察	166	10.2
刑侦警察	114	7.0
负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察	96	10.4
总计	777	10.4

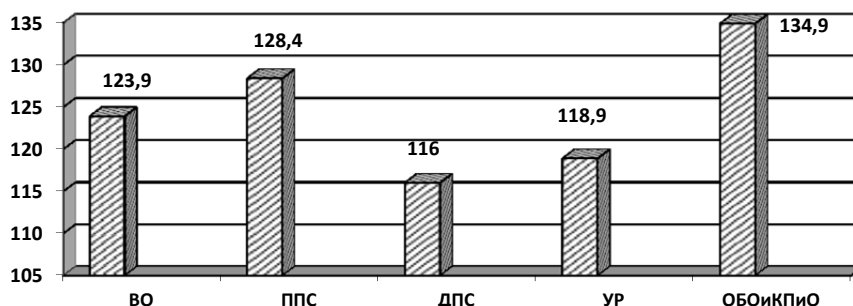


ВО：私人保安；ППС：巡逻警察；БОиКПиО：负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察

ДПС：交通警察；УР：刑侦警察；

图3 体能测试分数低的警察百分比

对第一组体能测试数据进行分析，发现分数最高的是负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察。第二位是巡逻警察，第三位的是私人保安（图4）。

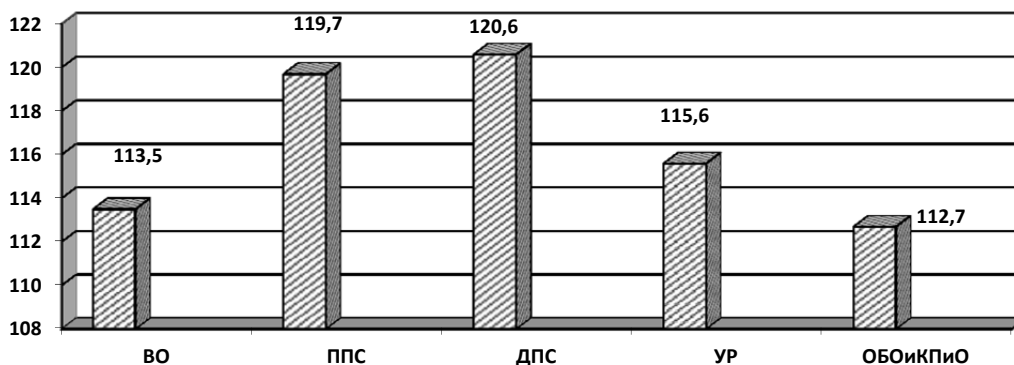


BO：私人保安；ППС：巡逻警察；ДПС：交通警察；УР：刑侦警察；
БОиКПиО：负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察

图4第一组警察体能测试平均分

所有部门警察的总平均分都符合甚至高于该年龄段的标准。还应当指出的是，取得这样的分数是依靠力量测试的得分。

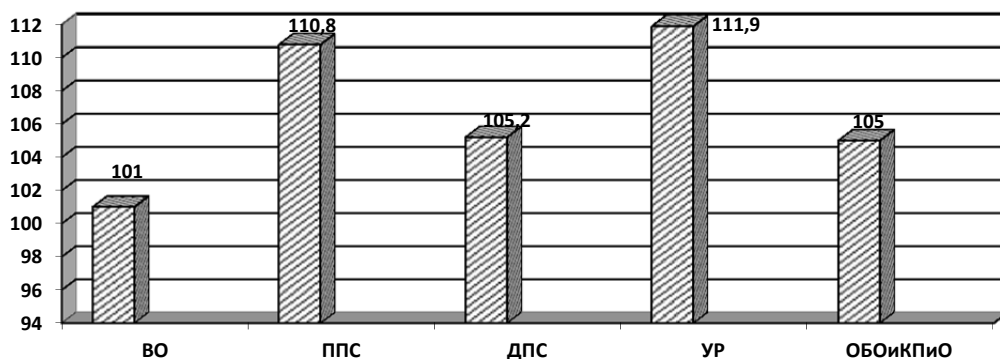
第二组警察体能测试平均分（见图5）证明，测试成绩最好的是交通警察和巡逻警察，分数最少的是负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察和私人保安。



BO：私人保安；ППС：巡逻警察；ДПС：交通警察；УР：刑侦警察；
БОиКПиО：负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察

图5 第二组警察体能平均分

对第三组各部门警察的体能测试数据进行分析表明，分数是达标的。力量测试成绩最好的是刑侦警察和巡逻警察（表6）。速度测试成绩最高的是刑侦警察。



ВО：私人保安；ППС：巡逻警察；ДПС：交通警察；УР：刑侦警察；
БОиКПиО：负责护送和押解嫌疑人和被告人的警察

图6第三组警察体能平均分

我们所进行的对从事武力抓捕工作的警察体能水平的分析表明，必须根据不同的身体素质特点，在体能训练过程中做出相应调整，来发展他们的体能，使他们达到规定的标准。

总之，实践证明，能够体现从事武力抓捕工作警察体能水平的体能测试项目是：俯卧撑和10*10米折返跑。

所有参加测试的警察中，有10.4%的人测试项目不达标。其中人数最多的是私人保安（13.1%）和巡逻警察（11.3%）。人数最少的是刑侦警察（7.0%）。

第三组中不达标人数最少（11.0%）。

测试项目中，力量测试的成绩比速度和灵活性测试的成绩高。俯卧撑的分数拉高了总分。

每个年龄组和每个部门都有一定体能特点。

为了提高警察的体能，应特别注重体能训练课的组织 and 进行，以纠正身体素质较差人的训练手段和方法。自主进行体能练习也应当受到重视。

参考文献：

1. 里古塔B.Ф. 从事武力抓捕工作的警察体能训练组织和进行的特点/ B.Ф. 里古塔, B.A.谢列布连尼科夫// 学术理论杂志《俄罗斯内务部远东法律学院校刊》，2014年第4期，53至60页。

2. Liguta V.F. Increasing of Effectiveness of Cadet's Physical Preparation of Higher Educational Establishments of MIA (Russia) on the Pedagogical Monitoring Base /17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All, 2nd- 6th, June 2013, Beijing, China. C. 164-165.

РЕЗЕРВЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Серебрянников В.А., начальник кафедры физической подготовки
кандидат педагогических наук, профессор;

Макашин В.В., доцент кафедры физической подготовки, доцент;

Цекунов С.О., старший преподаватель кафедры
физической подготовки

(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье рассматриваются актуальные вопросы совершенствования процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» за счет оптимизации организации проведения практических занятий, подготовительной его части в частности.

Ключевые слова: оптимизация, процесс физической подготовки курсантов и слушателей, вводно-подготовительная часть занятия, этапы процесса обучения.

RESERVES OF OPTIMIZATION OF PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Serebryannikov V.A., chair head of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, professor;

Makashin V.V., chair associate professor of the physical training
associate professor;

Tsekunov S.O., senior lecturer of the physical training

(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

In article topical issues of improvement of process of physical training of cadets and listeners of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia for discipline "Physical training" due to optimization of the organization of carrying out a practical training, its preparatory part in particular are considered.

Keywords: optimization, the process of physical training of cadets and listeners, introduction and preparatory part of occupation, stages of the training process.

Основным разделом дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России является раздел «Боевые приемы борьбы». Успешное освоение материала данного раздела вызывает определенные трудности у курсантов и слушателей. Это вызвано прежде

всего большим объемом необходимых для освоения двигательных умений и навыков, составляющих многообразие боевых приемов борьбы, технико-тактических и тактических действий, являющихся залогом эффективного решения служебно-боевых задач. Проблемы в успешном освоении техники боевых приемов борьбы до уровня навыка заключаются не только в сложно координационных элементах их составляющих, но нередко и в разнонаправленности двигательных действий, если сравнивать их по принадлежности к тем или иным видам известных единоборств, ведущим средством к победе в которых являются удары руками или ногами, броски, приемы борьбы в партере и т.д. В то же время практика подготовки спортсменов в спортивных единоборствах показывает, что для подготовки мастеров, способных в условиях жесткого единоборства эффективно применять полученные технико-тактические навыки, нужны годы тренировок с объемом годовой тренировочной нагрузки от 312 до 1456 ч, в зависимости от этапа подготовки [5].

Все эти факторы, а также жесткий лимит времени, отведенный на физическую подготовку курсантов и слушателей в период обучения, и большой объем изучаемого материала вынуждают специалистов в этой области постоянно уделять внимание вопросам совершенствования процесса обучения (Ю.Ф. Подлипняк, 1985, 1998; С.В. Непомнящий, 1989; Д.Г. Морев, 2001; Р.Н. Гретчин, 2005; В.А. Овчинников, 2012 и др.), искать резервы в его оптимизации.

В специальной литературе достаточно подробно раскрыт вопрос оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов и слушателей в целом [6, 7]. Вместе с тем, многолетний опыт работы кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института показал, что резервы оптимизации процесса физической подготовки курсантов и слушателей можно искать, в том числе, и в организации непосредственно занятий по физической подготовке.

Поэтому целью данной статьи является попытка показать, за счет чего можно реально оптимизировать отдельные части занятия, в частности разминку. Тем более, что предварительный опрос преподавателей и инструкторов по физической подготовке показал, что не все в должной мере оценивают подготовительную часть занятия по физической подготовке как одно из важнейших средств оптимизации физической подготовленности занимающихся.

Из теории и методики физической культуры и спорта общеизвестно, что знание правил организации занятия по физической подготовке в каждой его части позволяет обеспечивать оптимальную вработываемость организма занимающихся, управлять их работоспособностью, поддерживая ее на необходимом уровне, и рационально завершать тренировочное занятие [1, 2, 4]. В теории общепринятой считается структура любого занятия по физической подготовке, состоящая из трех или четырех частей. Деление занятия на части имеет важное педагогическое значение и обусловлено определенными временными особенностями разворачивания в организме физиологических, психологических и биохимических процессов. Основывается оно и на педагогических принципах обучения и тренировки.

Занятия по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России под руководством преподавателя, как правило, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Количество времени, необходимое на проведение той или иной части занятия по физической подготовке, во многом зависит от цели и задач занятия, уровня подготовленности занимающихся, условий его проведения. Со временем, в процессе повышения уровня физической подготовленности курсантов, их взаимопонимания с преподавателем две первые части объединяются в одну вводно-подготовительную часть – разминку.

Цель разминки заключается в переводе организма курсантов и слушателей из состояния сравнительного покоя в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, что способствует оптимальному настрою функций организма и психологического состояния к решению основных задач занятия.

В то же время разминка, так же как и все занятие в целом, предназначена для решения основных педагогических задач – оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Решение оздоровительных задач включает подготовку организма занимающихся к интенсивной работе в основной части занятия, формирование и коррекцию строевой выправки, освоение школы основных движений с большой и малой амплитудой, с мышечным напряжением и изменением темпа и ритма двигательных действий.

Образовательные задачи данной части занятия формируют у курсантов и слушателей знания техники изучаемых общеразвивающих и специальных физических упражнений, определяют возможности использования этих упражнений в прикладных целях.

Наконец, воспитательные задачи прививают любовь и осознанное отношение к занятиям общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, формируют уверенность и смелость, особенно в процессе выполнения сложно-координационных упражнений.

Исходя из этого, если подготовительной части каждого занятия по физической подготовке помимо разогревающей и подготовительной функции придавать еще обучающий и развивающий характер, то процесс формирования специальных двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств будет более рациональным и оптимальным.

Из теории и методики физической подготовки известно, что в методике обучения физическим упражнениям предполагается многоэтапный процесс обучения как одному двигательному действию, так и системе движений.

Обычно обучение одному упражнению или приему осуществляется в три этапа: ознакомление с упражнением, разучивание и совершенствование.

При обучении системе движений, в зависимости от задач обучения, контингента обучаемых, времени, отведенного на обучение, таких этапов может быть также несколько. В нашем случае в процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России и сотрудников полиции

специальным двигательным умениям и навыкам раздела «Боевые приемы борьбы» оптимально остановиться на четырехэтапной схеме обучения [6]:

- этап ознакомительного, начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков;
- этап углубленного обучения и переход к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков;
- этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (вычленение из всего многообразия приемов «коронных» приемов, комбинаций и связок из этих приемов и их совершенствование);
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования индивидуального оптимального применения специальных двигательных навыков в различных условиях (ситуациях).

При этом специалисты (Ю.И. Евсеев, 2014) отмечают три способа последовательности разучивания новых движений [4]:

- не начинают обучение новому движению, пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное обучение);
- обучение новому движению начинают после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- к изучению нового движения приступают, как только предыдущее освоено до уровня двигательного умения (т.е. правильно выполняется при специальной фиксации внимания), а затем многократно и периодически возвращаются к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Именно третий способ целесообразно использовать на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей, а совершенствование новых умений и навыков выполнять уже в подготовительной части занятий в виде специально-подготовительных упражнений.

Так, после ознакомительного начального разучивания в основной части занятий приемов блока «Удары и защиты» техники ударов руками и ногами на последующих занятиях, решающих также задачи данного блока, целесообразно вводить в подготовительную часть занятия упражнения на основе ударной техники руками и ногами. Причем со временем на каждом этапе подготовки, по мере совершенствования техники, данные ударные упражнения должны постоянно усложняться. Если вначале это удары руками и ногами на месте в разных направлениях (прямо, сбоку, снизу), то впоследствии это удары руками и ногами в движении, имитация защиты (уклоны и нырки) на месте и в движении, комбинации ударов руками и ногами, ногами и руками, удары, защиты и контратаки ударами и т.д.

После ознакомительного начального разучивания в основной части занятий приемов блока «Приемы борьбы» техники страховки и самостраховки, элементов акробатики, специально-подготовительных упражнений борцов, борьбы в партере и в стойке данные элементы также целесообразно включать в подготовительную часть занятия, поэтапно совершенствуя и усложняя технику их выполнения.

Например:

- совершенствуя технику самостраховки, постепенно переходить от перекатов и правильной фиксации отдельных частей тела к самостраховке:

из положения приседа, полуприседа, стойки; через партнера, стоящего в партере или положении согнувшись; через руку партнера, стоящего в стойке, и т.д.;

- выполняя и совершенствуя акробатические упражнения, постепенно переходить от кувырков вперед и назад в группировке к прыжкам (кувыркам) в длину и в высоту; стойкам на голове и руках; перевороту боком правым (левым) плечом вперед; перевороту вперед; кувыркам вперед и переворотам вперед прогнувшись через партнера, стоящего в партере, в наклоне в полуприседе, наклоне с упором в колени и т.д.;

- с повышением уровня физической подготовленности курсантов усложнять специально-подготовительные упражнения, характерные для тренировки спортсменов-борцов: наклоны головы в положении упор головой в ковер и на борцовском мосту; забегание вокруг головы; перевороты через голову и т.д.;

- осваивая технику борьбы в партере и в стойке, включать в разминку элементарные упражнения противоборствования в партере, игры в захваты, выведения из равновесия в стойке и т.д.

После ознакомительного начального разучивания в основной части занятий приемов блока «Специальная подготовка сотрудников полиции», особенно на третьем этапе обучения, в разминку целесообразно включать имитацию защитных, атакующих и контратакующих действий с различными модификациями ПР, с автоматом или огнестрельным оружием с длинным стволом; передвижения, уходы с линии выстрела, перекаты и кувырки с макетами огнестрельного оружия в руках и т.д.

Постепенно, с ростом физической подготовленности курсантов в подготовительной части занятия отчасти могут решаться задачи по совершенствованию физических качеств за счет повышения моторной плотности проведения разминки, интенсивности выполнения упражнений, выполнения комплексных трудоемких упражнений и т.д. При этом упражнения для комплексного развития физических качеств рекомендуется включать в такой последовательности: скоростные, силовые и требующие преимущественно проявления выносливости [4].

Подводя итог вышесказанному, нельзя не отметить, что организация и методика проведения разминки, умение рационально использовать общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в процессе занятия по физической подготовке предъявляют ряд требований к преподавателю, проводящему занятие, который должен уметь:

- составлять комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений согласно правилам и требованиям теории и методики физической культуры;

- пользоваться различными способами создания представления о движении;

- правильно подбирать формы и методы проведения разминки;

- правильно выбирать место перед группой;

- своевременно замечать ошибки в выполнении упражнений и исправлять их разными приемами, не нарушая темпа и ритма выполнения упражнений;

- владеть образцовым и зеркальным показом предлагаемых курсантам для выполнения упражнений;
- правильно пользоваться терминологией;
- точно и кратко называть упражнения;
- следить за дозировкой выполняемых упражнений и, при необходимости, изменять ее по ходу занятия;
- владеть командным голосом и его звуковыми оттенками.

Кроме того, в процессе планирования и проведения очередного учебно-практического занятия по физической подготовке вообще и раздела «Боевые приемы борьбы» в частности каждый преподаватель должен знать этап обучения данной конкретной группы, уровень физической подготовленности курсантов, условия проведения занятия. Исходя из этого, формулировать цель и задачи, стоящие перед занятием, подбирать оптимальные комплексы упражнений, в том числе и для эффективного проведения подготовительной части занятия.

В образовательных организациях МВД России будет лучше, если таким преподавателем является куратор данной группы по физической подготовке, который начинает ее обучение с периода начальной профессиональной подготовки и ведет до выпускного, итогового экзамена.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1990. 360 с.
2. Васильева В.В. Измененное функциональное состояние организма при разминке // Физиология человека: учебник для ин-тов физ. культ. Изд. 5-е / под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Изд. 9-е, стер. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 444 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.
5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков [и др.]. М.: Советский спорт, 2005. 240 с.
6. Серебрянников В.А. Оптимизация учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: монография. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2007. 92 с.
7. Физическая подготовка: учеб. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2014. 292 с.

俄罗斯内务部院校学员体能训练过程优化的潜力

谢列布连尼科夫B.A.，体能教研室主任，教育学副博士，教授；

玛卡申B.B.，体能教研室副教授；

采库诺夫C.O.，体能教研室讲师

(俄罗斯内务部远东法律学院，哈巴罗夫斯克市)

摘要：根据《体能训练》学科对优化组织实践课的规定，本文主要研究如何完善俄罗斯内务部院校学员和学习者体能训练的实际问题。

关键词：优化，学员和学习者体能训练过程，课程的准备部分，学习过程的各个阶段

俄罗斯内务部院校《体能训练》这门课程的主要部分是“摔跤技巧”。在实践当中，学员和学习者都很难掌握这一部分的内容，所以需要大量的课时去讲解各种步伐的移动，去讲解在实际工作中常用到的技巧。顺利掌握摔跤技巧达到熟练的程度，这不仅是各种动作的协调统一，还包括各方向的移动。按照一对一摔跤技巧可以分为：拳打、脚踢、扑、跪撑等等。同时培养体育竞技运动员的实践表明，为了培养在各种残酷条件下有效使用所学到的一对一摔跤技战术，各个培养阶段所需要的练习时间为每年312到1456学时[6]。

学员和学习者体能训练时间严格受限，学习内容多，这就需要该领域专家重视并完善学习过程(Ю.Ф. 波德里普尼亚克，1985，1998；С.В. 涅波姆尼亚希，1989；Д.Г. 莫列夫，2001；P.H. 格列钦，2005；B.A. 奥夫钦尼科夫，2012；等)，寻找其优化潜力。

许多专著都很详细地阐释了从整体上优化学员和学习者体能训练教育过程的问题[5，7]。同时，俄罗斯远东法律学院体能训练教研室多年的工作经验表明，学员和学习者体能训练过程的优化是有潜力的，其中包括对体能训练课的直接组织。

所以，本文的目的就在于说明课程的各个部分完全可以优化，如热身，对体能教师和教练进行问卷调查的结果显示，不是所有人都认为课前的热身是优化体能课的重要手段。

众所周知，体育和运动的理论和方法中，掌握体能训练课的组织原则能够保障锻炼者的身体机能处于最佳状态，顺利完成训练课[1, 2, 4]。普遍认为体能课是由三至四部分构成。将课程分成几部分，在不同的时间段使人的身体，心理和生物机能得到伸展，这是以学习和锻炼的教育原则为基础的。

俄罗斯内务部远东法律学院的学员和学习者的体能训练课在老师的领导下一般分为四个部分：导论、预备、主课和结束。每个部分所需的时间取决于课程的目的和任务，学习者的准备情况，上课的条件等。在提高学员体能水平的过程中，随着他们与教师越来越熟悉，可以将前两个部分合成一个部分，即将导论、预备部分合成热身运动。

热身的目的在于使学员和学习者的身体从相对平静的状态转向提高自体负担的准备状态，这有助于使身体机能和心理状态达到最佳状态，以便完成课程的主要任务。

同时，热身像所有课程一样，从整体上说是为了解决主要任务：健身、教学和培养。

健身部分是为了让身体准备好适应课程主要部分的紧张强度，形成并矫正姿势，掌握各种幅度、肌肉张力、速度和频率改变的基本移动方法。

教育部分是使学员和学习者从技术上了解所学的各种体能练习，确定这些练习是否实用。

最后的培养部分是培养他们对体能练习的热爱和积极的态度，使他们拥有自信和果断，特别是在完成复杂的综合练习过程中。

据此，如果每节体能课的准备部分，除了预热和准备的作用，还具有学习和发展的特点，那么形成专业运动能力和技能，以及发展体能素质都将更合理和更优化。

体能训练理论和方法都建议将多阶段的体能练习即看成是一个动作，又看成是一个动作体系。

通常一个练习或动作的学习分为三个阶段：了解，实践和完善。

在学习一系列动作时，取决于教学目的、学习者的人数、学习的时间，以上阶段还可以分为几个阶段。在我们训练俄罗斯内务部院校学员和内务机关警察的专业运动能力和技能过程中，把“摔跤技能”部分分为四个学习阶段[5]：

- 了解、初步形成专业基础运动能力和技能阶段；
- 加深学习、向完善专业运动能力和技能转变的阶段；
- 形成和完善个人专业运动能力和技能阶段（从所有的动作中分离出“擅长的”，将它们组成整套动作和连接，并加以完善）；
- 完善、加强技能阶段，达到在各种状况下都能合理使用个人专业技能。

专家（Ю.И. 叶夫谢耶夫，2014年）还提出了三种学会新动作的合理方法[4]：

- 没有完全掌握所学动作时，不学习新的动作（集中学习）；
- 掌握前一动作基本技术后，开始学习新动作（分散学习）；
- 前一动作达到一定水平时，渗透新的动作，然后多次地、阶段性地复习学过的内容（先集中、后分散学习）。

第三种方式被广泛应用于学员和学习者的体能训练课上。

新能力和技能的完善，以专门的准备练习的形式在课堂准备部分已经开始完成了。在了解基础知识后，“攻击和防护”动作，即手、脚攻击技术将作为课程的主要部分。在接下来的课程中，以手、脚攻击技术为基础，将练习引入准备部分。同时，在准备的每个阶段，按照技术的完善程度，这些攻击练习将逐渐复杂化。如果初期这些手、脚攻击是原地向各个方向（直、侧、向上），那么接下来就应该是：移动中手、脚攻击；原地防护模仿（躲闪、下蹲）；手、脚配合攻击；攻击、防护和反击等。

通过在课程主要部分了解了“摔跤动作”的基础知识——保护和自我保护、各种技巧、专门的练习、卧式和立式摔跤，就可以将这些内容集中的加入到课程的准备部分，分阶段的对动作的完成加以完善并逐渐加大难度。

如：

——完善自我保护技术的同时，逐渐从滚翻和身体某些部位的正确支撑向自我保护转变：从蹲姿到半蹲、站立；借助站立的同伴转向卧姿或蹲姿；借助同伴的手站立等等；

——在能够完成技巧练习并加以完善的基础上，逐渐由前滚翻和后滚翻向以下动作过渡：空翻（要求距离和高度）；倒立；左右肩侧滚翻向前；借助站立的同伴向前滚翻和空翻成跪姿、半蹲姿等等；

——随着学员体能素质的提高，将练习的难度加大，引入训练专业摔跤运动员的技术：以头为支撑的摔跤手桥；以头支撑的空翻等等；

——掌握了卧式和立式摔跤技术后，在课程的准备部分加入卧式对抗练习、抓捕游戏、立姿失去平衡等等。

通过在课程主要部分了解“警察专业培训”的基础知识后，可以在热身时集中引入反身、有枪支的模拟保护、攻击和反击；引入避开射击线路的移动，手拿模拟枪支的滚翻等等。

随着学员体能水平的提高，依靠热身时运动密度、完成练习强度以及综合的体能练习的加大，课程准备部分可以部分的解决体能素质完善的问题。因此，为综合发展体能素质建议按照以下顺序进行练习：速度、力量和耐力[4]。

综上所述，不能不指出，体能训练课上，热身的组织和方法，合理的使用基础和专业练习的能力都对上课的教师提出了一系列的要求，他们应该能够：

- 按照体育理论和方法的规定和要求综合基础和专业练习；
- 使用多种方式展示运动；
- 正确选择热身的方式方法；
- 正确选择上课时所站的位置；
- 练习时及时发现错误并加以改正，同时不破坏练习的速度和节奏；
- 向学员完美的演示练习；
- 正确使用术语；
- 简短而准确的说出练习的名称；
- 监督练习的每个部分，必要时在课程进行中改正；
- 嗓音洪亮、有气势。

此外，在筹备和进行体能训练课日常实践课时，包括“摔跤重要动作”部分，每名教师都应当知道：每个班级学习的阶段，学员的体能水平，上课的条件。据此制定课堂目标和任务，挑选合理的综合练习，这也是为了有效的进行课程的准备部分。

俄罗斯内务部的院校中，最好是由体能训练小组的监督人，即从专业训练初期就开始上课的人，一直教到毕业考试。

参考文献：

1. 阿什玛林B.A. 体能培养的理论和方法：教育院校教科书/B.A. 阿什玛林编辑。莫斯科，1990年，360页。
2. 瓦斯里耶夫娜B.B. 热身时身体功能状况的改变// 人的生理：体育院校教科书/ B.B. 瓦斯里耶夫娜 第五版/ H.B. 吉姆金娜编辑。莫斯科：体育与运动，1975年，496页。
3. 叶夫谢耶夫Ю.И. 体育/ Ю.И. 叶夫谢耶夫 第九版。顿河畔罗斯托夫：凤凰城，2014年，444页。
4. 马特维耶夫Л.П. 体育理论与方法：教科书/Л.П. 马特维耶夫 第三版。莫斯科：体育与运动，体育学术出版社，2008年，554页。
5. 谢列布连尼科夫B.A. 俄罗斯内务部院校学员专业实用体能训练教学过程的优化：专著/B.A. 谢列布连尼科夫。哈巴罗夫斯克：俄罗斯内务部远东法律学院出版社，2007年，92页。
6. 桑博[课文]：青少年学校，专业奥运储备青少年学校体育训练大纲/ C.E. 塔巴科夫，C.B. 叶里谢耶夫，A.B.科那科夫。莫斯科：苏联体育出版社，2005年，240页。
7. 体能训练：教科书/B.A.谢列布连尼科夫等；编辑B.A.谢列布连尼科夫，B.C.科舍文；俄罗斯内务部远东法律学院。哈巴罗夫斯克：俄罗斯内务部远东法律学院出版社，2014年，292页。

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Не Юаньюн (Хэйлунцзянский институт подготовки офицеров МОБ КНР, факультет оперативно-тактической подготовки, г. Харбин)

В настоящее время, вслед за быстрым экономическим развитием и изменениями внутренней и внешней политической обстановки, совершенствование процесса физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур является неотъемлемой частью системы защиты государства и поддержания социальной стабильности, а также «предметом первой необходимости» в современных условиях.

Ключевые слова: сотрудники правоохранительных органов и силовых структур; физическая, огневая и тактическая подготовка; совершенствование.

1. Значение совершенствования процесса физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур.

Сотрудники правоохранительных органов и силовых структур являются представителями исполнительной власти, на них возложена историческая миссия поддержания социальной стабильности, защиты государства, жизни и имущества народа, охраны правопорядка. Реализация и исполнение этой задачи невозможны без длительной подготовки сотрудников различных подразделений, обладающих специальными боевыми навыками.

В сегодняшних исторических условиях функции, которые должны выполнять сотрудники правоохранительных органов и силовых структур, становятся все сложнее. Ускоренное экономическое развитие обуславливает постоянный рост преступности, поэтому все государства мира предъявляют все более строгие требования к сотрудникам правоохранительных органов и силовых структур. Вместе с этим на протяжении последних лет уровень смертности среди сотрудников правоохранительных органов и силовых структур год от года растет. Все эти факторы экстренно требуют объективной оценки роли и значения физической, огневой и тактической подготовки, включения ее в список приоритетных задач, требующих реализации.

Физическая, огневая и тактическая подготовка является существенной частью системы образования сотрудников правоохранительных органов и силовых структур и важным аспектом воспитания всесторонне развитых (духовно, интеллектуально, физически) квалифицированных кадров, обеспечивающих защиту государства. Вследствие этого повышение уровня физической, огневой и тактической подготовки имеет важное

значение и играет главную роль для сотрудников правоохранительных органов и силовых структур.

Совершенствование процесса физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур должно быть ориентировано на модернизацию и обращено в будущее, должно иметь целью еще более лучшее служение партии, правительству и широким народным массам, посвящения себя великому делу Коммунистической партии. Следует отметить, что при отсутствии системы подготовки, ориентированной на высокие стандарты, невозможно воспитать квалифицированного сотрудника правоохранительных органов и силовых структур.

Физическая, огневая и тактическая подготовка включает в себя разнообразные аспекты коммунистического воспитания, обладает исключительной эффективностью в формировании образа мыслей, волевых качеств сотрудников правоохранительных органов и силовых структур. В процессе физической, огневой и тактической подготовки организм сотрудников правоохранительных органов и силовых структур подвергается воздействию физиологических нагрузок, которые активизируют его деятельность. Для того, чтобы справиться с этими нагрузками, сотрудники должны быть уверенными в себе, целеустремленными, обладать духом преодоления негативных факторов.

2. Проблемы, возникающие в процессе физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур.

2.1. Физическая подготовка.

В настоящее время многие сотрудники правоохранительных органов и силовых структур не на должном уровне понимают роль и значение физической подготовки в своей работе, не всегда осознают ее значимость, не различают обычную физподготовку и обусловленную профессиональными требованиями, вследствие чего она рассматривается только в контексте сдачи нормативов, прохождения аттестации. Таким образом, если за основу физической подготовки принимать лишь способ сохранения физической формы и укрепления здоровья, то она не будет способствовать повышению профессионального уровня в правоохранительной деятельности и, как следствие, эта дисциплина потеряет свою ценность и значение.

Сегодня занятия по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов и силовых структур практически не отличаются от уроков физкультуры в школах и университетах, в ходе занятий не учитываются реальные требования к специфике профессиональной деятельности. Основным методом физической подготовки является повтор упражнений, который, на наш взгляд, слишком прост и лишен творческого начала. Таким образом, со стороны слушателей наблюдается отсутствие интереса к занятиям по физической подготовке, и тренировки превращаются в простую формальность. Кроме того, отмечается невысокая активность преподавателей и однообразность методики, что ограничивает рост и развитие сотрудников правоохранительных органов в физическом плане.

2.2. Огневая подготовка

Сотрудники правоохранительных органов и силовых структур не только должны овладеть навыками стрельбы, но и четко осознавать, что в руках у них находится оружие и на них возложена правовая ответственность. На практике для сотрудников правоохранительных органов и силовых структур проводятся крупномасштабные массовые занятия по огневой подготовке, в ходе которых выполняются только упражнения на меткость стрельбы и, в лучшем случае, на скорость. Это приводит к тому, что зачастую в практической деятельности сотрудники не знают, как действовать в той или иной ситуации и не могут должным образом применить оружие. Это, в свою очередь, несомненно, негативно влияет на качество правоохранительной деятельности.

2.3. Тактическая подготовка

Рассматривая существующую ситуацию, надо сказать, что в правоохранительных органах и силовых структурах, начиная от оперативных работников и заканчивая руководителями, уделяется недостаточное внимание тактической подготовке. Многие сотрудники отмечают для себя важность теоретических знаний, а занятия по тактической подготовке отодвигают на второй план, вследствие чего не владеют всесторонне техникой противодействия нападению, не могут в полной мере обеспечить собственную безопасность, что приводит к неоправданным потерям в рядах правоохранительных органов.

Содержание и методика тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур не соответствуют требованиям, предъявляемым в настоящее время. Например, существуют определенные трудности и недостатки в организации и проведении огневой подготовки в ночных условиях, преследования на автомобиле, освобождения заложников, пресечения массовых беспорядков и т.д. Кроме того, в процессе обучения рукопашному бою используются резиновые манекены либо деревянные болванки, предназначенные для броска, сотрудник, выполняющий бросок, и его объект взаимодействуют автоматически, по инструкции, то есть методика подготовки значительно отличается от реальных условий.

Таким образом, в настоящее время в процессе тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур существует множество недостатков, к которым помимо указанных относятся дефицит педагогических кадров, низкая компетенция преподавателей, однообразие образовательных методик, устаревшие учебные материалы, не отвечающие современным требованиям.

3. Мероприятия, направленные на совершенствование процесса физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур

Как уже было сказано, необходимо осознавать важность повышения уровня физической подготовки, который, в свою очередь, способствует повышению боеспособности, гарантирует физическое здоровье сотрудников правоохранительных органов и силовых ведомств, активное психологическое состояние при выполнении ими своих задач. Соответствующие образовательные учреждения должны сформировать раци-

ональную концепцию тренировок, в ходе которых помимо стандартных упражнений, входящих в структуру аттестации, в зависимости от характера и особенностей работы, требований к практической оперативной деятельности необходимо разрабатывать более обширную методику по проведению занятий, например, применять упражнения на отжимание, упражнения на турнике, полосы препятствий и т.д. Такие упражнения не только повышают физические данные и технику сотрудников правоохранительных органов и силовых ведомств, но и увеличивают их выносливость и психологическую устойчивость.

Физическая подготовка должна быть практикоориентированной, для чего необходимо объединять физическую и тактическую подготовку, через физические упражнения способствовать повышению уровня тактической подготовки, овладению тактическим мастерством.

В процессе тактической подготовки следует обеспечить достаточный объем и время этой подготовки для каждого сотрудника. Лишь при условии внимания и всесторонних усилий будет обеспечено повышение уровня подготовки, полное проявление боеспособности. В ходе обучения необходимо готовить квалифицированные кадры, повышать комплексные компетенции преподавателей, следует расширять тренировочную базу, исключать нехватку финансирования и сложный процесс согласования.

Кроме того, сотрудники правоохранительных органов и силовых ведомств в ходе огневой подготовки должны осознать для себя важность умения обращения с оружием, знание правил безопасности при обращении с оружием должно стать первостепенным в этом виде подготовки.

Также в процессе обучения огневой подготовке приоритетом является психологическое состояние сотрудника, поскольку оно выступает решающим фактором в обеспечении безопасности при стрельбе из оружия.

Следует отметить, что для каждого человека ключевую роль играет интерес к какому-либо делу. Сотрудники правоохранительных органов и силовых ведомств не являются исключением: для овладения тактическим мастерством, интенсификации процесса обучения, также должен присутствовать положительный настрой. Поэтому нельзя недооценивать значимости активности сотрудников в процессе обучения тактическим навыкам и необходимости стимулирования развития и использования тактической подготовки на практике.

4. Заключение

Огневая, физическая и тактическая подготовка сотрудников правоохранительных органов и силовых структур имеет важную ценность для повышения боеготовности, лучшего обеспечения общественного порядка и формирования положительного образа подразделений. В независимости от того, идет ли речь об огневой, физической либо о тактической подготовке, в любом случае все эти аспекты заслуживают серьезного внимания соответствующих органов, их руководителей и сотрудников, а также должны иметь финансовую, материальную и кадровую поддержку. Только в процессе тренировок можно сформировать такие физические навыки, как сила, скорость, выносливость, гибкость, овладеть исключи-

тельными навыками стрельбы, тактическими умениями. Лишь в этом случае можно лучшим образом выполнить задачи по противодействию преступности, возложенные партией и народом, утвердить свой положительный образ среди населения.

权利保护机关和强力部门人员体能、射击与战术训练过程的完善

聂元勇

(黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系, 哈尔滨)

摘要：如今，随着经济的快速发展和国内外政局的变化，权利保护机关和强力部门人员体能、射击与战术训练的完善已经成为了保卫国家、维护社会稳定中不可或缺的一部分，也成为了现实中的“必需品”。体能训练是权利保护机关和强力部门人员执法战斗力的直接构成因素，是与犯罪分子作战必备的基本能力；射击是为了在执行任务时有效地、准确地制止犯罪行为，保障人民生命财产的安全；战术训练就是对权利保护机关和强力部门人员的战术行为进行塑造和培训，是其能够在思想上对战术活动有所认识，在意识上能够客观、全面地反应战术活动，在行动上能够及时、有效地掌握和应用一整套行之有效的 ways 方法，在知识上能够涵盖战术训练的基本规律和原理。因此说，权利保护机关和强力部门人员体能、射击、战术训练过程的完善，实际上是一个个人在体能、射击和战术训练等方面的培养和塑造的过程。

关键词：权利保护机关和强力部门人员；体能；射击；与战术训练；完善

一、完善权力保护机关与强力部门人员体能、射击与战术训练过程的意义

(一) 是全面提高其战斗力的基础

权力保护机关与强力部门人员作为当今具有武装性质的行政力量，担负着维护社会稳定，保卫国家和人民生命财产，保卫改革开放的历史使命，想要促进、实现和完成这个梦想和历史使命，没有一支训练有素、特别能战斗的队伍是不可能的。体能、射击与战术训练作为完善权力保护机关与强力部门人员最基本的因素，是其他各项因素的载体，实践证明，只有提高这些因素，权利保护机关和强力部门人员的战斗力才能提高，想要

更高层次的提高就是要始终不渝的、刻苦的进行体能、射击与战术训练，完善这个过程。

新的历史条件下，权利保护机关和强力部门人员肩负的任务越来越重，国内外的敌对势力不断以新的手段与方法进行扰乱，权利保护机关和强力部门人员面对的战斗形式更加的复杂。经济的快速发展，犯罪率不断地上升，重大事件、恶性事件不断发生，各国对权利保护机关和强力部门人员的素质要求越来越严格。而且近几年来，国内权利保护机关和强力部门人员的死亡率在逐年的上升，这些都迫切的要求权利保护机关和强力部门人员必须将体能、射击与战术训练摆在正确的位置，将其作为一项重要的政治任务来抓、来对待，将其落到实处。

（二）是培养优秀、合格人才的重要措施

体能、射击与战术训练是提高权利保护机关和强力部门人员教育的重要组成部分，是培育德、智、体全面发展的保卫国家建设合格人才的一个重要方面。因此，全面提高体能、射击与战术训练对于权利保护机关和强力部门人员来说具有重大的作用和意义。

加强权利保护机关和强力部门人员体能、射击与战术训练过程的完善应该面向现代化、面向未来、面向世界。加强权利保护机关和强力部门人员体能、射击与战术训练过程的完善是为了更好地为党和政府及广大人民群众服务，为共产党伟大事业而献身。没有良好的体能、训练与射击，就不能再为实现共产主义伟大事业作用应有的贡献，就不能有效的促进其发展，不能发挥应有的作用。可以说，没有高标准的体能、射击与战术训练，培育一名合格的权利保护机关和强力部门人员是不可能实现的。

（三）是发扬队伍优良传统作风的必要手段

体能、射击与战术训练是培养一支权利保护机关和强力部门队伍的一条重要途径。体能、射击与战术训练本身就包含着多种共产主义教育事业，它对于合格的权利保护机关和强力部门人员的想作风、意志品质等方面的培养具有独特的功效。在体能、射击与战术训练过程中，权利保护机关和强力部门人员的身体要承受一定的生理负荷，这种负荷是外界与人体自身对身体的刺激而产生的。这种刺激，需要有自信心、进取心、不怕苦不怕累的精神。因此，权利保护机关和强力部门人员在这个过程中，必须要遵循服从命令、听从指挥和保质保量完成体能、射击与战术训练的任

务，遵循这个基本的原则，经过长期的训练积累，才能激发斗志昂扬的奉献精神，促进权利保护机关和强力部门人员的正规化建设。

二、权利保护机关和强力部门人员在体能、射击与战术训练过程中存在的问题

（一）体能训练中存在的问题

1.对在工作中的作用和意义认识不到位

当前，很多的权利保护机关和强力部门人员对体能在工作中的认识不到位，没有真正的正确认识体能重要性，没有实现由一般的体能训练向权利保护机关和强力部门人员职业需求的方向转变，致使了开展的科目只是为了考核达标和过关上，训练的内容也局限于达标的科目上，这种认识严重的影响了权利保护机关和强力部门人员在体能方面的发展以及训练的效果。如果这些训练只是为了强身健体，没有提高执法能力和水平，那么开展这样的科目又有什么用，那么这样的科目也就失去了其价值也意义。

2.达标标准低、开展的科目少

权利保护机关和强力部门人员的工作决定了其身体和能力要不同于普通人，其开设的考核科目也就是非常的高。但是在现实中，很多的部门没有重视这个问题，在考核中的达标标准比较低，而且开设的科目少之又少，导致了现实中的权利保护机关和强力部门人员体能训练无法达标，达不到要求。

3.训练内容传统、方法简单

在当今权利保护机关和强力部门人员体能训练和考核的科目设置中，很多的科目过于传统，和初中、高中及大学的体育课差不多一样，没有职业的特点实战的实际需求。在训练方法上主要是以重复训练为主，过于简单，缺乏良好的创新，训练过程过于松懈，流于形式。不仅如此，而且开展的训练课缺乏趣味性，不能更好地调动每一位人员的积极性。而且教官在教学中也存在很多的问题，教学积极性不高、方法单一等都制约着权利保护机关和强力部门人员在体能方法的发展与提高。

（二）在射击训练中存在的问题

1.重视训练，忽视对法律、法规的学习

权利保护机关和强力部门人员不仅应该掌握射击的技能，而且更重要的是真正认识手中的所持有的武器应承担的法律责任。实践中的权利保

护机关和强力部门人员，大部分都是集中的进行了大规模的集体训练，将其拉到靶场打打精度射击，或者进行一下快掏枪射击而已，对于很多人员在法律法规方面没有开展培训，导致了很多人员在执法过程中该用的没用，不该用的到用了，直接影响了执法的效果。

2.训练层次不明，科目单一

在当前的权利保护机关和强力部门人员射击训练中，训练的科目单一，层次不明，很多的人员对于能否射击的决定、掏枪的技巧、枪械的用语、警告语、开枪决定、准确度、警觉性等方面都存在很大的问题，不能在执法实践中更好地运用，而且很多人员错误的认为，射击只是环数上或者是在开枪速度上提高就可以进行执法。

3.训练方法和内容上脱离实战

如果权利保护机关和强力部门人员在平时的射击训练水平低，那么在实战应用中的射击战术能力就会差。实践表明，人只有在生死关头的时刻必定是精神高度紧张，难以正常的操控。在实战中，面对犯罪分子，一旦距离、现场状况、性质等发生变化，就会心中无数，无法准确的命中或者射击中自身的安全都不会。可见，这样的训练方法不能满足我国执法实践的需要。

（三）在战术训练中存在的问题

1.对战术训练的认识不足

从目前的情况来看，权利保护机关和强力部门上至领导、下至执法人员，对于战术训练的认识不足，很多人员都认为理论知识是重要的，战术训练的学习是可有可无的，自身的训练意识比较差，教官在教学中的组织能力、训练能力、教学能力不足，很多人员不能全面的掌握克敌技术，不能正真的保护自身安全，导致了在执法过程中造成了没有必要的损害。

2.训练内容滞后，与实战脱节

权利保护机关和强力部门人员战术的内容与方法比较传统和落后。比如说在夜间射击训练、驾车追击训练、解救被劫人质训练、解决暴力性或者群体性事件等方面都存在一定的问题和不足。在训练的方式方法上滞后，与实战工作脱节。比如擒拿格斗术的训练，在训练中采用的敌人是橡皮人或者是木桩，任你摔任你打，摔者与被摔者都是有步骤有计划进行的，因此就缺少了对实战的认识，缺少实战性、灵活性和真实对抗性。

3.资源短缺，针对性不强

目前，在权利保护机关和强力部门人员战术训练过程中存在很多不足，比如师资短缺，教官素质低、能力不足、教学方法单一等。教材资源陈旧，种类单一，跟不上时代的需求，特别是战术训练的相关器材，少之又少，不能满足实际需求。

三、权利保护机关和强力部门人员在体能、射击与战术训练过程完善的措施

（一）加强在体能训练过程中的完善

1.树立正确训练理念，培养体能训练意识

训练理念主导训练过程。权利保护机关和强力部门人员担负着维护社会稳定的重要历史使命，工作量大、环境复杂多变、压力大、危险性高，没有较好的体能是无法安全有效完成任务的。所以，无论是权利保护机关和强力部门领导，还是个人，都要有强烈的忧患意识，要认识到体能训练的重要性，提高体能训练就是为了更好地提高战斗力。要以现实战斗为实际需要，以体能训练为职业，为实战服务的理念，认识到体能训练就是提高战斗力的基本因素，是权利保护机关和强力部门人员健康体质的保障，要以积极的心态完成工作，提高效率。相关的培训部门，要制定合理的、科学的体能训练方案，合理的规划体能训练的时间和地点及经费问题，保障体能训练的有效组织和开展。而且还应该加强在体能训练过程中的监督和管理，从上到下提高对体能训练的正确认识，树立体能训练的意识和观念。

2.创新训练方式方法，实现体能训练多元化

权利保护机关和强力部门应该根据现实的需要，结合本职工作的实际需求和职业的特点，及时调整、改进、创新体能训练的方式方法，完善体能训练内容，突出体能训练的实战化需要。在日常的体能训练中，除了常规的考试科目外，还应该根据工作的性质和特点及实战化的需要，设计一些丰富的训练内容，比如俯卧撑、单杠、翻障碍等等。这些训练不仅能提高权利保护机关和强力部门人员的体能和技能，还能更好地提高他们耐久能力、自救能力、心理抗压能力。在体能训练方法上要不断进行创新，实现训练手段的多元化，设计的教学内容要调动每一位人员的学习积极性

和学习的热情，把学习的内容要运用于实战，做好学以致用，更好地实现体能训练的最终目的。

3.推进体能训练与战术训练一体化

体能训练要突出实战化，就必须推进体能训练与战术训练的一体化发展，只有将体能训练与战术训练结合，一体化发展，才能更好地发挥和利用体能与战术之间的有效联系，通过身体练习形式来更好地促进战术方面的提高，掌握战术训练的技巧，适应战术方面的难度，使战术训练更加科学、合理和高效，为战术训练技巧的掌握和运用打下坚实的基础。

（二）加强在射击训练过程中的完善

1.建立安全用枪意识

权利保护机关和强力部门人员在射击训练中，要建立良好的用枪理念，将安全用枪意识作为头等大事来抓，将安全用枪意识灌输到射击训练的每一个环节。无论是对射击理论知识的学习，还是在射击训练过程中的实际操作，都应该做到用枪的规范化、统一化和安全化，养成良好的安全用枪习惯。

2.强化射击心理训练

心理训练是每一位人员射击训练具有的基本要求，也是提高射击水平的基础。因此，权利保护机关和强力部门人员的射击学习，要根据实际的工作环境贴心的开展心理辅导工作和射击心理训练，使每一位人员能在射击过程中或者突发情况下不紧张，安全进行射击，也能通过大量的训练来化解在射击中的负面情绪，让他们能更多的注重在射击的每一个环节上，在有效调节心理的同时也能提高射击水平。

3.提高射击用弹效率

在射击训练过程中，要树立用弹效率的控制意识，提高在射击过程中的用弹效率，要正确的看到弹药与战斗力之间的关系，既要看到用最少的弹药取得的最大成效，也要看到用弹率的提高所确保的自身安全。在射击训练过程中，要结合战斗的实际情况，设计多种复杂环境和战斗状态，让每一位人员对用弹量有一个明确的认识，这样不仅能保障射击的效率，还能杜绝弹药的浪费，达到对自身战斗力和威慑力的保持，还能够有效地应付各种突发情况，达到射击最终的目的。

（三）加强在战术训练过程中的完善

1.加强重视，做好支持，认识战术训练的重要性

无论是领导还是权利保护机关和强力部门个人，都要正确认识到战术训练在实际工作中的重要性。现实斗争需要什么，就学什么，练什么，认真贯彻和落实国家的各项规定和要求，加大、加强战术训练的力度。在进行战术训练时，要确保每一位人员的战术训练量，确保每一位人员都有足够的时间进行训练，只要得到重视，上下齐力，战术技能才会越练越高，战斗力才能充分体现出来。在教学过程中，要培养“一专多能”型教官，从单一技能教官向多能型教官转变，提高每一位教官的综合素质，提高教学的质量和效率。加大训练场地、器材等投入，杜绝出现资金短缺，经费不足，审批流程复杂等情况，更好地为战术技能训练提供良好的保障。

2.教学内容层次分明

技能训练主要包括了拳法、脚法、擒控动作、上拷技术、逮捕方法、警械和武器的使用等，围绕着实战行动中的“防、控、查、抓、带”五个环节的基本要求，规范每一位人员的防卫控制技术和武器警械使用要领，提高他们在实战中的实战能力。通过科学的、系统的和严格的训练，使得每一位人员能够使用复杂多变的环境，养成自我防范意识，掌握各种战术技巧，有效使用武器，进行自我防卫和采用正确的手段来控制犯罪嫌疑人，提高每一位权利保护机关和强力部门人员的综合素质和战斗实力。

（三）加强每一位人员的战术训练意识

兴趣对于每一个人来说是至关重要的，没有良好的兴趣，再简单的问题也不能迎刃而解。对于权利保护机关和强力部门人员来说，掌握战术技巧，加强战术学习，都要有一个良好的学习心态，正确的对待战术训练对于本职工作的重要性，不断加强自身完善，提高自身素质，让战术技能在实战过程中得以体现，不仅保护人民生命财产安全，也能使得自己在与犯罪分子斗争中不受到伤害。因此，每一位权利保护机关和强力部门人员对战术学习的积极性是不可忽视的，值得权利保护机关和强力部门领导与每一位人员的重视，更好地促进战术训练在实践中的发展与应用。

四、结语

射击、体能与战术训练是权利保护机关和强力部门人员必备的技能，对于提高战斗力，更好地维护社会治安，塑造队伍形象有着重要的价值。无论是射击，体能还是战术训练，都要得到相关部门、领导及人员的

重视，还应该得到财力、物力和人力的支持。只有练就自身强健的体能，具备良好的力量、速度、耐力、柔韧性等身体素质，进而掌握高超的射击技术、战术能力，才能在激烈、紧张、

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИЗМА СТИМУЛИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Тянь Ли (Хэйлунцзянский институт подготовки офицеров МОБ КНР, факультет оперативно-тактической подготовки, г. Харбин)

На фоне повсеместного снижения здоровья сотрудников правоохранительных органов внедрение механизма конкурентного стимулирования позволит улучшить физические показатели сотрудников правоохранительных органов и повысить результаты их практической деятельности.

Ключевые слова: военно-спортивная подготовка, механизм стимулирования, сотрудники правоохранительных органов.

В сегодняшней сложной обстановке в сфере военно-спортивной подготовки сотрудников правоохранительных органов наблюдаются определенные трудности.

Процесс изменения модели экономического развития находится в решающей стадии реформирования. Обусловленные конфликтом интересов массовые волнения, всплеск экстремизма создают серьезные проблемы для обеспечения социальной стабильности и не только угрожают спокойному, гармоничному развитию, но и оказывают влияние на исполнение сотрудниками правоохранительных органов служебных обязанностей, создают прямую угрозу их личной безопасности. Все это определяет еще более высокие требования к деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Механизм стимулирования в сфере военно-спортивной подготовки представляет собой единое целое всех средств поощрения, способ их использования является ключевым, определяющим успешность всего механизма. Необходимо объединить все направления деятельности сотрудников правоохранительных органов, используя обновленные подходы и совершенные модели, в полной мере привлекая и мобилизуя все факторы, активно развивать положительный эффект механизма стимулирования, исследовать способы и пути создания оптимального механизма в военно-спортивной подготовке сотрудников правоохранительных органов.

В ходе военно-спортивной подготовки руководители правоохранительных органов всех уровней должны выработать определенную модель поведения, вести за собой, опираясь на мотив профессионального развития, четко дать понять подчиненным, что военно-спортивная подготовка исключительно важна для исполнения правоохранительными органами

своих функций, борьбы с преступностью. Сотрудник полиции должен для себя понимать значение военно-спортивной подготовки в своей деятельности, важность поддержания на высоком уровне своих физических данных и ведения здорового образа жизни.

Согласно теории потребностей Маслоу, человек после удовлетворения основных потребностей еще более стремится к удовлетворению потребности самореализации. В связи с этим необходимо стимулировать стремление сотрудников правоохранительных органов к профессиональному развитию, расширять пространство для их роста.

В современных условиях, когда противодействовать преступности должны только высококвалифицированные сотрудники полиции, необходимо практиковать состязательное назначение на должности, осуществлять набор в правоохранительные органы посредством экзаменов, усилить требования к аттестации сотрудников полиции, в том числе уделять особое внимание их физическим навыкам, создавать атмосферу, когда только лучшие могут работать в правоохранительных органах.

Также одним из основных понятий в системе управления является формирование механизма прямой зависимости между способностями человека и денежным довольствием. Для того, чтобы создать атмосферу стремления к первенству, правоохранительным органам необходимо с помощью специальных фондов, активно используя механизмы материального стимулирования, привлекать сотрудников к военно-спортивным тренировкам. С одной стороны, результаты во время военно-спортивной подготовки в определенной степени зависят от того, сколько времени и сил сотрудники правоохранительных органов вкладывают в тренировки. Поэтому правоохранительные органы всех уровней при организации военно-спортивной работы должны четко определить время, интенсивность, темп тренировок, выработать уровневую систему премирования, рационально установить разницу между размерами премии и в конце года для каждого в отдельности составить сравнительную оценку, обобщив итоги занятий, достижения и упущения. С другой стороны, правоохранительные органы используют систему «трех обязательных дисциплин». В рамках данной системы акцент делается на посещаемость тренировок, но нет четкого определения результатов тренировок, не хватает механизма поощрений и штрафов, вследствие чего трудно воодушевить сотрудника, активно принимавшего участие в тренировках. Учитывая изложенное, соответствующие правоохранительные органы должны создать механизм поощрений и наказаний по итогам аттестации.

Как уже было отмечено, правоохранительные органы всех уровней должны пропагандировать и способствовать развитию у сотрудников стремления быть в первых рядах, опираясь на эту основу выстраивать всю работу, вырабатывать боевой дух своих сотрудников. Применительно к военно-спортивной подготовке следует сформировать атмосферу здоровой конкуренции, выработать у сотрудников к тренировкам чувства острой необходимости и ответственности, создать благоприятные условия для занятий физическими упражнениями.

Правоохранительные органы всех уровней должны создать гармоничную среду, активно проводить разнообразные культурно-спортивные

мероприятия, делая упор на соревнования, состязания в боевых искусствах, вовлекая всех сотрудников и используя игровые методы обучения для достижения ожидаемых целей.

Здоровое, физически подготовленное тело является основой для обеспечения личной безопасности сотрудника правоохранительных органов и пресечения преступлений, а также гарантией успешного осуществления правоохранительной деятельности. Без здорового организма не стоит даже говорить о боеспособности. Результаты медицинских комиссий последних лет показывают, что большинство сотрудников правоохранительных органов находятся в «относительно здоровом состоянии». Участие в военно-спортивных мероприятиях стимулирует кровообращение, повышает тонус всех систем организма, способствует укреплению здоровья, профилактике болезней, а также снижает риск инсультов и стрессовых состояний. Таким образом, развитие военно-спортивной подготовки способствует повышению физических качеств сотрудников правоохранительных органов.

Военно-спортивная подготовка включает в себя относящуюся к ведению боевых действий основную физическую подготовку, собственно боевые навыки, такие как выполнение армейских нормативов, стрельба, а также в нее входят оздоровительные массовые виды спорта: настольный теннис, бадминтон, баскетбол, большой теннис. Участвуя в спортивно-массовых мероприятиях, сотрудники правоохранительных органов тренируют силу, выносливость, гибкость, координацию, повышают свои общефизические и боевые навыки и умения. Иными словами, выполняя военно-спортивные нормативы, специальные упражнения, сотрудник правоохранительных органов может выявить свои физические слабости и потом на научной основе заниматься укреплением организма, массовыми видами спорта.

Одновременно с этим сотрудники правоохранительных органов должны обладать хорошими морально-волевыми качествами, при встрече с трудностями в процессе работы должны быть полны твердой уверенности, упорно сражаться, побеждать трудности и выполнять поставленные задачи. Военно-спортивная подготовка лучше всего подходит для тренировки боевого духа, командного духа. Многие ее дисциплины испытывают силу воли человека, поднимают дух сотрудников, воспитывают моральные качества.

Военно-спортивная подготовка открывает широкие возможности для умения работать в команде, сплоченности коллектива, позволяет в полной мере продемонстрировать абсолютно новый образ сотрудника органов правопорядка. Успешное выполнение военно-спортивной работы, проведение многообразных, разносторонних военно-спортивных мероприятий повышает сплоченность коллектива, способствует укреплению командного духа, чувства коллективной чести, гармоничному развитию личности сотрудника подразделений правоохранительных органов.

执法人员军事体育技能与体能训练 激励机制研究

田莉

(黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系, 哈尔滨)

摘要：随着社会文明进步，人力资源已成为社会发展、国家竞争的第一资源。引进先进的人力管理理念和手段，变革队伍管理模式，是新时期军事体育建设的重要探索方向。特别是在执法人员健康普遍下降的背景下，引入竞争激励机制，盘活军士活力，既是提升执法人员身体素质，也是提升执法人员实战水平的需要。

关键词：军体训练；激励机制；执法人员

一、执法人员军体训练激励机制之必要性分析

面对当前复杂环境，执法人员军体训练工作面临着前所未有的挑战与，暴露出制度上的薄弱与不足。

(一) 现实因素：社会维稳形势严峻

当前，我国经济发展方式转变正处于改革攻坚阶段，因利益瓜葛引发的群体性事件、个人极端行为高发频发，社会维稳局势面临严峻挑战，不仅威胁着平安和谐的发展环境，而且影响了执法机关履行职责，直接威胁着广大执法人员的个人安危，从而对执法人员的能力素质提出更高要求。

(二) 客观因素：执法人员工作业务繁重

在服务发展、保障民生的大背景下，各级执法机关主动融入地方工作大局，在保增长、保稳定方面承担了大量社会职能，工作任务极为繁重，客观上导致了执法人员重业务、轻训练，重业务考核、轻军体达标，加之军体训练的监督、考评机制缺失，导致执法人员军体训练长期处于迎考过关，流于形式的尴尬地位。

二、执法人员军体训练激励机制之操作性分析

激励机制是激励手段的集成统一，其中如何实施是激励机制成功与否的关键。要结合执法人员工作实际，从更新观念、完善模式入手，充分提取、集合和调动各类诱导因素，积极发挥激励机制的助长效应，探索新形势下优化执法人员军体训练激励机制的方法和途径。

(一) 发挥目标激励的引领作用

通过目标设置来激发动机，引导行为，使个人与组织目标一致，从而激励个体积极性、主动性和创造性，这是现代人力资源管理的重要课题。就目标激励的效果而言，激励效用与目标效益（达到目标后满足个人需要的价值）的大小，与被激励人对目标认可程度的高低正相关。因此，在军体训练工作中，各级执法机关要切实把握分寸，找准角度，合理引导，既要立足事业发展，讲清军体训练对于执法机关履行职责、打击犯罪的极端重要性，又要结合个人角度，说明加强军体训练、提升执法人员体质、保持身体健康对于家庭和睦的特殊重要性，使得执法人员既有工作压力，又有个人动力，从而自觉主动地投入军体训练工作中。

（二）发挥事业激励的促进作用

马斯洛需要层次理论认为，当人的基本需要（生理需要、安全需要）得到满足后，会更加关注自我实现的需要。因此，要激发执法人员事业发展追求，拓宽执法人员职业发展空间，不断用事业发展吸引人、凝聚人，充分发挥事业激励的促进作用。

1、突出事业需要，激发军体训练潜力。结合经济社会大环境的深刻变化，特别是执法事件高发频发，对执法人员能力素质提出的新要求、新挑战，通过专题教育、案例分析和典型引导等形式，积极培养广大执法人员的能力危机感、训练紧迫感，引导执法人员积极主动地投身到军体训练工作中。

2、突出发展危机，增强军体训练动力。针对部分执法人员得过且过、应付训练等现象，为进一步激发执法人员忧患意识，各级执法机关可结合招录考试、竞争上岗等环节，加大对执法人员体能、技能水平的考核力度，切实将业务突出、素质过硬的优秀干部选拔出来，营造有为才能有位的良好氛围。

3、突出发展机遇，激发军体训练活力。为了奖励军体训练先进、激励后进，在表彰、奖励、培训机会和竞争上岗等事关执法人员政治利益的问题上，可结合干部选拔任用机制，把训练工作实绩和投入程度作为重要标准，试行“两个倾斜”做法：向积极克服工作训练矛盾，完成本职业务之余坚持训练的执法人员倾斜；向业务水平同样突出军体素质较高、综合素质较好的执法人员倾斜。从而积极营造高素质人才脱颖而出的良好环境。

（三）发挥资本激励的带动作用

建立与人才价值相一致的薪资机制，这是现代企业制度的核心内容之一。为了营造拼搏进取、不甘人后的大气候，各级执法机关应在落实专项经费的基础上，积极将资本激励引入军体训练中，结合从优待人，真正将个人训练绩效与经济利益挂钩。一方面，积极与训练过程挂钩。军体训练成效如何，一定程度上取决于执法人员投入训练的时间与精力，因此，各级执法机关在部署军体训练工作时，要明确训练时间、强度和进度，分层次注明，合理拉开奖励差距，并在年底逐一对照检查，结合落实情况落实奖惩。另一方面，积极与训练实效挂钩。当前执法机关“三个必训”主要针对执法人员参训情况、参训内容做了设定，没有硬性规定执法人员训练成效，缺少奖惩处置意见，也难以激发执法人员训练热情。鉴于此，为推动执法人员人人参训、个个见效，各级执法机关可结合本单位工作实情，制定相关的军体训练考核奖惩办法，建立考评体系，将训练考核成绩与经济利益直接挂钩。办法中可考虑设立主官训练责任奖和个人年度训练目标奖，分别按照单位成绩排名和个人达标情况，给予不同的经济奖惩。通过健全经济奖惩机制，引导执法人员上下形成自我加压、主动训练的良好氛围，推动执法机关军体训练工作的扎实开展。

（四）发挥文化激励的内驱作用

文化激励作用，本质上是心理学“集体无意识”概念的延伸和应用，即个人出于融入集体的需要，自觉主动地认可该群体的主流观念、价值。创造以人为本的文化氛围，引发内心认同感和归属感，激发工作积极性和创造性，这是现代人力资源管理的一项重点课题，也是军体训练工作的拓展方向之一。为此，应将文化激励贯穿于军体训练始终，努力营造具有执法人员职业特点的文化氛围，实现以氛围带动人，以文化熏陶人。

1、营造良好文化氛围。文化的核心在于“价值评价体系”，因此，各级执法机关应结合本单位实际，宣扬和树立争创一流、不甘人后的主流价值观，以此引领各项工作、激发执法人员士气，反映在军体训练中，即营造一种你追我赶、良性竞争的氛围，切实激发执法人员训练的紧迫感和责任感，带动全体执法人员在竞争中实现不断进步，在拼搏中实现素质提高，从而使军体训练呈现出发展的良好态势。

2、构建文化教育载体。文化价值的沉淀、传播、融合、升华直至认可，需要一段时间、一个过程来完成。为消除部分执法人员重业务、轻训

练的现象，执法机关应当结合专题教育、树立典型等方式，为广大执法人员构筑和提供一些文化教育平台，方便军体训练方面的交流、互动，进而营造比素质、赛水平的良性竞争氛围。

3、丰富文化主题活动。文化熏陶是在潜移默化中实现的，各级执法机关应围绕构建和谐环境，积极开展形式多样、注重对抗的比武、竞赛等文体活动，引导广大执法人员在友好竞争中展示素质、陶冶情操，在对抗气氛中增进交流、融入集体，形成相互学习、相互提高的良好氛围，在寓教于乐中达到预期目的。

三、军事体育的功能及定位

（一）发展军事体育有利于提高执法人员身体素质

健康的身体是执法人员保护自身安全、制服罪犯的基础，也是完成各项执法工作的保证；没有健康的体魄，就谈不上战斗力。从近年来的体检情况看，多数执法人员处于一种“亚健康”状态，因工作压力导致患病的比例远高于其它职业。参与军事体育活动，可促进血液循环，提高身体各系统机能，有利于强身健体、防病治病，还能缓解高风险和高强度工作所带来的精神压力，对培养执法人员健康文明的生活方式，提高执法人员身体素质、促进执法人员身心健康大有裨益。很多执法人员形象地说：选择军事体育，就是选择身体健康。

（二）发展军事体育有利于提高执法人员业务实战技能

军事体育既包括与执行军事活动相关的基本体能及实战技能，如军事达标、射击、实战技能等，也包括全身健身等群众性体育运动，如乒乓球、羽毛球、篮球、网球、太极拳等体育运动，两者相辅相成、互为促进。通过参加群众性体育运动，锻炼执法人员的爆发力、耐力、柔韧度及协调性等基本素质，既能提高执法人员基本体能，还能有效增强执法人员实战技能；换言之，通过开展军体达标及其他实战技能的训练活动，能让执法人员找出自身薄弱环节，引导有针对性地合理训练、科学健身，积极参与群众性体育运动。

（三）发展军事体育有利于培养执法人员优良的作风

同一般的公务员队伍相比，执法机关不仅仅需要英雄，更需要的是一个英雄的“团队”，因此，团队的协作配合就显得非常重要。与此同时，执法人员也需要具备较好的意志品德，当工作面临困难时，要坚定信念、顽

强拼搏，努力去战胜困难、实现目标。军事体育是最能锻炼顽强拼搏精神和团队精神的项目，很多项目都极大地考验人的意志力，对于振奋执法人员精神、培养执法人员团结协作作风、塑造美好心灵，倡导科学精神、传播先进文化、磨炼勇于拼搏、坚韧不屈的意志品德和积极向上、勇往直前的精神具有良好的作用。

(四) 发展军事体育有利于繁荣军营文化

在提升执法机关队伍实力和凝聚力，充分展示广大执法人员的崭新形象上，军事体育大有可为。我们认为，军营文化应该包括军事文学和军事体育两个方面，只有双轮驱动、两翼齐飞，才能真正实现繁荣。从这点说来，军事体育是军营文化的重要组成部分，没有军事体育的发展，就难有军营文化的繁荣；要繁荣军营文化，必须发展军事体育。做好军事体育工作，组织开展形式多样、丰富多彩的深受喜爱的军事体育活动，有利于增强执法团队意识和集体荣誉感，进一步提高队伍凝聚力，展示队伍形象，促进执法队伍和谐发展。

参考文献：

1. 宋万年.警察体育概论[G].北京:中国人民公安大学出版社,2002.
2. 陆卫良.基层民警体育锻炼意识的培养[J].科学大众:科学教育研究,2010(4):141-154.
3. 公黎斌.浅谈警察体育[M].时代文学:双月刊上半月,2008(2):193-195.

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИЕМАМ ОБОРОНЫ И ЗАДЕРЖАНИЯ В НОВОЙ ОБСТАНОВКЕ

Цзян Тао (Хэйлунцзянский институт подготовки офицеров МОБ КНР, факультет оперативно-тактической подготовки, г. Харбин)

В условиях серьезной ситуации по противодействию преступности владение сотрудниками полиции приемами обороны и задержания имеет огромное значение. В настоящее время модель подготовки сотрудников полиции навыкам обороны и задержания остается на низком уровне и не соответствует практической деятельности полиции, что серьезно сказывается на эффективности обучения. В соответствии с этим следует предпринять необходимые меры по повышению эффективности обучения приемам обороны и задержания сотрудников полиции, улучшению способности их применения в практической деятельности.

Ключевые слова: полиция, практическая тренировка, оборона и задержание.

Оборона и задержание в деятельности полиции – это совокупность технических приемов и тактических методов, эффективно применяемых сотрудниками народной полиции в правоохранительной деятельности против агрессивных действий подозреваемых в совершении преступлений, основанных на рациональном и законном использовании вербальной коммуникации, с применением оружия и специальных средств и без них. Оборона и задержание в деятельности полиции являются боевой тактикой сотрудников полиции по обеспечению личной безопасности, защите законных интересов граждан, поддержанию общественной безопасности. Обучение обороне и задержанию в деятельности полиции предусматривает всестороннюю подготовку в физическом плане, в области полицейских навыков и умений, практической психологии, тактических знаний, является важным способом усиления способности их применения в практической деятельности, повышения уровня профессиональной деятельности сотрудников полиции.

В условиях нового общественного порядка подготовка в области обороны и задержания в полицейской деятельности осуществляется переход от общефизической и военной подготовки к специализированной полицейской. Данная подготовка позволяет избежать гибели полицейских, обеспечить их правовой статус, защитить законные интересы участников событий, повысить способность к практическому применению.

1. О состоянии обучения сотрудников полиции приемам обороны и задержания.

В последние несколько лет благодаря реализации целого ряда специальных программ, а также вследствие внедрения механизма подготовки, который основан на совмещении практики и обучения, в полицейских образовательных учреждениях по всей стране и во всех практических органах полиции на местах осуществляется многообразное по формам обучение приемам обороны и задержания. Эта система играет все более важную роль в повышении боеспособности сотрудников полиции, обеспечении успешного выполнения сотрудниками полиции своих функций и личной безопасности, в эффективном пресечении противоправной и преступной деятельности.

В настоящее время в обществе существует множество разнообразных и сложных противоречий, правоохранительная деятельность претерпевает сложные изменения, возрастает количество насильственных преступлений, непрерывно растет число погибших среди сотрудников полиции во время исполнения ими служебных обязанностей. В данной обстановке наша система подготовки пока не может полностью отвечать практическим требованиям правоохранительной деятельности, ее содержание оторвано от реальной деятельности полиции. Поэтому возникает следующий вопрос: как подготовка приемам обороны и задержания может в дальнейшем соответствовать новым реалиям деятельности по обеспечению общественной безопасности, ее новым особенностям и задачам?

2. Проблемы, существующие в системе обучения обороне и задержания в правоохранительной деятельности.

2.1. Концепция обучения требует обновления.

Практика полицейского правоприменения системы обороны и задержания – это не просто удары ногами, руками, броски, захваты, а комплекс средств и методов, основанный на законном, рациональном, адекватном использовании речевых предупреждений, применении специальных средств и оружия и без его применения, направленный на обеспечение безопасности окружающих, защиту законных интересов граждан, поддержание общественного порядка.

В настоящее время система подготовки не включает в себя концепцию практических тренировок, знаний в области нормативного правоприменения, правоприменения во благо народа, обеспечения безопасности, «полевой» тактики, а, напротив, сосредоточена только на базовых знаниях и технике, не делает акцент на воспитании практических навыков полицейской деятельности. В процессе тренировок ведущая роль остается за преподавателем, занятия и зачеты проводятся в форме традиционных уроков физкультуры и состязательных видах спорта. Курсанты отрабатывают в основном действия полицейского в единственном числе, не хватает тренировок, направленных на координацию полицейских сил, ситуационных занятий, вследствие этого процесс подготовки отдален от практической деятельности.

2.2. Содержанию занятий не хватает практической направленности.

В настоящее время отсутствует достаточно тесная связь между содержанием обучения и практической деятельностью полиции, содержание однообразно, серьезный крен делается в сторону технической подготовки. Недостаточное внимание уделяется тактике взаимодействия в группах, тренировке в реальной обстановке.

2.3. Выделяется «формальный» подход к процессу тренировок.

Мы делаем акцент на том, что тренировки должны быть приближены к практической обстановке, быть ориентированными на человека и эффективность, однако в действительности этого не происходит. В некоторых образовательных учреждениях полиции тренировки ведутся только ради самого проведения занятий, смотров, экзаменов.

2.4. Средства, методы тренировок не отвечают современности.

Полицейская практика претерпевает постоянные изменения, требования действительности постоянно повышаются, содержание занятий должно непрерывно меняться сообразно изменениям, происходящим на практике. Средства, методы тренировок оказывают влияние на их результат, результат обучения влияет на успех либо поражение в практической деятельности. В настоящее время в ходе тренировок акцент делается на техническую отточенность действий, на упорядочение и унификацию. Методы обучения повторяются по одному шаблону: устное объяснение – демонстрация движения – повторяйте за мной – исправление ошибок. То есть используется фронтальный метод обучения, метод зубрежки.

2.5. Недостаточное количество полигонов, инвентаря и оборудования для тренировок.

Полигоны, инвентарь, оборудование являются основным условием для тренировок. Однако вследствие разных причин обеспечение тренировок находится не на должном уровне, их либо не хватает, либо они являются устаревшими. Из-за отсутствия полигонов нет возможности проводить крупномасштабные практические учения, из-за отсутствия инвентаря действия отрабатываются впустую, из-за отсутствия оборудования нет возможности обеспечить безопасность тренировок.

3. Об усилении проведения корректирующих мер в области обучения сотрудников полиции приемам обороны и задержания.

3.1. Утвердить новую концепцию обучения.

Мы должны в полной мере осознать, что обучение сотрудников полиции приемам обороны и задержания является не простой тренировкой технических навыков, а представляет собой комплексную всестороннюю профессиональную физическую, тактическую, правоприменительную подготовку.

В новом столетии вслед за расширением полицейских обменов внутри страны и за рубежом расширяются возможности для обучения. На основе обмена, заимствования опыта мы должны непрерывно обогащать и совершенствовать свою концепцию профессиональной полицейской подготовки. Необходимо передовые образовательные концепции применить к обучению сотрудников полиции приемам обороны и задержания, при этом следует поставить в центр практику правоприменения, а не просто копировать и подражать.

3.2. Усилить строительство учебно-материальной базы.

В настоящее время в стране отсутствует единый стандарт учебных материалов для обучения обороне и задержанию.

Вслед за постоянно меняющейся полицейской практикой учебные материалы должны отражать современные особенности, необходимо непрерывно дополнять и обновлять содержание обучения. В практической деятельности полицейский, встретив сопротивление подозреваемого в совершении преступления, не должен просто нанести удар, ранить, сбить его, а должен на законных основаниях задержать его. Создание учебных материалов должно исходить из принципа простоты, практичности и эффективности, при этом должно быть сохранено классическое ценностное содержание.

3.3. Произвести инновацию методов и приемов обучения.

В ходе обучения сотрудников полиции приемам обороны и задержания необходимо исходить из действительных рабочих потребностей органов общественной безопасности, применительно к различным условиям обучения, субъектам обучения и целям обучения использовать разнообразие форм и методов образования. Для ведения образовательной деятельности активно использовать погружение в оперативную обстановку, анализ уголовных дел, моделирование, ролевые игры, обсуждения, интерактивные формы и методы. Курсант должен стать центром образовательной деятельности, необходимо мобилизовать его активность, пробудить интерес к овладению знаниями.

3.4. Сформировать высококвалифицированный преподавательский состав.

Необходимо сформировать эффективный механизм и увеличить усилия, чтобы в организационном и финансовом отношениях создать для преподавательского состава прекрасные условия для обучения, обмена, ведения научных исследований. Это является предпосылкой и основой для формирования высококвалифицированного преподавательского состава. Для этих целей также следует создать условия для «выхода во вне» преподавателей через участие в национальных и международных программах обмена и «хождения в низы» для пополнения практическим опытом. Также следует приглашать ведущих преподавателей для изучения передовых теорий. Одновременно нужно создать соответствующие механизмы и проводить политику по поощрению преподавателей к учебе, совершенствованию знаний, соисканию ученых степеней, повышению теоретического уровня и личных качеств.

3.5. Активно развивать научно-исследовательскую деятельность.

Обучение сотрудников полиции приемам обороны и задержания представляет собой сложный, многоуровневый системный профессиональный тренировочный процесс.

Необходимо активно вести научно-исследовательскую деятельность в этой области, которая должна быть сосредоточена вокруг практического обучения, процесс тренировок следует осуществлять на основе научных методик. Лишь только такими средствами можно будет в полной мере привлечь современную теорию профессиональной полицейской подготовки, научные методы, передовые технологии для использования в процессе обучения приемам обороны и задержания, повысить качество обучения.

3.6. Усилить международное сотрудничество и обмен в профессиональной полицейской подготовке.

В настоящее время, в период мощного потока глобализации, международный профессиональный полицейский обмен многократно увеличивается, постоянно расширяется пространство для сотрудничества, обучение сотрудников полиции приемам обороны и задержания движется в русле тенденции к интернационализации. Поняв, изучив мировые направления развития профессионального полицейского образования, обнаружив те области, в которых мы находимся на дистанции от передовых стран мира, следуя вплотную с мировыми тенденциями развития мирового профессионального полицейского образования, укрепляя международное сотрудничество и обмены, активно заимствуя опыт подготовки полицейских развитых стран, не боясь инноваций, усиливая обучение сотрудников полиции приемам обороны и задержания, повышая способность их применения в практической деятельности можно, по настоящему реализовать принцип «учения во имя борьбы».

新形势下警察防卫控制训练的思考

姜涛

(黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系, 哈尔滨)

【摘要】在暴力犯罪依然严峻的时期, 警察防卫控制越凸显其重要性。然而, 当前警察防卫与控制技能的训练模式滞后、脱离警务实战等诸多问题, 严重影响其训练效果。对此应采取必要措施, 提升警察防卫控制训练效能, 切实增强警察的实战处置能力。

【关键词】警察 实战训练 防卫控制

警察防卫控制是人民警察在执行警务过程中, 合理、依法地使用语言、徒手、警械、武器等强制措施, 有效实施防卫、控制违法犯罪嫌疑人的不法侵害行为所采用的技术手段和战术方法, 是警察保护自身安全, 保障公民合法权益, 维护公共安全必备的技战术。警察防卫控制训练是对警察体能、警务技能、实战心理、战术意识的全面培养, 是增强警察的实战处置能力, 提高警察执法水平的重要途径。

警察防卫控制是在新的社会形势下, 针对警察在警务执法中防卫意识不强, 实战处置能力不足, 武力手段使用不当等突出问题, 而进行的专门训练; 是由军警擒拿、格斗逐步发展而来的; 体现了警察执法实战理念的转变, 即“防卫为主, 控制为先”。警察防卫控制训练的开展是由公共体育和军事训练模式向警务化训练模式的转变, 大力开展警察防卫控制训练能有效地避免警察伤亡, 维护警察执法形象, 保护当事人的合法权益, 提高警察实战处置能力。

一、警察防卫控制训练的现状

近几年来, 通过大练兵、“三基”工程建设以及“战训合一”的培训机制的形式, 全国的警察院校和各地基层实战部门相继开展了形式多样的警察防卫控制训练。这对于提高广大公安民警的战斗力, 保障警察顺利执行职务和自身安全, 有效制止违法犯罪行为, 控制、制服、抓获犯罪嫌疑人等方面发挥越来越重要的作用。广大公安民警的警务执法安全意识和战术意识有了较大增强, 警务实战处置能力有了较大提高, 警察防卫控制训练的开展切实取得了一定的实效。

当前，社会各种矛盾错综复杂，治安形势复杂多变，暴力抗法、暴力袭警、公然与警察对抗的案件时有发生，人民警察在执行职务中伤亡人数不断增加。同违法犯罪行为作斗争受伤是民警负伤的主要原因，这一方面反映了广大民警英勇无畏、不怕牺牲的献身精神，但也曝露出警察在紧急警务突发现场，缺乏有效地防卫和处置策略，究其原因这与我们公安干警掌握防卫控制能力不足有着戚戚相关的因素。面对这种警务执法环境的变化，我们的警察防卫控制训练没能真正做到符合警务执法的实战需要，训练内容脱离警务实战、训练模式明显滞后等诸多问题。警察防卫控制训练面临着如何进一步适应公安工作的新形势、新特点和新任务的需求和训练实战化方向发展的的问题。

二、警察防卫控制训练存在的问题

（一）训练理念有待更新

警务执法实战不是简单的踢、打、摔、拿，而是在面临不同危急警务情况，依法、合理、适当的使用语言警告、徒手控制、警械、武器等强制手段，保护当事人的安全，保障公民合法权益，维护公共秩序的手段和方法。

我们当前的警察防卫控制训练缺乏警务实战训练理念，没有把执法为民意识、规范执行警务意识、安全防范意识、临场战术意识等融入到训练之中，而是只注重对基本知识、基本技术的传授，不注重警务实战能力的养成。训练中只强调教官的主导作用，以传统的体育课或竞技运动训练的模式进行训练、考核。在这种训练理念的指导下，学员训练只以单警基础动作为主，缺少多警协同训练、情景对抗训练，从而使训练脱离实战、脱离实际。

（二）训练内容设置缺乏实战性

训练内容是训练过程中信息传递的载体，只有通过具体的内容实施才能使受训学员掌握知识和技战术。目前，警察防卫控制训练的突出问题是内容设置缺乏实战性，所训内容与警务实战联系不够紧密，内容单一，技能化训练的倾向严重，小组协同战术不足，训练没有与警务执法环境相结合。有些内容看起来比较新颖，但用起来不那么实用，不能较好的贴近警务实战，训练与实战脱节现象严重，学员训练积极性不高，警察防卫控制训练内容的设置上已经不能很好符合警务实战发展的需要。

（三）训练“形式化现象”突出

我们在强调警察防卫控制训练应贴近实战、以人为本、注重实效，但有时实际只是停留在口号上、形式上，而在思想上、行动上没有真正认识到位，没有落实到位。在训练的整体设计、教学手段、训练保障、考核等方面还存在诸多问题，没有真正做到从实际出发、从实战出发。虽然防卫控制训练已经取代了擒拿、格斗，但却没有从根本上改变原有的训练模式。训练没有紧贴当前的警务执法的实际。在一些警察院校和一些地方基层中存在着，为上课而训练；为表演而训练；为检查、考核而训练。

（四）训练方法、手段滞后

警务实战是不断变化的，实战要求是不断提高的，训练要不断地紧跟实战变化和要求。训练的方法、手段影响训练效果，训练效果影响警务实战的成败。由于警察防卫控制训练长期以来受传统警体模式的影响，其训练方法、手段严重滞后，已经不适应当前警察实战的需要。目前警察防卫控制训练只注重强调技术动作的规范性，要求整齐划一，训练秩序井然有序，教官是训练的主导也是主角，训练成了教官的表演。训练方法、手段千篇一律“口头讲解—动作示范—跟我练—纠正错误”，“满堂灌”、“填鸭式”……这些训练方法、手段严重滞后，训练中不能充分调动、发挥学员的主观能动作用，已经不适应当前警务实战的需要，从而造成训练枯燥、无味，形式化，走过程，学员有厌训情绪，把训练当成负担。

（五）训练场地、器材、装备不足

训练场地、器材、装备是训练的基本保障。由于多种因素制约，训练保障不到位，训练场地、器材、装备，匮乏、陈旧。这种训练条件制约着警察防卫控制训练效果。由于缺少训练场地，大规模的实战演练训练就无法开展；由于缺少器材，许多训练动作只能进行空击练习；由于缺少防护装备，安全无法保障，对抗训练效果大打折扣。

三、加强警察防卫控制训练的对策

（一）树立训练新理念

“理念”实际上就是我们对某种事物的观点、看法和信念。先进的训练理念是警察防卫控制训练的前提和基础。我们应充分认识到警察防卫控制的训练已不是单存的技能训练，而是对警察体能、警务技战术、执法意识的全面的综合性训练这一理念。

进入新世纪以来，随着国内、国外警察之间交流学习的机会增加，我们的警务训练理念也应在借鉴、交流的基础上，不断得到充实、完善。结合我们的实际，应把先进的训练理念融入到警察防卫控制训练之中，应用到执法实战当中，而不是照搬、照抄。在训练中还应传输先进的警务执法理念并贯穿在训练的始终，这会对一名警察今后的警务生涯产生积极的影响。

（二）加强训练教材建设

当前，全国无论是警察院校，还是基层一线，警察防卫控制的训练教材没有一个统一的标准，各自为战，内容陈旧，不科学，系统性不强。

随着警务实战的不断变化。警察防卫控制的训练教材要反映当前警务实战的特点，紧跟实战形式的变化和要求，而不断进行训练内容的补充与更新。在警务执法实战中，警察面对违法嫌疑人的抵抗或反抗时，不应是简单的打击、击伤、击倒对方，而是合理、合法控制对方。警察防卫控制的训练教材的制定应从实战出发，本着简单、实用、管用的原则，保留原有的具有典型、有价值的内容。同时依据警务执法工作中出现的新情况，及时增加、更新，手铐、警棍、喷剂等实战对抗、控制训练内容。教材中的理论、基础训练、情景模拟对抗训练的内容要突出实战性、实用性，力求将先进的现代警务训练理念和基层的实战经验有机结合，以适应不断变化的警务实战的需求。

（三）创新训练方法和手段

警察防卫控制训练是提高警务实战能力的重要途径，公安民警对其掌握程度，必须通过科学、规范、严格的训练，而训练方法、手段是训练质量和训练效果的保障。

防卫控制教学训练，应从公安工作的实际需要出发，对于不同的训练条件、不同的训练主体、不同的训练目标，应运用多种教学方法与形式进行教学训练。这主要表现为训练过程中形式多样，教学方法丰富。灵活应用执法情景导入、案例分析、警情模拟、角色扮演、研讨式、互动式等多种形式方法开展教学活动；以学员为中心，引导、调动他们对学习的积极性和主动性，激发学员求知的兴趣，进而创造性的学习，最终达到优化训练和提高效率的目的。在新形势下的训练和实践中，注重先进训练方

法、手段的研究与创新，提升训练艺术，最大限度、最快速度地激发训练潜能，形成较大的训练质量上升空间。

（四）打造优秀教官团队

搞好警察训练工作，把警察防卫控制训练提高到一定的水准，必须打造一支优秀的教官团队，教官素质直接影响受训学员训练水平的高低。

应建立有效机制，在有关政策和资金上应加大投入力度，为教官的训练、交流、科研创造良好的条件。这是打造优秀教官队伍的前题和基础。以此来调动教官训练的积极性、主动性。打造优秀教官团队要创造条件让院校教官“走出去”，参加国内、国际警务交流活动；让他们“走下去”，深入基层、一线，充实实战经验。把一线教官“请进来”到警察院校、基地授课，学习先进理念。打造优秀教官团队还应加强教官的学历再教育，高学历化也是建设高素质、高层次优秀教官队伍的有效途径，建立相应的机制和政策激励教官学习、深造，攻读学位，增强理论水平，提高自身素质。

（五）积极开展科研课题研究

警察防卫控制训练是一项复杂、多层次、系统的警务训练工作。包括科学的训练计划、方法、手段，组织实施和训练，有效的考核制度，后勤保障等。合理、高效利用现有的训练场地、器材和装备的作用，让有限的、简陋的、陈旧的教学资源发挥出较高的效能，这些领域有待于我们去不断研究、不断探索。

积极开展警察防卫控制训练的科研课题研究，科研课题来自实战，科研围绕实战训练，用科学的方法指导训练。只有这样才能充分把现代化的警务训练理论、科学方法、先进技术运用到警察防卫控制训练中去，提高训练的质量。真正做到科研强警，向科研要战斗力。

（六）加强国际警务训练交流合作

在新的历史时期，在全球化浪潮锐不可当的今天，国际警务交流越来越频繁，合作空间越来越大，警察教育训练越来越趋向国际化。了解、研究世界警察教育训练的发展方向，找到我们与先进国家地区在此方面的距离，紧跟世界警察训练的发展步伐，加强国际间的警务训练交流、合作，积极借鉴发达国家和地区的警察训练经验，结合我国的国情，从实战出发，勇于创新，加强警察防卫控制的训练，提升警察的实战处置能力，真正做到“练为了战”。

参考文献

1. 谢林.以求务实的精神开展警务技能战术训练[J].公安教育,2002 . 7
2. 李阳.浅谈现代警察警务技能战术对抗性实战训练[J].广州市公安管理干部学院学报,2005 .4
3. 徐凯华等.现代警察体育擒拿格斗教材革新趋势探讨[J].江西公安高等专科学校学报 , 2006 . 10
4. 郭治业.从实战出发强化警务技能训练的实效性[J].警察实战训练研究, 2009 .3
5. 张莉斌.扎实推进警务技能战术课程教学改革[J].公安教育,2010 .5

РАЗДЕЛ I
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ, БОЕВОЙ И ТАКТИКО-
СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ, СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ И СИЛОВЫХ СТРУКТУР

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ
ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Азаров Д.Н., преподаватель кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье рассматриваются актуальные вопросы применения боевых приемов борьбы в профессионально-служебной деятельности, а также методики проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с сотрудниками ОВД.

Ключевые слова: современные методы обучения двигательным действиям, боевые приемы борьбы, сотрудники ОВД России, профессионально-служебная деятельность.

MODERN METHODS OF TEACHING TACTICS
OF FIGHTING TECHNIQUES FIGHT POLICE OFFICERS

Azarov D.N., lecturer of the physical training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

In the article actual questions of application of fighting techniques in the fight against professional performance, as well as the methodology for conducting workshops on discipline "Physical training" with the staff of ATS.

Keywords: modern methods of teaching motor actions, fighting techniques of struggle employees ATS Russia, vocational service activity.

Выпускники образовательных учреждений МВД России, приступая к активной практической работе, должны в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, необходимыми им для успешного решения оперативно-служебных задач по силовому пресечению различных противоправных действий.

Обеспечение высокой готовности курсантов к служебной деятельности во многом зависит от выбора оптимального объема технических действий, который они должны освоить за весь период обучения, а также от рационального распределения изучаемых боевых приемов борьбы по годам.

В этой связи весьма актуальным становится проблема упорядочения содержания учебного материала по боевым приемам борьбы с выделением наиболее эффективных и часто применяемых приемов. Иными словами, обучать курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России целесообразно, в первую очередь, тем приемам, которые на практике широко применяются и обеспечивают надежное и эффективное задержание правонарушителей, а также личную безопасность в ситуациях силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями.

В целях выявления наиболее часто применяемых и распространенных боевых приемов борьбы ГУК и КП МВД России было проведено исследование практики активного силового пресечения различных противоправных действий сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации.

Для достижения поставленной цели с помощью специально разработанной анкеты был опрошен 841 сотрудник оперативных служб органов внутренних дел и ОМОН городов Москвы, Владимира, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Челябинска.

Результаты опроса сотрудников органов внутренних дел, применявших в своей служебной деятельности боевые приемы борьбы для пресечения различных правонарушений и задержания правонарушителей, были систематизированы в соответствии с существующей тематикой учебной программы образовательных учреждений МВД России.

Полученные сведения о частоте применения бросков показывают, что на практике чаще всего применяется задняя подножка. В частности, 134 чел. применяли ее в своей практике свыше 10 раз. Такое активное использование характерно только для данного броска. Далее следует: боковая подсечка, бросок через бедро и передняя подножка. Их в своей правоохранительной практике использовали три четверти опрошенных.

Менее половины опрошенных сотрудников (43,5%) применяли бросок через плечи («мельница»), и практически только пятая часть опрошенных применяла броски захватом двух ног сзади и через голову с упором стопы в живот.

Подводя итог анализа практики применения различных бросков, целесообразно сгруппировать их по частоте использования в реальной жизни на основании полученных данных:

- задняя подножка и боковая подсечка (высокая частота применения);
- бросок через бедро, передняя подножка (средняя частота применения);
- бросок через голову, бросок с захватом ног спереди или сзади, бросок через плечи (низкая частота применения).

В настоящее время особое внимание уделяется совершенствованию профессионального мастерства сотрудников ОВД. Физическая подготовка занимает в нем важное место в системе непрерывного профессионального обучения. Успех в данном виде подготовки во многом зависит от напряженных, целеустремленных занятий в период первоначального специального профессионального обучения сотрудника.

В современной педагогической науке решены многие вопросы, касающиеся формирования навыков боевых приемов. Однако, как пока-

зывает практика, после прохождения первоначального обучения сотрудники ОВД не владеют в достаточной степени навыками боевых приемов борьбы, следовательно, они не в полной мере готовы к выполнению своего профессионального долга.

В этой связи достаточно актуальным является поиск эффективных средств, методов, форм организации учебно-тренировочного процесса в ходе физической подготовки сотрудников ОВД. Служебно-прикладная физическая подготовка в центрах профессионального обучения проводится в строгом соответствии с Наставлением по физической подготовке. Одним из разделов данной подготовки является предмет «Боевые приемы борьбы». Цель данного раздела заключается в формировании готовности сотрудника, прошедшего курс обучения в таком центре, к задержанию правонарушителя с помощью боевых приемов борьбы и специальных средств.

Изложение осуществляется такими распространенными формами, как линейная, концентрическая, спиральная и смешанная структуры изложения материала. Каждый из вариантов можно использовать в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников ОВД.

При использовании линейной структуры темы учебный материал прорабатывается за время обучения последовательно и, как правило, только один раз. Данная структура традиционно применяется при первоначальном обучении сотрудников ОВД.

Недостаток выбора линейной структуры состоит в том, что в процессе специального профессионального обучения в рамках учебной программы центров профессиональной подготовки на одну тему выделяется от 2 до 4 занятий. Сотрудники успевают только разучить приемы, но не успевают отработать их до уровня навыка, характерными признаками которого являются помехоустойчивость и автоматизированность выполнения.

Использование спиральной структуры изложения учебного материала раздела «Боевые приемы борьбы» позволяет курсантам и слушателям, не теряя из поля зрения исходную проблему, постепенно расширять и углублять круг связанных с ней знаний. Очевидно, что совершенствование приемов до уровня навыка возможно при условии, что они будут использоваться и в других темах учебной программы при изучении боевых приемов борьбы.

Как уже было сказано, преподавателями физической культуры в центрах профессиональной подготовки традиционно используется линейная структура, хотя в современной педагогике все чаще отдается предпочтение смешанной структуре, являющейся комбинацией линейной, концентрической и спиральной структур.

Смешанная структура обучения позволяет наиболее гибко учитывать цели обучения, временной период, познавательные возможности обучаемых, их уровень подготовленности. Для использования смешанной структуры изложения учебного материала необходимо структурировать тематический план, используя принцип «от простого – к сложному». Для этого темы должны соответствовать возрастанию сложности выполнения боевых приемов борьбы, что будет способствовать постепенному нарастанию сбивающих факторов, осложняющих выполнение приема, и, следовательно, способствовать становлению их навыков.

Для увеличения объема повторений боевых приемов борьбы, вариативности их исполнения в тематическом плане были выделены «базовые» и «специальные» темы. Таким образом, разучивание основных приемов, технических действий происходит в «базовых» темах. Совершенствование ранее разученных приемов происходит в «специальных» темах.

В целях структурирования тематического плана с учетом возрастания сложности выполнения приемов были выявлены условия, осложняющие их выполнение. Данные условия были классифицированы по 5 уровням по принципу соответствия следующим сбивающим факторам: разная амплитуда движения атакующей части тела; скорость движения атакующей части тела; использование противником огнестрельного оружия, ножа, тяжелого предмета; явное или скрытое перемещение противника; возможность противника выполнять комбинированную атаку; количество противников.

Первый уровень сложности характеризуется следующими факторами, влияющими на выполнение элементов приемов базовых тем в приемах специальных тем:

- 1) один атакующий противник;
- 2) отсутствие комбинированной атаки;
- 3) атакующий противник выполняет захваты без применения ударов, холодного и огнестрельного оружия.

Данному уровню соответствует тема «Способы освобождения от захватов и обхватов». В приемах данной темы используется и совершенствуется техника болевых приемов на руки и некоторые броски.

Второй уровень сложности характеризуется следующими факторами:

- 1) преобладание высокой амплитуды движения атакующей части тела;
- 2) один атакующий противник;
- 3) отсутствие комбинированной атаки;
- 4) сотрудник выполняет защиту от ударов невооруженного и вооруженного холодным оружием или тяжелым предметом противника.

Этому уровню соответствует тема «Защита от ударов вооруженного и невооруженного противника». Если в приемах данной темы используются ранее разученные броски, болевые приемы, удары и защиты от ударов, то условия выполнения технических действий постепенно усложняются. Например, в приеме защиты от удара ножом сверху, используя бросок захватом руки на плечо, сотруднику приходится учитывать амплитуду и скорость движения атакующей руки. Чем длиннее траектория удара, тем заметнее атака, следовательно, сотруднику легче реагировать на угрозу и выполнить защиту.

И наоборот, использование короткой траектории удара усложняет условия выполнения броска, создавая предпосылки для его дальнейшего совершенствования.

В определенный момент выполнения атаки, например, удара ножом сверху, противник переносит свой центр тяжести вперед, не выводя его за площадь опоры, чтобы не потерять равновесия и не упасть. В данной теме сотрудник милиции, выполняющий бросок или болевой прием, учится использовать момент переноса центра тяжести противника вперед. Для успешного выполнения приема сотруднику необходимо, вовремя за-

хватив атакующую руку или другую часть тела, усилить перенос центра тяжести, выводя его за площадь опоры.

Третий уровень сложности характеризуется следующими факторами:

- 1) один атакующий противник;
- 2) отсутствие комбинированной атаки;
- 3) сотрудник выполняет защиту от угрозы огнестрельного оружия.

Данному уровню соответствует тема «Действия при угрозе оружием, попытке обезоружить». Сама угроза огнестрельным оружием значительно повышает требования к технике выполнения бросков, болевых приемов, ударов и защит. К тому же у сотрудника при выполнении приема, например, защиты от угрозы пистолетом в упор в живот, нет возможности использовать перенос центра тяжести атакующим противником. Этот факт также усложняет условия выполнения приема защиты. От сотрудника требуется умение выполнять приемы базовых тем с высокой скоростью, надежностью, совершенствовать детали выполнения того или иного приема.

Четвертый уровень сложности характеризуется следующими факторами:

- 1) комбинированная атака с применением холодного или огнестрельного оружия;
- 2) один атакующий.

Этому уровню соответствует тема «Действия при захвате и угрозе оружием». В данной теме сотрудник полиции учится использовать приемы «базовых» тем в ситуациях, когда противник, например, захватив за отворот одежды, выполняет удар ножом снизу. Наличие комбинированной атаки осложняет выполнение приема защиты. В данной теме сотрудник продолжает совершенствование приемов защиты и задержания в условиях, осложненных разными видами атак.

Пятый уровень сложности характеризуется следующими факторами:

- 1) несколько атакующих;
- 2) преобладание комбинированной атаки.

Данному уровню соответствует тема «Тактика и техника защиты от группового нападения». Защита от группового нападения требует от сотрудника умения применять сразу несколько приемов защиты с высокой скоростью, точностью выполнения, на фоне нарастающего физического утомления.

Постепенное усложнение требований к технике выполнения приемов защиты, нападения, задержания, большой объем повторений технических действий «базовых» тем, вариативность использования их в «специальных» темах способствуют совершенствованию необходимых технических действий и формированию навыков боевых приемов борьбы.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Алдошин А.В., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта кандидат педагогических наук (Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, г. Орел)

В статье раскрываются содержание и последовательность этапов эффективности учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, физическая подготовка, курсант, образовательная организация системы МВД России.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Aldoshin A.V., senior lecturer of the physical training and sports kandidat nauk degree in pedagogy (Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel)

The article reveals the content and sequence of stages efficiency of the educational process in the classroom for physical training in educational institutions of the Russian interior Ministry.

Keywords: the educational process, physical culture, physical preparation, cadet, educational organization of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Учебный процесс по физической подготовке должен максимально приближать курсантов образовательных организаций системы МВД России к практической деятельности органов внутренних дел. Специфика занятий по физической подготовке заключается в том, что все они, в основном практические, проводятся с достаточной физической нагрузкой. Только при многократном выполнении различных упражнений на усвоение и закрепление двигательного навыка совершенствуются такие общефизические качества, как сила, выносливость, быстрота.

Целесообразно выделить ведущие направления учебно-воспитательного процесса: формирование у курсантов глубоко осмысленной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни; индивидуализация учебного процесса; использование наиболее прогрессивных форм организации практических занятий; разработка структурно-логической схемы формирования двигательного навыка при овладении приемами самозащиты.

Из-за накопившихся негативных явлений назрела необходимость перевода системы физического воспитания молодежи в новое качественное состояние.

Разрешение противоречий между необходимостью широкого, творческого использования форм физического воспитания, развития личности выпускника образовательной организации системы МВД России, его общей и профессиональной культуры и научными знаниями о средствах и методах управления этим процессом открывает путь для развития физического воспитания на высоком уровне.

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями здоровья, физического развития, функциональных возможностей организма, двигательных способностей человека. Она выступает в качестве общей объединяющей цели, которая отражает мотивационно-ценностные ориентации личности на активно-положительные отношения к физической культуре на протяжении всей жизнедеятельности, формирование потребности, системы знаний и убеждений, организующих и направляющих деятельность курсантов.

Таким образом, совокупность знаний и анализ курсантами своего образа жизни, состояния здоровья, физического развития, профессиональной подготовленности и деятельности органически переходит в компетентное их использование.

В качестве основы для индивидуализации учебного процесса следует использовать педагогические оценки физического состояния курсантов.

Выполнение курсантами контрольных нормативов по физической подготовке позволит судить о функциональном состоянии и технических действиях на данный момент. Динамическое проявление уровня физического развития призваны определить тестовые методики. К сожалению, методика комплексного тестирования пока отсутствует, что не всегда позволяет иметь объективные данные о ходе учебно-воспитательного процесса по физической подготовке. Без использования детально разработанных и согласованных методов контроля невозможно выявить имеющиеся недостатки, трудности и слабые места. Тесты оказывают стимулирующее воздействие, давая курсанту возможность сравнивать свои абсолютные данные с контрольными цифрами. При тестированиях определяются сила, ловкость, выносливость, координация, скорость и приспособляемость. Тестирование должно проводиться через равные промежутки времени в течение всего учебного цикла для получения данных, необходимых для объективной оценки достигнутых результатов [1].

Для эффективности учебно-воспитательного процесса могут быть использованы методические положения общей и специальной физической подготовки спортсменов, однако в рамках несколько иных форм организации тренировки, которые требуют специального рассмотрения, поскольку определяются контингентом занимающихся, задачами и условиями, в которых проводятся тренировки.

Опыт показывает, что в организации и осуществлении эффективности учебно-воспитательного процесса следует выделять три этапа.

Первый этап – общая функциональная подготовка, имеющая задачу совершенствования органов и систем организма широким комплексом об-

щеразвивающих средств, направленных на повышение возможностей сердечно-сосудистой системы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гибкости и эластичности мышц, улучшение двигательной координации, расширение запаса двигательных навыков, связанных с пространственной точностью движений, сохранением равновесия, решением неожиданно возникающих задач.

Практические занятия должны проводиться по комплексной методике, предусматривающей разнообразную, объемную и низкоинтенсивную мышечную работу. Главная задача при этом – развитие общей выносливости за счет длительных циклических упражнений (кроссовый бег, плавание, езда на велосипеде, лыжные гонки, конькобежный спорт), высокой моторной плотности занятий [2].

Второй этап – углубленная разносторонняя физическая подготовка. Ее целью являются планомерное развитие быстроты движений, силы мышц и дальнейшее совершенствование выносливости. Увеличивается объем тренировочной нагрузки и интенсивность за счет силовых упражнений с большими отягощениями, проявление мощных взрывных усилий, скоростной работы, использования более сложных методов развития выносливости (бег в гору, переменный и интервальный бег, круговой метод силовой подготовки).

В основе организации занятий по-прежнему лежит комплексный метод разносторонней подготовки, дополненный использованием и чередованием однонаправленных тренировочных нагрузок. Например, одно занятие (или неделя занятий) посвящается преимущественно развитию силы мышц, следующее занятие (или неделя) – развитию выносливости и так далее [4]. В тренировку вводятся специализированные средства и элементы техники из различных видов спорта.

Увеличение силы тренирующих воздействий на организм на втором этапе требует варьирования объемов тренировочной нагрузки и внимания восстановительным средствам. Наиболее целесообразно использовать четырехнедельный тренировочный цикл с повышением объема нагрузки в течение трех недель и снижением его на четвертой неделе. Главная задача второго этапа – повышение скорости однократных мышечных усилий, циклической работы и совершенствование способности сохранять эту скорость на протяжении длительного времени [3].

Третий этап – специально-профессиональная физическая подготовка. Его задача – достижение высокого уровня специальной работоспособности на базе дальнейшего повышения скорости, силы и выносливости. Тренировка направлена на овладение мастерством в ряде прикладных видов спорта, подготовку и выступление в соревнованиях, выполнение высоких квалифицированных нормативов. В данном периоде увеличивается объем тренировочной нагрузки, повышается ее интенсивность. Широко используются однонаправленные концентрированные нагрузки, способствующие углубленному развитию взрывной силы мышц, скорости движений, совершенствованию спортивно-технического мастерства. Такие нагрузки применяются на относительно продолжительных (до двух месяцев) этапах и последовательно сочетаются таким образом, чтобы тренировочный эффект, достигаемый за счет применения одних нагрузок, создавал благоприятные

условия для повышения тренировочного эффекта последующих. Естественно, что в условиях высокого объема и интенсивности подготовки важную роль играют врачебный контроль, регулирование динамики объема нагрузки и восстановительные мероприятия.

Рассмотренные выше в общих чертах содержание и последовательность этапов эффективности учебно-воспитательного процесса выражают ее принципиальные методические основы. Окончательные результаты ППФП зависят от уровня предварительной физической подготовленности занимающихся, от задач, которые перед ними ставятся, и от количества времени, отводимого на учебно-воспитательный процесс по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

Литература:

1. Баркалов С.Н., Флусов Е.В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.
2. Боевые приемы борьбы: учеб.-нагляд. пособие / В.Н. Лавров [и др.]; под общ. ред. В.Н. Лаврова. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2011. 182 с.
3. Герасимов И.В. Формирование устойчивости курсантов и слушателей к стрессовым факторам профессиональной деятельности в процессе занятий по физической подготовке // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. мат. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова 2012. Ч. 1. С. 41-43.
4. Кузнецов М.Б. Актуальные вопросы методологии физической подготовки курсантов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сб. ст. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2014. С. 203-205.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ФОРМИРУЮЩИХ ВНУТРЕНнюю МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ, УРОВНЕЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, МОТИВАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Андреев Е.Э., старший преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки
(Дальневосточный институт повышения квалификации ФСКН России,
г. Хабаровск)

В данной статье на основе опроса и тестирования, проводившегося кафедрой оперативно-боевой и физической подготовки ДВИПК ФСКН России, определены основные факторы, влияющие на внутреннюю мотивацию к занятиям специальной физической подготовкой, уровни познавательной активности, мотивации к учебному процессу.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, мотивация достижения, познавательная активность, методика рейтингового контроля, многофунк-

циональный тренинг по методу круговой тренировки, специальная физическая подготовка, огневая подготовка.

RESEARCH OF THE FACTORS FORMING THE INNER MOTIVATION TO EMPLOYMENT BY SPECIAL PHYSICAL TRAINING, FIRE TRAINING, LEVELS OF COGNITIVE ACTIVITY, MOTIVATION TO THE EDUCATIONAL PROCESS

Andreev E.E., senior lecturer of the operational and combat and physical training
(The Far Eastern Institute of Advance Training of the Federal Drug Control Service of Russia, Khabarovsk)

This article based on the interview and testing conducted by the Department of operational and combat and physical training DVIPK Russian Federal Drug Control Service, the major factor affecting the intrinsic motivation to employment by a special physical training, levels of cognitive activity, motivation for learning.

Keywords: intrinsic motivation, achievement motivation, cognitive activity, the methodology of the rating control, multifunctional training by the method of circuit training, special physical training, fire training.

Как известно, эффективность учебно-тренировочного процесса существенно изменяется, если повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической подготовкой и спортом с помощью разнообразия средств, методов, методик, вызывающих наибольший интерес у обучаемых [2].

Мотивационное воздействие связано с влиянием педагогических методик, изменением иерархии потребностей человека, а также формированием условий для внутренней мотивации с учетом доминирующих черт личности.

Психологи, работающие в области спорта, рассматривают мотивацию с различных позиций, выделяя внутреннюю и внешнюю мотивацию, а также мотивацию достижения [4]. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес к занятиям спортом формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям человека, его преобладающим чертам характера, уровню исходной адаптации к социуму, когда мотивы и цели являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими) и когда обучаемый понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес [1].

В частности, это можно сказать и о слушателях, прибывающих на обучение в Дальневосточный институт повышения квалификации ФСКН России (ДВИПК ФСКН России) для профессиональной переподготовки и повышения квалификации. Практически каждый из них хочет стать успеш-

ным и самодостаточным человеком в жизни, профессионалом в служебной деятельности, поэтому мотивирован на обучение и тренировочный процесс для достижения своих целей.

Интересны в данном случае результаты опроса, проводившегося кафедрой оперативно-боевой и физической подготовки ДВИПК ФСКН России, которые помогли определить ведущие мотивы занятий физической подготовкой и спортом: 1) эффективные формы, методики проведения занятий и 2) способность мотивировать и компетентность руководителей занятий в подразделениях.

В связи с этим усовершенствование форм и методик проведения занятий представляется нам одной из самых актуальных проблем в формировании внутренней мотивации слушателей, так как формирование осознанной потребности обучаемых к занятиям физической подготовкой и спортом прежде всего зависит от повышения качества учебного и тренировочного процесса, направленного в первую очередь на психофизическое совершенствование, развитие основных физических и волевых качеств.

Второй значимой составляющей является мотивирование, которое способен обеспечить только преподаватель – личность, профессионал. Руководителю занятий, преподавателю, тренеру необходимо проявлять внимание и заботу о своих подопечных, быть готовым изменить стиль своей работы на более понятный группе, проявлять интеллект, профессионализм и оптимизм, индивидуальный подход, а также те качества, которые наиболее ценятся в определенной возрастно-половой группе занимающихся [3].

Для решения первой проблемы мы стараемся включать в учебно-тренировочный процесс современные методики проведения занятий, использовать новые методики проверки и оценки уровня физической подготовленности, эффективные педагогические формы по агитации и пропаганде физической подготовки и спорта в учебных группах, подразделениях.

Предметом особого беспокойства, на наш взгляд, является система оценивания результатов деятельности слушателей на занятиях по физической подготовке, которая остается несовершенной. Практика показывает, что эта система носит, как правило, и субъективный характер.

Совсем недавно в процесс образования была введена новая система контроля оценки знаний – методика рейтингового контроля. Этот вид контроля не является чем-то новым для европейских стран. В нашей же стране рейтинг стал применяться недавно только в ряде высших и средних специальных учебных заведений, а также в некоторых средних школах в порядке эксперимента.

Целью использования рейтинговой системы в процессе обучения должно быть создание условий для мотивации, самостоятельности обучаемых средствами своевременной и систематической оценки результатов их работы в соответствии с реальными достижениями.

Педагогические наблюдения за слушателями в процессе прохождения и усвоения ими учебных модулей в рамках системы рейтингового контроля подтверждают влияние факторов, формирующих внутреннюю мотивацию и мотивацию достижения, основанных на целях достижения, – это ориентация не на результат, а на выполнение задания, положительное под-

крепление, эффективное влияние информационного аспекта поощрений, а не контролирующего [4].

Помимо системы оценивания в обучении важна такая, по нашему мнению, эффективная методика, как многофункциональный тренинг по методу круговой тренировки – общеизвестное современное название этой методики «кроссфит». Эта методика формирует у слушателей навыки самосовершенствования на фоне воспитания внутренней мотивации и интереса к физической подготовке. Суть ее в том, чтобы вызвать максимально широкую адапционную реакцию организма.

По данным социологического опроса, о котором шла речь, данная методика также вызвала наибольший интерес у слушателей в ходе учебно-тренировочного процесса. Эта методика подтверждает влияние факторов, определяющих «верность» физическим нагрузкам, способствует формированию потребности в систематических занятиях физической подготовкой, удовлетворяет интересы каждого слушателя, основывается на его индивидуальных особенностях, мотивирует на самосовершенствование [1, 4].

Наконец, для формирования внутренней мотивации, по нашему мнению, помимо мероприятий учебно-тренировочного и соревновательного характера необходимо проводить и агитационные мероприятия по пропаганде физической подготовки и спорта, в том числе спортивные вечера.

Хотя спортивный вечер как форма проведения мероприятия по физической подготовке не новшество (такая форма, например, предлагалась в различных наставлениях, учебно-методических пособиях по физической подготовке и спорту в силовых структурах еще в 80-х гг. прошлого столетия), анализ литературы позволяет сделать вывод, что данная форма в настоящее время забыта и в подразделениях правоохранительных органов, Вооруженных силах используется редко.

Также необходимо отметить, что спортивный вечер является формой внешнего поощрения, через информационный аспект положительно влияющей на внутреннюю мотивацию. Данное мероприятие выполняет информационную функцию: «говорит» спортсменам о том, что они добились выполнения поставленной цели, мотивирует их на дальнейшую работу, что важно и для других сотрудников. Необходимо отметить, что внешние поощрения в контролирующем аспекте, напротив, снижают и разрушают внутреннюю мотивацию.

Применение данных методик и форм привело к положительной динамике качества успеваемости слушателей по дисциплинам кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, увеличилось количество сотрудников, участвующих в спортивно-массовой работе, что подтверждает их эффективность и правильность. Данные положения были проверены тестированием слушателей с целью исследования мотивации учения и эмоционального отношения к учебному процессу.

Использованный нами метод, направленный на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева, как актуальных состояний, так и свойств личности (State-Trait Personality Inventory), основан на опроснике Ч.Д. Спилберга по диагностике мотивации учения и эмоционального отношения к учению. Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России была осуществлена

А.Д. Андреевой. Также данная методика была дополнена шкалой переживания успеха (мотивации достижения). Тестирование слушателей ДВИПК ФСКН России было проведено на этапе входного контроля и на зачете по специально-физической подготовке.

Результаты опроса при подсчете суммарного балла показали, что на момент входного контроля большинство слушателей находились на третьем уровне (средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией). Также были вычислены познавательная активность и мотивация достижения, которые на исходном этапе также были на среднем уровне. На момент выходного контроля при подсчете суммарного балла выяснилось, что большинство слушателей переместились в диапазон первого и второго уровней (продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему, продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению). Также на заключительном этапе обучения определение познавательной активности и мотивации достижения показало, что более чем у 50% слушателей высокий уровень.

Таким образом, использование современных методик, способствующих формированию интереса, потребности к систематическим занятиям на этапе профессиональной переподготовки и повышения квалификации, может служить инструментом, позволяющим активно формировать продуктивную мотивацию с выраженным преобладанием познавательной активности учения, внутреннюю мотивацию к занятиям физической подготовкой и спортом у обучаемых.

Литература:

1. Светлова О.Е. Исследование факторов формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у подростков 14-15 лет в общеобразовательной школе // Современные проблемы физической культуры и спорта: мат. 17 Всерос. науч. конф. (21 ноября 2013 г.) / под ред. Е.А. Ветошкиной. Хабаровск: ДВГАФК, 2013. С. 225-226.

2. Сизова Н.Н. Повышение мотивации студенток Российской таможенной академии к занятиям рукопашным боем // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды Всерос. науч. конф. (29-30 марта 2012 г.) / под ред. С.С. Добровольского и Г.С. Хама. Хабаровск: ФГБОУ ВПО ДВГАФК, 2012. С. 179-181.

3. Тиунова О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Лаборатория физической культуры и практической психологии. URL: <http://www.self-master-lab.ru>

4. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / пер. с англ. Г. Гончаренко. Киев: Олимпийская литература, 2001. 320 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-СНАЙПЕРА

Арсеньев В.А., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств доцент;

Коназенко А.А., старший преподаватель кафедры огневой подготовки (Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки стрелка-снайпера с использованием метода самовнушения.

Ключевые слова: психологическая подготовка, самовнушение, аутогенная тренировка, снайпер.

SOME FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING THE SNIPER

Arsenyev V.A., chair associate professor of the physical training and applied arts associate professor;

Konusenko A.A., senior lecturer of the fire training (St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg)

This article discusses the features of psychological training the sniper using the method of auto-suggestion.

Keywords: psychological training, self-hypnosis, autogenic training, sniper.

Успешная психологическая подготовка определяется умением стрелка проявлять в боевых условиях самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества. Помимо основного средства воспитания волевых качеств – систематического преодоления трудностей – психологическая подготовка включает умение стрелка воздействовать на свое состояние такими приемами, как самовнушение, самоубеждение, самоприказ. Эти средства способствуют возникновению у стрелка благоприятного состояния боевой готовности.

У каждого стрелка были моменты, когда он переживал эмоциональное состояние боевого воодушевления, способствующее уверенному и решительному ведению огня. Вот это состояние и должен стрелок закрепить и развить в своей эмоциональной памяти. Снайперу необходимо постоянно упражняться в воспроизведении этого состояния, чтобы овладеть способностью вызывать и сохранять его в боевой обстановке.

Самовнушение – сильное, впечатляющее воздействие на психику человека, исходящее из его собственных мыслей и переживаний. Сущность «техники самовнушения» состоит в том, что, готовясь к выполнению боевой задачи, снайпер мысленно представляет возможные варианты развития событий, свою роль в них, вызывает психическое состояние, которое он желает испытать во время проведения спецоперации. Это необходимо вы-

полнять заблаговременно, многократно, с полной сосредоточенностью. Наиболее подходящее время для осуществления самовнушения – это период перед засыпанием и после пробуждения.

Самовнушение помогает стрелку, участвующему в операции или работающему на учебно-тренировочном сборе, создать настроение, психологический фон, окраска которого способствует самообладанию, решительности, внимательности. Им можно предупреждать возникновение посторонних мыслей, робости, нерешительности, нарушения внимания, устранять психологические барьеры. Стрелок должен знать свои слабые стороны и усилием воли предупреждать их проявление во время работы. Для этого необходимо, чтобы снайпер мысленно подавлял свои недостатки еще в процессе тренировок, до выезда на операцию.

Некоторые эмоциональные переживания поддаются перестройке с помощью подавления характерных для них внешних проявлений. Эмоции человека всегда находят свои внешние выражения в характерных движениях, выражении лица, изменении тембра голоса и др. Сознательное выполнение противоположных действий может оказать значительное тормозящее влияние на развитие эмоций. Так, обычно, повышенное нервное напряжение перед ответственным мероприятием выражается или состоянием апатии, подавленности, общей вялости, или появлением суетливых, неорганизованных движений, в этом случае речь снайпера ускорена, мысли «скачут». В первом случае рекомендуется провести какие-либо активные действия (небольшая пробежка, активная разминка), во втором – желательно уединиться, постараться придать своим мыслям плавный ход, стараться не делать резких движений.

Самоприказ – это побуждение к выполнению требуемых действий или выполнению усилий без размышления о причинах, побуждающих к их выполнению. Он должен применяться в условиях сильного утомления, когда снайпер побуждает себя к полноценному завершению усилий.

Самоубеждение – форма воздействия, когда стрелок убеждает себя мотивированными доказательствами, стремясь настроиться на нужные действия.

Вторым видом самовнушения является аутогенная тренировка, с помощью которой вначале создается состояние полного расслабления, называемого аутогенным погружением, при котором в определенной степени снижается уровень бодрствования, тем самым открывается возможность влияния на вегетативную нервную систему.

Тем, кто хочет овладеть техникой аутогенной тренировки, необходимо развить в себе механизмы саморегуляции, т.е. научиться:

- управлять тонусом скелетных мышц (по своему желанию расслаблять, а когда нужно и концентрировать их силу);
- создавать нужное эмоциональное состояние;
- управлять таким свойством психики, как внимание (концентрировать его на желаемом, отвлекать и суживать его круг).

Расслабление скелетных мышц:

первая фаза:

- максимально сократить мышцы;
- как можно больше продержаться в состоянии напряжения;

- сочетать напряжение с глубоким вдохом и задержкой дыхания на вдохе;
 - на пике напряжения мысленно сказать: «Мои мышцы напряжены».
- вторая фаза:*
- расслабить мышцы;
 - одновременно с расслаблением мысленно сказать: «Мои мышцы расслаблены».

Существует целый комплекс упражнений для достижения полного расслабления организма, должный эффект достигается только при регулярных целенаправленных тренировках, лучше под руководством психолога. Для каждого конкретного случая в деятельности стрелка должна быть выработана определенная форма самовнушения, наиболее точно отражающая содержание задачи, решаемой с ее помощью. Формулировка строится в утвердительной форме от первого лица, в настоящем времени.

Например: «Я выхожу на огневой рубеж решительно и уверенно. Я испытываю приятное ощущение возросшей силы рук. У меня нет боязни выстрела. Я уверен в своих силах. Ничто постороннее не интересует и отвлекает. Весь мой организм подчинен выполнению поставленной передо мной цели».

Трудности в подготовке снайпера

Действия, состояния	Направленность волевых усилий
Изготовка, грубая наводка оружия	Продумать содержание предстоящих действий, представить их программу. «Ощутить» мышцы участвующие в изготовке
Точная наводка, сохранение рабочего состояния	Прочувствовать неподвижность тела, устойчивость системы «стрелок—оружие»
Обработка спуска	Сосредоточиться на сохранении устойчивости и контроле за усилием пальца
Сильные колебания оружия, затухания колебаний редки	Создать установку на повышение мышечных усилий, сосредоточиться на достижении хорошей устойчивости
Стрелок не может сосредоточиться на стрельбе	Подавить отвлекающие мысли, переживания, ощущения, втянутся в рабочее состояние
Дерганье - сбивание наводки оружия при спуске курка	Повысить согласованность спуска с прицеливанием, не допускать, чтобы выстрел произвольно служил сигналом отдыха и выходом из рабочего состояния
Влияние мешающей формы стартового состояния на стрельбу	Методами аутогенной тренировки и самовнушения подавить излишнее возбуждение, преодолеть робость и неуверенность. Сосредоточиться на выполнении предстоящих действий
Обеспечение длительного сохранения рабочего состояния	Побудить себя к усилиям, поддерживающим работоспособность

Чрезмерно напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического перенапряжения, приводит к образованию неврозов. Человек с

повышенной эмоциональностью и впечатлительностью надолго фиксирует в своем сознании пережитое, отрицательно окрашенное, что может закрепиться в мозгу в форме «больного пункта». Здесь целенаправленное самовнушение поможет стрелку, побывавшему в экстремальной ситуации, поставить себя на прежний уровень деятельности, вернуть себе хорошее самочувствие и работоспособность. Рекомендуется временная смена деятельности, отвлечение внимания от того, что вызывает душевное угнетение, нужна физическая активность, мобилизация воли в управлении настроением. В случае, когда стрелок по каким-либо причинам не в состоянии самостоятельно справиться с возникшей проблемой, требуется помощь психолога.

Литература:

1. Зайцева Т.М. Теория психологического тренинга. М.: Физическая культура и спорт, 2006. 356 с.
2. Сеидов М.Е. Релаксация и мобилизация. Искусство управлять собой. М.: Физическая культура и спорт, 2004. 395 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ, ВОЗНИКШИЕ С ВВЕДЕНИЕМ НОВЫХ РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДОКУМЕНТОВ

Афиногенов Т.П., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки кандидат педагогических наук;

Назаренко Б.А., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки (Владивостокский филиал ДВЮИ МВД России, г. Владивосток)

Статья посвящена проблемам, возникающим в ходе обучения курсантов и слушателей огневой подготовке в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: практические занятия, огневая подготовка, условия выполнения упражнения, материальная база, тир.

ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING PROCESS OF FIRE TRAINING WITH THE INTRODUCTION OF NEW REGULATIONS

Afinogenov T.P., senior lecturer of the special tactical, fire and physical training kandidat nauk degree in pedagogy;

Nazarenko B.A., senior lecturer of the special tactical, fire and physical training (of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Vladivostok Branch, Vladivostok)

The article is devoted to problems arising in the training of cadets and listeners of fire training in educational institutions of the MIA of Russia.

Keywords: practical training, fire training, conditions of exercise, the material base, tyr.

Реорганизация органов внутренних дел в ходе проведения реформы МВД России повлекла серьезные изменения как нормативной базы «Огневой подготовки», методики изучения данной дисциплины в учебных заведениях, так и проверки качества готовности сотрудника к применению табельного огнестрельного оружия.

Нельзя не согласиться с тем, что пришло время внесения изменений в Наставление по огневой подготовке-2000 [1], но менять его кардинально, как это было сделано с введением нового Наставления по организации огневой подготовки, по нашему мнению, было нецелесообразно.

Так, данный приказ, в отличие от всех без исключения существовавших до него приказов об утверждении курсов стрельб и наставлений как в Советском Союзе (КС-88), так и в России (КС-92 [2], КС-98 [3], НОП-2000), имеет практическую направленность, и соответственно основной его целью является ускоренное выполнение действий с огнестрельным оружием, в том числе при его применении в экстремальной ситуации.

С положительной стороны можно также отметить следующее: в Наставлении впервые указано, что практические занятия в образовательных организациях системы МВД России проводятся в составе учебной группы из расчета не более 15 чел. на одного преподавателя.

Что касается отраженных в Наставлении моментов, требующих, на наш взгляд, доработки, то некоторые вопросы вызывает система индивидуальной оценки огневой подготовленности слушателей, завершающих обучение в центрах профессиональной подготовки, и слушателей 5 курсов образовательных организаций системы МВД России. Согласно Наставлению, теперь при выставлении оценки во главу угла ставится вовсе не уровень огневой подготовленности слушателя, а удачное выполнение им контрольного тестирования. По этой причине руководители занятий для получения более высоких показателей слушателей на выпускном экзамене уделяют много времени механическому решению контрольных тестов, часто в ущерб практическим стрельбам. Надо сказать, что общий смысл системы выведения индивидуальной оценки обучаемого по огневой подготовке противоречит основной части Наставления, в котором говорится, что практические стрельбы являются основной формой проведения занятий по огневой подготовке и направлены на совершенствование навыков владения оружием. Мы считаем, что индивидуальная оценка курсантов 3 и 4 курсов образовательных учреждений системы МВД России составлена вполне корректно и должна быть применена для оценивания подготовленности слушателей, завершающих обучение в центрах профессиональной подготовки, и слушателей 5 курсов образовательных организаций системы МВД России.

Следует отметить ряд фраз Наставления, требующих, как нам представляется, небольшой корректировки. Так, например, «стрельба прекращается самостоятельно при появлении низко летящих летательных аппаратов над районом стрельбы». По нашему мнению, это понятие слишком широко и включает в себя не только мишенное поле, но и тыл стреляющего с дру-

гими объектами полигона, стрельбища. Соответственно фразу «над районной стрельбы» требуется изменить на фразу «в направлении стрельбы».

Рассмотрев пункт Наставления, запрещающий удерживать *ручное оружие* за ствол *вблизи дульной части*, можно сделать вывод, что оружие, такое как крупнокалиберные пулеметы типа НСВ, «Корд» которое не является ручным оружием, при стрельбе можно удерживать за ствол. Также из данного предложения следует, что удерживать любое оружие можно за другие части ствола, за исключением дульной, в реальности же просто касание части ствола во время стрельбы повлечет серьезный термический ожог. Например, температура в средней части ствола пулемета ПКМ, после очереди всего в 10 выстрелов, составляет 425 °С. Данный пункт целесообразно изменить, убрав фразы «ручное» и «вблизи дульной части».

В разделе, в котором описаны меры безопасности, также указано, что при стрельбе из ручного оружия со свободным ходом затвора хват должен быть таким, чтобы затвор не травмировал руки (руку). Исходя из этого, становится возможным удержание оружия, у которого в системе автоматики отсутствует понятие «свободный ход затвора» (пистолеты ТТ, ПЯ «Греч», СПС «Гюрза», ГШ-18 – короткий ход ствола). Таким образом, в данном пункте речь идет одвигающемся затворе, соответственно фразу «свободный ход затвора» необходимо заменить на фразу «с подвижным затвором».

В таблице критериев оценки огневой подготовленности сотрудников, представленных к испытаниям на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, фраза «Оценка за выполнение контрольных нормативов» должна быть заменена фразой, например, «Количество выбитых очков» или «Количество набранных баллов». Кроме того, следует отметить, что выбитые очки, необходимые для присвоения (подтверждения) квалификационных званий для сотрудников полиции, несколько занижены.

Литература:

1. Приказ МВД России от 11 сентября 2000 г. № 955.
2. Приказ МВД России от 30 сентября 1992 г. № 350.
3. Приказ МВД России от 28 августа 1998 г. № 524.

О РОЛИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МВД РОССИИ

Бакин А.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки кандидат педагогических наук, доцент;

Козлов Л.Н., преподаватель кафедры физической подготовки (Омская академия МВД России, г. Омск)

В статье рассматривается значение физического качества «выносливость» для сотрудников органов внутренних дел, которое совершенствуется на практических учебных занятиях по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» и является составной частью общей физической подготовки.

Ключевые слова: выносливость, ускоренное передвижение и легкая атлетика, общефизическая подготовка; физическая подготовленность.

THE ROLE OF GENERAL ENDURANCE IN PHYSICAL TRAINING MIA RUSSIA

Bakin A.V., deputy chair head of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor;

Kozlov L.N., lecturer of the physical training
(Omsk Academy of the Ministry of Interior of Russia, Omsk)

This paper discusses the importance of quality physical endurance for police officers, which improved during practical training sessions on "Athletics and accelerated movement" - which is part of an overall fitness.

Keywords: endurance, rapid movement and athletics, general physical training; physical fitness.

Характер современной оперативной обстановки требует от сотрудников органов внутренних дел высокой моральной и тактико-специальной подготовки, физической и психологической закалки. Профессиональная деятельность требует от них такого уровня физической подготовленности, который бы обеспечил эффективное использование профессиональных действий в течение длительного времени. Согласно Наставлению по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (НОФП), целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Очевидно, что для обеспечения высокой работоспособности сотрудников необходимо развивать их общую и специальную выносливость. Выносливость является основой общефизической подготовки, дает ощущение отсутствия усталости и является основным признаком хорошо физически подготовленного человека. Любой квалифицированный специалист по физической культуре и спорту знает, что для достижения лучшего спортивного результата и снижения травматизма такие физические способности, как силу, быстроту и ловкость, развивают только на фоне достижения определенного уровня развития общей или специальной выносливости. Это позволяет снизить травматизм, кроме того, выносливые люди гораздо меньше страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, от которых, по разным источникам, умирает каждый второй человек на нашей планете [1].

Развитие общей и специальной выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств осуществляется на учебных занятиях по общефизической подготовке (ускоренному передвижению и легкой атлетике).

Содержание ускоренного передвижения и легкой атлетики составляют такие упражнения, как: бег на различные дистанции, кроссы, марш-

броски, большое разнообразие прыжковых и беговых упражнений, прикладное метание и специальные упражнения для развития и совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Бег является органической и неотъемлемой частью большинства упражнений и многих служебно-прикладных видов спорта, популяризируемых в органах внутренних дел. Одной из отличительных особенностей бега является его доступность и уникальная универсальность по степени воздействия на организм занимающихся. Широкий диапазон нагрузок, которые можно формировать бегом: от максимальных в короткий отрезок времени до многочасовых с умеренной интенсивностью при возможности контролировать степень воздействия этих нагрузок на организм обучаемого – делают эти упражнения незаменимым средством в подготовке спортсменов-сотрудников [2]. Бег не только способствует развитию и совершенствованию физических качеств, но и является удобным и эффективным средством предварительной подготовки к предстоящему выполнению определенных профессиональных упражнений.

В последнее время многие специалисты по физической подготовке в органах внутренних дел не уделяют должного внимания развитию общей выносливости у сотрудников. Происходит это, в том числе, и по объективным причинам. Из опыта практической деятельности и теоретического анализа руководящих документов по физической подготовке в системе МВД России можно сделать утверждение о том, что главным определяющим звеном выступает специальная физическая подготовка, основу которой составляет раздел по применению боевых приемов борьбы. Общая физическая подготовка, в которую входит раздел «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», зачастую отходит на второй план.

На наш взгляд, это ошибочно и противоречит положениям теории и методики спортивной тренировки, поскольку «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» – раздел физической подготовки, в который входят упражнения, обеспечивающие физическую готовность сотрудников к выполнению служебно-профессиональных задач. Рассмотрим основные проблемные ситуации при физическом воспитании сотрудников МВД России по данному вопросу.

Большинство сотрудников органов внутренних дел проходят обучение в образовательных организациях системы МВД России. Кандидаты на обучение в образовательных организациях МВД России при сдаче вступительных экзаменов (дополнительных испытаний) по физической подготовке выполняют два упражнения из программы легкой атлетики: бег на 100 м и кросс на 1 км. Далее в процессе обучения курсанты и слушатели 1–4-х курсов сдают контрольные нормативы в челночном беге 10×10 м; 4×20 м и беге (кроссе) на 1 км (девушки) и 5 км (юноши) по стандартной пятибалльной шкале. Слушатели 5-х курсов сдают два контрольных норматива по общефизической подготовке уже по балльной системе. Для оценки эффективности развития уровня выносливости и быстроты на «входном контроле» используются одни упражнения, а в процессе обучения на зачетных занятиях и экзаменах – другие. Поэтому невозможно проанализировать динамику изменения результатов от вступительных испытаний до выпускного экзамена по физической подготовке.

В НОФП для курсантов с 1 по 4 курс обучения предусмотрен контрольный норматив в беге (кроссе) на 5 км. На наш взгляд, выполнение контрольного норматива для курсантов-юношей в беге (кроссе) на 5 км необходимо заменить на бег (кросс) 1 км и 3 км. За многие годы практической деятельности в системе высшего профессионального образования авторским коллективом не встречались обучаемые, сдающие контрольный норматив в кроссе на 1 и 3 км на положительную оценку, а в кроссе на 5 км отрицательную. Тогда для чего применять норматив, который более продолжительный по времени и более технологически и организационно сложный для преподавателей?

Проверка физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России 5-х курсов осуществляется по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого). Обучаемые, набравшие минимум 115 баллов, допускаются к выполнению боевых приемов борьбы в виде практических задач, связанных с ограничением свободы ассистента. Получается, что уровень развития общей выносливости для выпускника не является значимым показателем. Оценка физической подготовленности курсантов 1–4 курсов образовательных учреждений системы МВД России в период инспектирования, контрольных и целевых проверок осуществляется также по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого). Естественно, профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки, зная, что на инспекторских проверках курсанты и слушатели не сдают контрольные упражнения, определяющие уровень развития общей выносливости, на учебных занятиях больше внимания уделяют развитию других качеств.

Мы провели исследования на базе Омской академии МВД России, направленные на изучение данного вопроса. На протяжении периода обучения были протестированы курсанты набора 2010 г. Тестирование проводилось в выполнении контрольных упражнений в кроссе на 1 км и 3 км и лыжной гонке на 5 км по окончании каждого курса обучения (табл. 1).

Таблица 1

Динамика средних показателей, характеризующих уровень развития выносливости у обучаемых по курсам обучения

Курс обучения	Кросс на 1 км (мин/с) t ср.		Кросс на 3 км (мин/с) t ср.		Лыжная гонка на 5 км (мин/с) t ср.	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1-й	3.35	4.23	12.42	20.28	26.14	34.17
2-й	3.30	4.21	12.45	20.20	25.35	33.38
3-й	3.38	4.25	12.48	20.44	26.20	34.13
4-й	3.51	4.32	13.12	21.02	26.50	35.37

Из представленной таблицы следует, что уровень развития общей выносливости у обучаемых курсантов незначительно возрастает от 1-го до 2-му курсу и затем начинает снижаться. Начиная с 3-го курса, наблюдается тенденция к снижению результатов, и в итоге он оказывается ниже исход-

ного. Это происходит, в основном, потому, что у курсантов в процессе обучения падает мотивация к развитию общей выносливости, так как они понимают, что на инспекторских проверках и выпускном экзамене упражнения на выносливость можно не сдавать. А зачем тогда выполнять такие интересные многим упражнения, как бег на средние и длинные дистанции? К 3-му курсу у курсантов и слушателей начинает пропадать мотивация к совершенствованию общей выносливости, они в основном сосредотачивают свои силы на боевых приемах борьбы и упражнениях на развитие силы и быстроты. Общеизвестный факт, что мотивация составляет основу поведения человека, источник активности и одновременно систему побудителей деятельности [3].

На 5-м (выпускном курсе) на экзамене по физической подготовке уровень результатов был бы еще ниже в связи с тем, что первый семестр слушатели находятся на преддипломной практике. Получается, что средний уровень развития общей выносливости выпускника ниже, чем у кандидата на обучение.

Мы понимаем, что это результаты довольно субъективные и многое зависит от рабочих учебных программ образовательных организаций, конкретного преподавателя и других факторов, однако педагогу трудно изменить ситуацию, пока действуют существующие критерии проверки и оценки индивидуальной физической подготовленности курсантов и слушателей.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Результаты практической деятельности различных подразделений правоохранительных структур, а также оперативно-тактических учений, проводимых в ходе учебного процесса в образовательных организациях системы МВД России, показывают, что личному составу в течение всего периода выполнения конкретных оперативных задач необходимо иметь высокий уровень физической работоспособности, противостоять утомлению и за короткое время восстанавливать свои силы. В решающей мере это зависит от физической выносливости сотрудников, развиваемой на учебных занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению.

2. В руководящих документах по физической подготовке в органах внутренних дел необходимо изменить критерии оценивания индивидуальной физической подготовленности сотрудников. Контрольные упражнения, характеризующие уровень развития общей выносливости должны сдавать все категории сотрудников по нормативам, соответствующим группам предназначения.

3. Основными средствами ускоренного передвижения являются упражнения на развитие общей выносливости, которые решают следующие задачи физической подготовки сотрудников: овладение двигательными навыками в передвижении по пересеченной местности; улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.

4. Применение упражнений легкой атлетике и ускоренного передвижения способствует развитию у обучаемых не только выносливости, но и силы, быстроты, ловкости, повышает устойчивость организма к воздей-

ствию различных неблагоприятных факторов, вырабатывает смелость, решительность, настойчивость.

5. Знание основ ускоренного передвижения и легкой атлетики, правильный методический подход к проблеме развития физических качеств сотрудников позволяют вести процесс физической подготовки самым рациональным способом, добиваясь развития необходимых качеств и навыков в наиболее короткое время.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. 4-е изд, стер. М.: Советский спорт, 2010.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010.
3. Шахов В.И. Психологические основы педагогической науки // Педагогика. 2002. № 4. С. 9-15.

**АСПЕКТЫ ТАКТИКИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ, ОБЫСКЕ И ДОСТАВЛЕНИИ
ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО ВООРУЖЕННЫХ
ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ, В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Бантюков И.Б., заместитель начальника кафедры
огневой подготовки кандидат педагогических наук
(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье рассматриваются вопросы тактики личной безопасности сотрудников органов внутренних дел, в особых условиях деятельности.

Ключевые слова: тактика задержания, личный досмотр, доставление правонарушителя, личная безопасность, тактика действий сотрудников.

**PERSONAL SAFETY ASPECTS OF TACTICS POLICE
OFFICERS DURING THE ARREST, SEARCHES
AND DELIVERED ALLEGEDLY ARMED
OFFENDERS UNDER SPECIAL CONDITIONS**

Bantyukov I.B., deputy chair head of the fire training
kandidat nauk degree in pedagogy
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia,
St. Petersburg)

This article discusses the tactics of personal safety of police officers in special conditions of activity.

Keywords: arrest tactics, personal searches, delivering offender, personal safety, tactics of employees.

Необходимо иметь в виду, что при задержании, обыске и доставлении правонарушителя в органы внутренних дел, он, как правило, старается уйти от преследования и оказать сопротивление сотруднику ОВД. Исход этого противостояния напрямую зависит от умелых, решительных и тактически грамотных действий полицейского.

Проанализировав ряд материалов, изучив практику задержаний, можно сделать определенные выводы. Так, при осуществлении задержания целесообразно:

- получить (если позволяет время и есть такая возможность) в паспортной службе или уголовном розыске по месту жительства фотографию и информацию о личности правонарушителя, сведения о его действиях в ходе прошлых задержаний и совершении преступлений (если таковые имелись), предусмотреть вероятность сопротивления с его стороны, изучить особенности местности, план расположения объекта (входы и выходы, подсобные помещения, пристройки, степень их освещенности);

- проанализировав обстановку, спланировать необходимые силы, спецсредства, тактику задержания правонарушителя. Распределить между участниками операции поставленные задачи, организовать подстраховку, обеспечить конспиративность операции, ограничить разговоры с соседями (правонарушители, как правило, подозрительны и осторожны);

- перед задержанием проверить готовность оружия. Позвонив в дверь, держаться за стеной сбоку, не стоять по середине дверного проема;

- осуществив задержание, надеть наручники, изолировать правонарушителя от присутствующих, не допускать контактов задержанного с посторонними лицами (особое внимание уделить родственникам). Тщательно обыскать подозреваемое лицо, соблюдая осторожность (для сопротивления с его стороны могут использоваться самые неожиданные предметы). Личные вещи правонарушителя, которые необходимо взять с собой, осмотреть и поручить нести кому-либо из сотрудников. В случае просьбы задержанного воспользоваться туалетом, следует предварительно тщательно осмотреть помещение, обращая внимание на места, где может быть спрятано оружие. При нахождении правонарушителя в туалете необходимо оставить дверь приоткрытой;

- если ожидается вооруженное или групповое сопротивление и имеется иная реальная опасность, следует заранее запланировать привлечение к операции спецподразделений, использование бронежилетов и необходимых оперативно-технических средств.

Для надевания наручников необходимо заставить задержанного принять неудобную для него позу (встать лицом к стене и опереться на нее руками, расставив ноги как можно шире, или лечь на живот, держа руки на спине или отведя их в сторону). Металлические наручники надеваются на руки, находящиеся за спиной, ладонями наружу. Однако следует помнить, что для этого пригодны лишь наручники с широкой, не проворачивающейся центральной частью. Иные наручники лучше надевать, продев через брючный ремень. В этом случае руки должны находиться за спиной, а ладони повернуты к туловищу (ремень мешает повороту руки, их движению вперед). При надевании наручников необходима осторожность и подстраховка, ведь для вероятного преступника это последний шанс вырваться на свободу. Если задер-

жанный лежит на животе, он также должен держать руки за спиной. Надевая наручники, сотруднику полиции нужно находиться сбоку от правонарушителя, вне пределов досягаемости его ног. Опасно надевать наручники только на одну руку задержанного, держа другую в своей руке. Нарушитель может использовать такое положение, чтобы нанести удар.

Задержанных лиц необходимо немедленно обыскать, после чего домотру подвергаются объекты (помещения, автомашины и т.д.) и находящиеся в них предметы. Сотрудник, проводящий обыск, должен быть подстрахован товарищем. Страхующему сотруднику нужно внимательно следить за ходом обыска, находясь примерно в 5 шагах с оружием, готовым к применению. При обыске сотруднику полиции необходимо потребовать от задержанного опереться руками на стену под углом, повернувшись к ней лицом и расставив ноги как можно шире. Не следует позволять обыскиваемым самим доставать вещи из карманов. Шариковая авторучка, например, может оказаться колющим или стреляющим оружием.

Необходимо как можно быстрее увезти правонарушителей с места задержания, чтобы избежать вмешательства в ситуацию посторонних лиц. Однако при этом нужно учитывать, что:

- доставка в орган внутренних дел или его подразделение – составная часть операции и требует продуманной тактики и распределения обязанностей (подстраховка, необходимость подкрепления дополнительными силами, проверка технической исправности автомобиля, средств связи, последний тщательный осмотр места происшествия и т.д.);

- транспортирование двух и более задержанных требует специального автомобиля для их перевозки. В противном случае их доставка в отделение полиции производится раздельно;

- сотрудник, входящий в кузов специального автомобиля, предварительно на период посадки задержанных передает оружие полицейскому водителю или сотруднику, находящемуся в не кузова;

- заднее сиденье автомобиля заранее освобождается от предметов, которые могут быть использованы задержанным в качестве оружия;

- первым в автомобиль входит страхующий сотрудник и занимает сиденье позади водителя. Второй полицейский (водитель) сопровождает задержанного на правое заднее сиденье рядом со страхующим (как правило, в наручниках; надевание их непосредственно в автомобиле категорически запрещено) и затем сам садится в автомобиль. В машине должно быть включено и оставлено до момента доставки в отделение полиции внутреннее освещение;

- страхующий постоянно наблюдает за задержанным (особенно его руками), повернувшись направо и положив правую руку на спинку сиденья за затылком правонарушителя, а левую – на подголовник водителя (оружие в это время зажато между туловищем и сиденьем);

- транспортирование правонарушителя в орган внутренних дел следует осуществлять по хорошо освещенным улицам (это создает дополнительный обзор);

- по прибытии необходимо выходить из автомобиля в обратной последовательности;

- перед передачей правонарушителя сотрудникам дежурной части или изолятора временного содержания обратить их внимание на особенности поведения задержанного, еще раз его обыскать, другому полицейскому (водителю) – произвести осмотр автомобиля;

- в органе внутренних дел внимательно следить за задержанным, не оставлять его одного. Обратить внимание, чтобы в зоне его досягаемости не было предметов (пепельниц, ножниц и т.п.), которыми он мог бы воспользоваться, чтобы оказать сопротивление или совершить побег. В целях предупреждения самоубийства отобрать ремень, галстук, шнурки и т.п.

Чаще всего задержания правонарушителей производятся в квартире многоквартирных жилых домов или домах, где они проживают или находятся временно. Имеет смысл более подробно остановиться на этих случаях. Итак, следует иметь в виду, что задержанию в квартирах, как правило, предшествует возможность подготовки операции. В первую очередь надо собрать сведения о владельцах помещения, в котором находятся преступники, узнать распорядок дня тех и других, круг связей за пределами места проживания. Для планирования проведения операции необходимо знать число вооруженных преступников и степень вооруженности каждого из них. Первостепенное значение имеют точные сведения о системе оружия и наличии боеприпасов. Неточные сведения о них – одна из причин гибели участников операции. Помимо установочных данных следует выяснить степень физического развития преступников, знакомы ли они с приемами бокса, самбо, рукопашного боя и насколько хорошо ими владеют, быстроту реакции их на изменения обстановки и вооруженность. Устанавливается также степень дерзости и агрессивности преступников, проявившаяся в этом случае или при ранее совершенных преступлениях. Действия по разведке включают в себя так же изучение расположения в квартире помещений, запасных выходов и люков. План квартиры можно получить в бюро технической инвентаризации (БТИ) города, района. Следует установить информированных лиц и получить у них сведения об обстановке в квартире (наличие и расстановка мебели, наличие горючих и взрывчатых веществ и т.п.). Целесообразно осмотреть аналогичную квартиру соседей. Перед проведением операции группе захвата желательно отработать свои действия в квартире с аналогичной планировкой, после чего принять решение на штурм (захват преступника).

После проведения личного обыска обыскивается помещение, в котором находился преступник. Действия группы захвата должны быть четкими и решительными, слаженными в боевом отношении и подчиненными единому руководству. При попытке сопротивления преступника к нему следует применить все необходимые меры, вплоть до оружия.

Задержание в отдельном строении (доме) имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать. Так, важное значение при разработке операции по задержанию вооруженного преступника в отдельном строении имеют характер этого здания (т.е. жилой ли это дом, или часть хозяйственных построек), его тип (деревянное оно или каменное, его прочность, количество выходов, окон и помещений, возможность преступника перемещаться по помещениям, наличие внутренних перегородок и т.п.) и место расположения (находится ли оно в отдалении от других строений, на открытой

местности или же в лесу). Учитывая изложенное, при разработке операции желательно иметь рабочий чертеж или схему строения, где наглядно были бы отражены все его элементы. Расположение помещений может быть установлено также опросом лиц, бывавших в них. При задержании преступника необходимо:

- обеспечить безопасность посторонних лиц. Под этим подразумевается выявление и удаление таких лиц из возможной зоны огня и организация службы нарядов оцепления во избежание случайного или преднамеренного проникновения других лиц в зону огня;

- окружить строение, выдвинуть личный состав штурмовой группы на минимальное расстояние к строению, обеспечивающее безопасность участников операции (расстояние и плотность определяет руководитель операции);

- определить наиболее удобные и безопасные пути выдвижения и подхода, способы проникновения в строение;

- оснастить по решению руководителя операции членов группы захвата (штурмовой группы) необходимыми техническими и специальными средствами;

- тщательно проинструктировать участников операции, акцентируя их внимание на необходимости правильного реагирования на изменения в оперативной обстановке и на возможные действия преступника (в том числе и принятие решения о применении специальных средств и оружия).

Во время непосредственного задержания преступника желательно применять служебно-розыскных собак. При правильной тактике задержания вооруженного преступника, укрывшегося в строении, возможно избежать безвозвратных и санитарных потерь личного состава.

Конечно, важнейшую роль в успехе любой операции имеют грамотные и слаженные тактические действия, поэтому необходимо постоянно совершенствоваться и работать над развитием своих профессиональных компетенций.

СПОСОБЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Бантюков И.Б., заместитель начальника кафедры
огневой подготовки кандидат педагогически наук;

Соломянко Д.В., преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт Петербург)

В данной статье рассматриваются способы определения физической нагрузки с использованием показаний частоты сердечных сокращений.

Ключевые слова: самоконтроль, частота сердечных сокращений, физическая нагрузка, пульс.

METHODS OF SELF-CONTROL IN PHYSICAL EXERCISES

Bantikow I.B., deputy chair head of the fire training
kandidat nauk degree in pedagogy;

Salamanca D.V., lecturer of the physical training and applied arts
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, St. Petersburg)

This article describes how to determine physical activity using readings of heart rate.

Keywords: self-control, heart rate, physical activity, heart rate.

Осложнение криминогенной ситуации в стране предъявляет к деятельности сотрудников органов внутренних дел повышенные требования, реализация которых невозможна без соответствующей профессиональной подготовки личного состава, неотъемлемой частью которого является физическая подготовка.

Результаты вступительных экзаменов в высшие учебные заведения МВД России показывают, что значительные трудности у курсантов и абитуриентов вызывает экзамен по физической подготовке. Вместе с тем в специализированные учебные заведения Министерства внутренних дел получили возможность поступать абитуриенты, не прошедшие службу в Вооруженных силах России. Это значительно усугубило проблему физической подготовленности абитуриентов, особенно в последние годы, когда в общеобразовательных учреждениях резко снизилось внимание к такому предмету, как физическое воспитание. Особую роль в повышении физической подготовленности сотрудника играют приемы и действия самоконтроля своего физического состояния.

Одним из важнейших показателей функционального состояния организма является состояние сердечно-сосудистой системы. Измеряя частоту сердечных сокращений, можно дозировать нагрузку в процессе учебно-тренировочных занятий и время, необходимое для восстановления организма.

Частоту сердечных сокращений можно определить, приложив пальцы к тем участкам тела, где проходят крупные артерии. Пульс подсчитывается за 10 с, затем результат умножается на 6, и получается результат, показывающий частоту сердечных сокращений за 1 мин. Максимальная частота вычисляется по формуле: 220 минус возраст.

Оценка физической подготовленности должна сочетаться с регулярным самостоятельным наблюдением за состоянием своего здоровья и функциональным состоянием организма. Данные правильно проводимого самоконтроля могут оказать большую помощь в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – в своевременном выявлении отклонений в состоянии здоровья при неправильной методике тренировки, нарушениях режима.

Занимающийся должен вести дневник самоконтроля. Содержание и построение дневника самоконтроля может быть различным и включать субъек-

тивные и объективные критерии самоконтроля. К субъективным относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др. К объективным – показатели, которые имеют цифровое выражение, например частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких и др.

Субъективные показатели оцениваются следующим образом. Самочувствие и настроение – хорошее, удовлетворительное, плохое. Сон – хороший, плохое засыпание, частое (или раннее) пробуждение, сон со сновидениями, бессонница. Аппетит – нормальный, сниженный или повышенный. Работоспособность – повышенная, обычная или пониженная.

Из объективных показателей самоконтроля самым простым и информативным методом является исследование пульса.

Регулирование физической нагрузки по частоте пульса у мужчин до 30 и у женщин до 25 лет

Физическая нагрузка	Частота пульса (уд./мин)
Мужчины	
Низкая	До 130
Средняя	130-150
Высокая	150-180
Максимальная	Свыше 180
Женщины	
Низкая	До 125
Средняя	125-145
Высокая	145-175
Максимальная	Свыше 175

Следует отметить, что в состоянии покоя частота пульса обычно в пределах 60-80 уд./мин. Подсчитывают число сердечных сокращений методом пальпации (прощупывания) над лучевой артерией, наложив пальцы правой руки на внутреннюю сторону предплечья левой руки, немного выше запястья, в течение 10 с и соответственно умножают на 6, чтобы получить частоту сердечных сокращений за 1 мин. Исследования частоты сердечных сокращений следует проводить утром в одно и то же время, перед тренировкой, после тренировки, вечером. Для оценки функционального состояния измеряют частоту сердечных сокращений после дозированной физической нагрузки. Наиболее простая функциональная проба – с 20 приседаниями в произвольном темпе без остановок. Учащение пульса сразу после нагрузки не более чем на 25% от исходных показателей оценивается как отличное состояние, на 25-50% – хорошее, на 75% – плохое, выше 100% – очень плохое.

Литература:

1. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов. СПб.: Спец Лист, 2010. 192 с.
2. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. СПб.: Копи-Р Групп, 2012. 103 с.

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Баркалов С.Н., начальник кафедры физической подготовки и спорта кандидат педагогических наук, доцент (Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, г. Орел)

Тенденция усложнения требований к физической готовности сотрудников по обеспечению безопасности дорожного движения обуславливает потребность в дальнейшей интенсификации процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России, реализующих обучение этих специалистов. Перспективным направлением такой интенсификации является ее профильная ориентация, учитывающая специфику службы, и использование интегративного метода проведения занятий с применением комплексных средств обучения, позволяющих моделировать условия, близкие к реальной оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, интенсификация, интегративный метод, комплексные занятия.

THE DIRECTIONS OF AN INTENSIFICATION OF PHYSICAL TRAINING OF SPECIALISTS FOR DIVISIONS OF STATE INSPECTION FOR ROAD TRAFFIC SAFETY

Barkalov S.N., chair head of the of physical training and sports kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor (Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel)

Tendency of complication of requirements to physical readiness of employees on traffic safety, cause need for a further intensification of process of physical preparation for the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia realizing training of these specialists. The perspective direction of such intensification is its profile orientation considering specifics of service, and use of an integrative method of carrying out occupations with application of the complex tutorials allowing to model conditions close to real operational and service activity.

Keywords: physical preparation, intensification, integrative method, complex occupations.

Современные требования к профессионализму сотрудников ОВД качественно отличаются по многим параметрам от еще недавнего прошлого и исходят из современной ситуации в обществе. Одной из острейших социально-экономических проблем в Российской Федерации является обеспече-

ние безопасности дорожного движения. В последнее время обстановка на дорогах страны представляет реальную опасность национальной безопасности государства. В этой связи особое значение приобретает компетентность каждого сотрудника Госавтоинспекции за выполнение возложенных на него служебных обязанностей, а в условиях, когда им все чаще приходится встречаться с экстремальными ситуациями, опасными для жизни, физического и психического здоровья, требуется принятие незамедлительных мер, направленных на повышение их служебно-боевой выучки.

В то же время анкетирование руководителей подразделений ДПС ГИБДД дало нам возможность выявить недопонимание и недооценку значимости физической подготовки для их подчиненных сотрудников. Так, при попытке провести ранжирование требований к физической подготовленности сотрудников более 40% опрошенных руководителей не смогли их внятно сформулировать, что, на наш взгляд, явилось результатом «неосведомленности» руководителей подразделений об уровне физической подготовленности личного состава и отсутствия понимания значимости и влияния различных физических упражнений на эффективность выполнения служебных обязанностей подчиненными сотрудниками.

Тенденция усложнения требований ко всему комплексу составляющих целостной готовности сотрудников ГИБДД, а также существующая в практических подразделениях недооценка значимости физической подготовленности для успешного решения оперативно-служебных задач обуславливают потребность в дальнейшей интенсификации процесса физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России, реализующих профильное обучение специалистов Госавтоинспекции.

Интенсификация физической подготовки определяется комплексом психолого-педагогических мер, существенно повышающих результативность процесса физического совершенствования обучающихся с учетом профиля их подготовки в рамках часов, предусмотренных программой обучения. Практика показала, что в этом случае наиболее эффективными направлениями являются: 1) использование интегративного метода проведения занятий, включающего комплексное использование всего многообразия средств, формирующих умения, навыки и качества, имеющие ключевое значение в практической деятельности; 2) проведение занятий с преобладанием тренировочной направленности и преимущественным развитием профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, а также психофизиологических функций, что предполагает использование методов многократного повторения в условиях круговой тренировки, фронтального и поточного выполнения упражнений, а также применение контрольно-соревновательного метода [5].

Экспериментальные исследования показали, что интегративный метод проведения учебных занятий предпочтительнее для физического совершенствования занимающихся, так как комплексное применение разнохарактерных упражнений, моделирующих реальные ситуации и условия предстоящей службы, обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и психофизической нагрузки на организм обучающихся. При этом в более короткие сроки повышается их общая и специальная физическая и психическая подготовленность [2, 3].

Для того чтобы реализовать указанные направления интенсификации физической подготовки курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД, необходимо в первую очередь определить, к чему конкретно их надо готовить. С этой целью нами было проведено собственное исследование особенностей характера и условий предстоящей служебной деятельности выпускников и анализ уже имеющихся данных ряда авторов по рассматриваемому вопросу.

По результатам проведенного хронометрирования было выявлено, что основной объем служебного времени у сотрудников дорожно-патрульной службы занимает управление патрульной автомашиной и наблюдение за обстановкой на дороге в положении сидя на посту или в автомашине и стоя на дороге. Такая деятельность предъявляет высокие требования к статической выносливости и длительному нахождению в однообразной позе, произвольному вниманию, зрительному, слуховому и двигательному анализаторам, работа которых совмещается с мыслительными процессами (оперативное мышление и память, анализ и синтез информации и т.д.). Возждение служебного автомобиля связано с быстрым и точным выполнением координационно-сложных двигательных действий, анализом обстановки, быстрым принятием решения и его реализацией [1, 4].

На личный состав подразделений Госавтоинспекции возлагаются не только задачи выявления и профилактики нарушений дорожной дисциплины, но и пресечения противоправных деяний и задержания лиц, оказывающих силовое (невооруженное, вооруженное, групповое) сопротивление, а также пытающихся скрыться с места происшествия бегом или на транспортном средстве. При этом подавляющее большинство правонарушений происходит в темное время суток, что значительно усложняет служебную деятельность сотрудников Госавтоинспекции, которая в рассмотренных условиях требует: 1) комплексного выполнения на фоне усталости и утомления многохарактерных, разнообразных, нестандартных двигательных действий в сочетании с мыслительными операциями; 2) постоянного проявления смелости, выдержки и уверенности в себе, поддержания на протяжении длительного времени готовности к немедленным и, самое главное, эффективным действиям; 3) проявления бдительности и устойчивости внимания за обстановкой на дороге, наблюдательности, коммуникабельности с участниками дорожного движения; 4) постоянной готовности к возможному проявлению агрессивной реакции со стороны участников дорожного движения; 5) необходимости проявления решительности и взаимовыручки при силовом пресечении противоправных действий [1, 4].

Результаты исследования дают основание считать, что наиболее важными психофизическими качествами для сотрудников ДПС ГИБДД в ходе несения службы являются устойчивость нервных процессов и внимательность при наблюдении за обстановкой, а из широкого круга профессиональных навыков наиболее необходимыми оказались управление транспортным средством и эффективное владение огнестрельным оружием и боевыми приемами борьбы.

Рассматривая вопрос взаимосвязи профессиональной и физической подготовленности инспекторов ДПС в процессе несения службы, нами установлено, что характер выполнения служебных обязанностей не требует ча-

стого проявления максимальных величин основных физических качеств, но оперативная обстановка иногда складывается таким образом, что в любую минуту может возникнуть необходимость проявления высокого уровня физических возможностей для успешного решения служебных задач. Особенно это относится к действиям в экстремальных условиях и несению службы при чрезвычайных обстоятельствах, где сила и продолжительность воздействия различных физических, психических, социальных, биологических и других факторов резко выходит за пределы оптимального для организма функционального диапазона. Под их влиянием происходит нарушение психических функций, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии организма, поведении и эффективности решения служебных задач. Такими факторами являются: 1) эмоциогенные воздействия, связанные с риском и опасностью, неожиданностью и новизной обстановки, дефицитом информации, психологическим давлением, силовым противодействием и угрозой нападения, высокой вероятностью травматизма; 2) монотонность, длительное ограничение движений и нахождение в неудобной позе, постоянное поддержание состояния готовности к действиям, напряжение зрительного анализатора, частая подверженность стрессам; 3) воздействия разных внешних условий – профессиональных вредностей (жар, холод и другие атмосферные явления, загазованность, шум, резкая смена температур и освещенности и т.п.); 4) резкая смена физических напряжений от низких до критических величин (вплоть до выполнения действий с максимальными усилиями при силовом пресечении противоправных действий) [1, 4].

Недостаточный уровень физической подготовленности и отсутствие или несистематическое использование средств физической подготовки, направленных на формирование устойчивости к негативным факторам службы, способствуют возникновению профессиональных заболеваний и в целом – снижению эффективности выполнения служебных обязанностей.

Выявленные особенности специфики служебной деятельности инспектора ДПС являются основанием для корректировки задач и содержания физической подготовки курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД, которые преимущественно должно быть направлены:

1) на формирование ключевых служебно-прикладных навыков обеспечения личной безопасности и безопасности напарника при выполнении служебных обязанностей, применения боевых приемов борьбы в типичных ситуациях службы (при ограниченной видимости и подвижности, вызванными темным временем суток, погодными условиями, зимней одеждой, бронежилетом и др.; при извлечении активно или пассивно сопротивляющегося правонарушителя из автомобиля; при пресечении сопротивления в момент проверки документов и осмотра транспортного средства);

2) развитие ключевых профессионально значимых качеств, способностей и функций органов и систем организма (общая и статическая выносливость; быстрота зрительного различения и выносливость зрительного анализатора; специальная выносливость к сложнокоординированной скоростно-силовой работе; способность к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой; психоэмоциональная устойчивость; оперативное мышление и память; антиципация; объем, распределение, переключение, избирательность, концентрация и устойчивость внима-

ния; коммуникативные способности, смелость и решительность, настойчивость и принципиальность).

Одним из перспективных направлений интенсификации профильной физической подготовки, на наш взгляд, является использование специальных, комплексных средств обучения и ситуативно-ролевых тренингов, позволяющих создавать достаточно высокий уровень нервно-эмоциональной напряженности и моделировать условия, близкие к реальной оперативно-служебной деятельности [2, 3].

В нашем институте с этой целью организуются комплексные практические занятия на учебных полигонах. В частности, проведение занятий на специализированной полосе препятствий для сотрудников ДПС ГИБДД. Она, помимо преодоления различных сооружений, включает в себя моделирование типичных служебных ситуаций: выполнение боевых приемов борьбы против правонарушителя, находящегося в автомобиле; осмотр транспортного средства; действия на макете места ДТП (оказание первой помощи, составление схемы ДТП, определение подлинности документов, регистрационных и маркировочных номеров, работа со средствами радиосвязи и усиления речи); стрельба из макета салона автомобиля с имитацией его движения; экстремальное вождение. Занятия проводятся с участием преподавателей всех профильных дисциплин. Эта работа постоянно модернизируется с учетом современных условий. Сейчас такие занятия проводятся на каждом курсе обучения. Их содержание определяется в зависимости от объема изученного программного материала по профильным дисциплинам.

Накопление теоретического и практического опыта использования комплексных средств обучения, установление специфических особенностей профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД и постоянное уточнение требований к их профессиональной подготовленности позволяют более тщательно и детально проектировать физическую подготовку курсантов и, в случае необходимости, своевременно осуществлять ее корректировку.

Литература:

1. Алдошин А.В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности // Наука и практика. ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 150-153.
2. Баркалов С.Н., Флусов Е.В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.
3. Герасимов И.В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Наука и практика: журнал. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова. 2014. № 1 (58). С. 151-155.
4. Калашников А.Ф. Проблемы физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России: монография. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 1997. 147 с.
5. Моськин С.А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 136-138.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Бобровик А.П., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств кандидат педагогических наук, доцент;
Любаков А.А., преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт Петербург)

В данной статье рассматриваются особенности питания сотрудников силовых ведомств, активно занимающихся спортивной деятельностью в подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды.

Ключевые слова: калорийность пищи, энергозатраты, белки, жиры, углеводы, водно-солевой баланс.

HYGIENE HABITS OF EMPLOYEES OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES ACTIVELY ENGAGED IN SPORTS ACTIVITIES

Bobrovik A.P., chair associate professor of the physical training and applied arts kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor;
Lubakov A.A., lecturer of the physical training and applied arts
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg)

This article discusses the features of the power-law enforcement officers are actively engaged in sports activities in preparation, precompetitive and competitive periods.

Keywords: calorie food, energy, proteins, fats, carbohydrates, water-salt balance.

Правильное питание является важной составной частью всего режима спортсмена. Оно обеспечивает эффективность тренировки и повышение спортивной работоспособности, способствует ускорению восстановительных процессов после физических нагрузок.

Питание имеет качественные и количественные особенности. Вместе с тем оно зависит от периода тренировок, специализации, квалификации, индивидуальных особенностей и привычек спортсмена, климатических условий и других факторов. Определенная специфика присуща также питанию в дни соревнований и питанию на дистанции.

Основные требования к питанию спортсменов:

- 1) достаточная калорийность, обеспечивающая энергетические затраты в процессе тренировки и соревнований;
- 2) качественная полноценность пищи;
- 3) небольшой объем пищи, обеспечивающий в то же время чувство сытости;

- 4) легкая усвояемость пищи;
- 5) правильный подбор продуктов;
- 6) правильная кулинарная обработка, высокие вкусовые качества и красивое оформление пищи.

Количественные нормы питания зависят от величины энергетических затрат, определяемых характером профессиональной деятельности, периодом тренировки, видом спорта, полом, весом спортсмена. Так, в период совмещения обычной профессиональной деятельности с тренировкой суточная калорийность пайка определяется существующими нормами питания, к которым добавляется при кратковременной, но интенсивной нагрузке на тренировках 600-800 ккал в день, а при тренировках, связанных с интенсивной и продолжительной нагрузкой, – 1000-1500 ккал в день.

Качественные особенности питания спортсменов определяются видом спорта, периодом тренировки и индивидуальными склонностями спортсменов. Состав пищевого рациона при занятиях различными видами спорта зависит, прежде всего, от характера мышечной работы. При работе, связанной с проявлениями большой физической выносливости (бег на длинные дистанции, ходьба, лыжи, велосипед), когда сам процесс тренировки и соревнований сопряжен с длительной работой, сопровождающейся высокими затратами энергии, особо велико значение углеводов. Питание таких спортсменов должно обеспечивать накопление запасов гликогена в процессе тренировки, увеличение запасов углеводов посредством приема их перед работой и пополнением углеводных ресурсов непосредственно во время самой работы. В пище спортсменов этой группы содержание углеводов должно составлять по весу в среднем 66%, а по калорийности – 56% суточного пайка. Обогащение рациона углеводами рекомендуется производить за счет легкоусвояемых фруктов, овощей и сахара. Однако одновременный прием чистого сахара (сахар, варенье, конфеты) не должен превышать 150-200 г, особенно в дни, свободные от тренировки и соревнований. При длительной работе умеренной интенсивности источниками энергии, необходимой для мышечной работы, являются также жиры. Поэтому в рацион спортсменов, тренирующихся в видах спорта, требующих большой физической выносливости, необходимо включать достаточное количество жиров. Содержание жиров в пище должно составлять по весу в среднем 17%, а по калорийности – около 30% суточной нормы. Не менее 70-75% жиров должно быть животного происхождения. Суточная норма потребления белка составляет 2,0-2,5 г на 1 кг веса в сутки. Следует, однако, отметить, что «белковую» направленность питания нужно практиковать в дни после интенсивных тренировок и соревнований в качестве меры, восполняющей усиленный расход белка.

Потребление углеводов и жиров при занятиях скоростно-силовыми видами спорта относительно меньше, чем при занятиях видами спорта, связанными с проявлением выносливости. Суточная норма углеводов должна составлять 8-10 г на 1 кг веса, а жиров – 1,6-2,0 г на 1 кг веса.

В соревновательный период качественный состав пищи должен соответствовать особенностям того или иного вида спорта. В этот период следует уделить внимание углеводному режиму питания перед физическими нагрузками. В переходный период качественный состав рациона

спортсмена должен соответствовать характеру профессиональной повседневной деятельности спортсмена.

В период напряженной спортивной тренировки и соревнований необходимо обращать внимание на поддержание правильного водно-солевого баланса. Вследствие потери с потом значительного количества солей, их потребление должно увеличиваться.

Накопление при мышечной работе кислых продуктов ведет к усилению выделения (в 1,5-2 раза) с мочой фосфора. Соответственно возрастает потребность организма в солях калия. Для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме в период напряженных тренировок и соревнований пища спортсменов должна содержать избыток основных, но не кислотных радикалов.

Питание пищей, богатой кислотами и бедной основаниями, способствует нарушению белкового обмена и затрудняет поддержание нормальной щелочной реакции крови.

Поддержание нормального водно-солевого баланса достигается следующими путями:

1. Увеличением суточного потребления NaCl до 25-30 г (за исключением случаев сгонки веса).
2. Увеличением в рационе продуктов с потреблением щелочных радикалов (овощи, фрукты, молоко).
3. Искусственным добавлением в пищу некоторых минеральных солей и препаратов (фосфорно-кислый натрий, щелочные минеральные воды).

Режим питания в день соревнований, рекомендуемый для поступающих.

В день соревнований или напряженной тренировки завтрак следует составлять из легкоусвояемых продуктов малого объема (рубленое, тушёное говяжье или куриное мясо, печень, яйца всмятку или в «мешочек», сливочное масло, сыр, творог, сметана, каша из геркулеса или овсянка с молоком, салаты из овощей, сладкий чай, кофе, какао).

Обед, при утренней программе соревнований, должен включать в достаточном количестве белки и углеводы, быть сытым, достаточного объема, а при вечерней программе – легкоусвояемым, малообъемным, но достаточно калорийным (крепкие бульоны, вареное или тушеное мясо, котлеты с гарниром из картофеля, круп или макарон, витаминизированные кисели и компоты).

Ужин должен содержать много белков (рыба, куриное мясо, печень, творог, блюда из яиц и т.д.) и углеводы (каши, пудинги, запеканки, картофель, мучные кондитерские блюда из овощей и фруктов). Следует избегать возбуждающих блюд (жареное мясо с острыми приправами), крепкого чая, кофе.

В дни соревнований или напряженных тренировок для повышения работоспособности используют дополнительное питание перед предстоящей нагрузкой, в процессе ее выполнения или после финиша.

Дополнительное питание перед стартом осуществляется за 1,5-2 ч до старта при работе скоростно-силового характера. Для дополнительного питания используются:

1. 100 г сахара или глюкозы в виде 50%-ного раствора (в качестве растворителя могут быть вода, свежевыжатые фруктовые или ягодные соки, минеральная вода).

2. «Сухой напиток», состоящий из 200 г глюкозы, 100 г сахара, 0,5 г аскорбиновой кислоты, 3 г фосфорно-кислого натрия, 1,5 г хлористого натрия, 0,5 г глютаминовой кислоты, 5 г лимонной кислоты, 15-20 г черносмородинового или клюквенного экстракта («сухой напиток» расфасован в банках по 300 г; его нужно растворить в 700 г воды. На один прием дают 0,5-1 стакан раствора; брикеты «сухого напитка», выпускаемые по 20 г, предварительного растворения не требуют и могут употребляться по 1-2 штуки).

3. Белково-глюкозный шоколад, в 100 г которого содержится 20 г молочного белка, 60 г глюкозы, 4 мг витамина Е; однократный прием – 50 г перед нагрузкой на выносливость.

4. Белковый бисквит, содержащий 10% белков, лецитин, крахмал, сахар, витамины комплекса В.

5. Специальные смеси, ряд которых находится на стадии изучения: шоколад, содержащий белки; глютаминовая кислота: орехи; сухие пивные дрожжи (источник витаминов В-комплекса); драже, содержащее солод; бисквит с фосфатидами и ненасыщенными жирными кислотами; смеси белков и белковых гидролизатов.

6. Витаминные препараты – поливитаминное драже и витаминизированная карамель, содержащие комплекс витаминов.

Литература:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 132 с.

2. Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учеб.-метод. пособие. М.: Физическая культура, 2011. 107 с.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Боренов А.Ю., преподаватель кафедры физической подготовки (Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

На современном этапе немаловажным остается фактор комплексности при организации и проведении занятий, то есть проведение совместных занятий с участием представителей специальных кафедр образовательных организаций МВД России (например, кафедры огневой, тактико-специальной и физической подготовки). В данной статье рассмотрены некоторые пути совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники полиции, модель проведения комплексных занятий.

NEW APPROACHES PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS MIA SYSTEMS RUSSIA

Borenov A.Y., lecturer of the physical training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

At the present stage is an important factor in the complexity of the organization and carrying out of employment, conduct joint training with the special departments of educational institutions (for example, fire departments, special-tactical and physical training). In the present paper we discuss some ways to improve the professional-applied physical preparation.

Keywords: professionally applied physical training, police officers, a model of integrated training.

Преступность на территории Российской Федерации до сих пор остается дестабилизирующим фактором общественного развития. Увеличение ее масштабов представляет угрозу для общественно-политического и экономического развития современного общества. Рост и развитие преступности имеет различные причины, к одной из которых нельзя не отнести недостаточный уровень профессиональной подготовленности сотрудников полиции (то есть физическая, тактико-специальная и огневая подготовленность полицейских).

На сегодняшний день известно множество случаев гибели сотрудников органов внутренних дел и получения ими ранений. Следует отметить, что преступный мир сегодня характеризуется не только организованностью и хорошим материально-техническим оснащением, но и зачастую хорошей физической подготовленностью преступников.

В связи с этим острыми остаются проблемы, связанные с недостаточной физической подготовкой сотрудников полиции в системе профессиональной подготовки и низким уровнем психологической подготовки.

Исходя из современных требований, предъявляемых к физической подготовке, данные занятия должны приобретать черты комплексности и быть направлены не только на развитие профессионально важных умений и навыков. Они, кроме того, должны быть направлены на общее укрепление здоровья, а также повышение уровня психологической подготовленности к действиям в чрезвычайных или кризисных ситуациях.

Сотрудник полиции при попадании в критическую ситуацию должен смоделировать оптимальные условия выхода из нее, учитывая имеющиеся возможности и опираясь на действующую нормативно-правовую базу в области принуждения. Для решения данных задач полицейский должен обладать необходимым комплексом технических и тактических приемов, которые должны выступать как непосредственная гарантия безопасности как сотрудника, так и окружающих его граждан.

На основании вышеизложенного, актуальным остается разработка и совершенствование имеющихся методик профессионально-прикладной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел – курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Эти методики должны заключаться не только в прямом увеличении объема и интенсивности нагрузок, важным остается вопрос оптимизации учебно-тренировочного процесса в целом, за счет новой организации занятий, разработки новых тактических приемов их проведения.

На наш взгляд, на современном этапе немаловажным остается фактор комплексности при организации и проведении занятий, т.е. проведение совместных занятий с участием представителей специальных кафедр образовательных организаций (например, кафедры огневой и тактико-специальной подготовки). На данных занятиях осуществляется непосредственное моделирование различных типовых ситуаций, встречающихся не только в повседневной деятельности, но и в случае возникновения кризисной ситуации. При этом в ходе указанных занятий рассматриваются действия сотрудников полиции не только с индивидуальной, но и с коллективной точки зрения, происходит обучение взаимодействию как с малыми, так и с большими группами (подразделениями).

Положительным является также возможность проведения занятий в ярко выраженной стрессовой ситуации, когда жизни сотрудника полиции угрожает опасность, однако, в процессе обучения моделирование данных ситуаций не представляется возможным. Поэтому оптимальным остается проведение занятий с использованием световых и звуковых раздражителей, а также проведение учебно-тренировочных боев после физической нагрузки.

Проведение данных занятий на 3–4-м году обучения является наиболее целесообразным, поскольку занятия позволяют не только сформировать психологическую подготовленность будущего сотрудника, но предоставляют возможность закрепить и усовершенствовать полученные ранее физические навыки. Кроме того, в связи с сокращением учебного времени на старших курсах обучения, основной задачей обучения остается поддержание достигнутого уровня физической подготовленности курсантов (слушателей).

Основной проблемой при проведении данных занятий является отсутствие возможности создать идеальную модель проведения комплексных занятий, которые смогут охватить весь спектр возникающих в повседневной жизни ситуаций.

Но активно проводить научно-исследовательскую работу в этом направлении необходимо. При этом большое значение имеют приемы, упражнения, действия, необычные условия и ситуации, которые зачастую носят экстремальный характер на фоне развития и совершенствования всех сторон подготовленности будущего сотрудника полиции. Подобные условия по временным параметрам могут быть быстротечными и долговременными. Наиболее характерным признаком экстремальных, необычных условий является дефицит времени, в течение которого принимаются решения и выполняются приемы и действия. Необычные условия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение и тем самым оказывают сильное воз-

действие на организм сотрудников. К таким условиям относятся внезапные нападения, преодоления различных препятствий, звуковые имитации и т.п.

Кроме того, важно включать в подобные занятия выполнение боевых приемов борьбы на фоне нагрузки и стрельбы из штатного оружия, а также после значительной нагрузки из различных положений (с колена, лежа, стоя, из-за укрытия), по неподвижной и движущейся мишени (силуэт человека, колеса автомобиля). Возможно включение в учебно-тренировочные задания решение логических задач после значительной физической нагрузки, характеризующих быстроту мыслительных процессов.

К ПРОБЛЕМЕ НОМЕНКЛАТУРЫ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Волков А.Н., заместитель начальника кафедры
физической подготовки;

Кузнецов С.В., заместитель начальника кафедры
физической подготовки кандидат психологических наук, доцент
(Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород)

Статья посвящена рассмотрению вопросов теоретической подготовки на курсах повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел, отвечающих за организацию физической подготовки в практических подразделениях.

Ключевые слова: физическая подготовка, история полицейских систем, спорт, биомеханика, боевые приемы борьбы.

TO THE PROBLEM OF NOMENCLATURE OF THE MATERIAL ON PHYSICAL PREPARATION FOR STUDENTS OF IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL SKILL

Volkov A.N., deputy chair head of the physical training;

Kuznecov S.V., deputy chair head of the physical training
kandidat nauk degree in psychological, associate professor
(Nizhny Novgorod academy of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Nizhny Novgorod)

Article is devoted consideration of questions of theoretical preparation at courses of improvement of qualification of employees of the law-enforcement bodies which are responsible for the organisation of physical preparation in practical divisions.

Keywords: physical preparation, history of police systems, sports, biomechanics, fighting receptions of struggle.

На рубеже 80–90-х гг. прошлого века в Нижегородской академии МВД России сложилась одна из передовых на тот период школ научно-исследовательского, научно-методического обеспечения и преподавания дисциплины «Физическая подготовка» и имелась вся необходимая для них учебно-полигонная база. В начале 1993 г. Министерством внутренних дел России было принято решение о создании на его базе курсов повышения квалификации преподавателей образовательных учреждений физической подготовки, а также соответствующих специалистов из органов внутренних дел. Для работы на курсах были привлечены наиболее опытные специалисты-педагоги: В.Н. Лавров, В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов, Н.Н. Устюжанин, А.Н. Волков. С тех пор в рамках указанных курсов свою квалификацию повысили свыше 2,5 тыс. специалистов по физической подготовке – сотрудников МВД России.

Одной из основных задач курсов повышения квалификации является заполнение пробела при отсутствии педагогического спортивного образования у большинства специалистов, ответственных за организацию физической подготовки в ОВД. Отчасти этот пробел призван был заполнить лекционный курс, разработанный и апробированный в академии. В течение прошедших лет он регулярно совершенствовался и в 2012 г. вырос в законченный «Курс лекций для слушателей курсов повышения квалификации по физической подготовке и спорту инспекторского состава отделов, отделений служебно-боевой подготовки МВД, ГУ, УТ, УВД по субъектам Российской Федерации». Авторами этой статьи он был доработан и подготовлен к печати.

На курсах повышения квалификации лекция выступает ведущей традиционной формой группового и коллективного обучения. Ведущей она является потому, что с нее, как правило, начинается новый раздел подготовки, а за ней следуют другие, подчиненные ей формы обучения: семинары и практические занятия. Лекция как форма обучения отражает организационную и временную характеристику учебно-воспитательного процесса, а как метод – его процессуальную, методическую сторону.

Далее нам хотелось бы ознакомить с содержанием разработанного нами курса лекций. Для каждого раздела дана краткая характеристика учебного материала.

История служебно-прикладных (боевых, полицейских) систем противоборства. В рамках этой темы рассматриваются исторические предпосылки создания полицейских систем противоборства. Эти исторические предпосылки для создания систем полицейского рукопашного боя, по нашему мнению, исходят не из развития технического арсенала (приемов), а из процесса формирования самого полицейского аппарата, который уже и создавал что-либо, в том числе и систему борьбы, исходя из собственных требований и реалий.

Другими словами, отталкиваясь не от техники борьбы, а от условий развития самой полиции, становится ясна и закономерность развития полицейского противоборства. На лекции рассматриваются такие иностранные полицейские системы, как Arrestling, S.P.E.A.R.S., L.O.C.K.U.P., ISR Matrix, система рукопашного боя Крав Мага и другие.

В разделе истории возникновения борьбы рассматриваются также стили спортивного единоборства, возникшие на различных континентах планеты (например, борьба дзюдо, дзю-дзюцу, сумо, бокс и др.). Широко освещается история создания отечественных систем самозащиты, таких как самбо, «русский стиль», системы самозащиты В.А. Спиридонова и Н.Н. Ознобишина.

Нормативные основы организации физической, служебно-боевой подготовки и спорта в ОВД МВД России. Содержание физической подготовки сотрудников ОВД МВД России основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения Российской Федерации, Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В рамках этой темы рассматриваются документы, регламентирующие содержание и организацию физической подготовки в органах внутренних дел. Физическая подготовка сотрудников ОВД МВД России является составной частью их профессиональной подготовки, которая регламентируется приказом Министерства внутренних дел Российской Федерации от 15 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Организация физической подготовки осуществляется в соответствии с приказом министра внутренних дел Российской Федерации «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Содержание физической подготовки различается в зависимости от содержания оперативно-служебной деятельности сотрудников и осуществляется в формах базовой, усиленной и специальной подготовки.

Структура и содержание профессиональной деятельности сотрудников ОВД, модель правомерного применения сотрудниками полиции силы. В этой теме даны методологические предпосылки типизации ситуаций применения сотрудниками полиции силы. По нашему мнению, одним из ведущих компонентов физической подготовки сотрудников ОВД, направленной на обучение их применению приемов борьбы при выполнении возложенных на них законом обязанностей, является технико-тактическая подготовка. Конечно, качество этой подготовки проверяется в практической деятельности. Поэтому, с одной стороны, необходимо точно знать обстоятельства и закономерности применения действий борьбы, т.е. ту форму профессиональной деятельности, на которую как на результат направлена вся физическая подготовка, а с другой – уметь правильно применять теоретические знания в управлении технико-тактической подготовкой.

Необходимо ознакомить слушателей с моделью правомерного применения силы сотрудниками полиции. Полиция имеет право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие только в случаях и порядке, предусмотренных Законом «О полиции».

В лекционном курсе большое внимание должно уделяться формированию представлений о тактике применения боевых приемов борьбы. Под термином «тактика», в самом широком его значении, мы понимаем целесообразное и правомерное применение силы для пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших. Если техника при-

менения силы отсылает нас к рассмотрению способа применения действий, то тактика – к анализу соотношения применения этого способа многообразным условиям и обстоятельствам.

Методика планирования физической подготовки. В курсе лекций даны основные закономерности развития физических способностей. Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей.

Важно дать представления об основных принципах построения учебного процесса по физической подготовке. В лекционном курсе раскрыты принципы доступности, всесторонности, вариативности, систематичности и последовательности, повторности и прогрессирувания, периодизации и цикличности, ступенчатого и волнообразного возрастания нагрузки, адаптивного сбалансирования динамики нагрузки, единства общей и специальной подготовки.

Необходимо дать элементарные основы планирования физической подготовки в подразделении, описать структуру учебного процесса, ознакомить с методикой разработки основных документов планирования и отчета.

Особое место в содержании этой темы занимает рассмотрение структуры и содержания учебного занятия, его частей.

Теория и методика развития двигательных способностей сотрудников органов внутренних дел. В профессиональной и служебно-боевой деятельности сотрудника полиции роль физической подготовленности достаточно велика. Физическая подготовка сотрудников ОВД МВД России является составной частью их профессиональной подготовки. Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. В связи с этим большое внимание на курсах повышения квалификации необходимо уделять, по нашему мнению, ознакомлению с теоретическими и методическими основами развития физических качеств. Даны методические рекомендации по развитию силы, быстроты, выносливости.

В рамках этой темы необходимо довести до слушателей информацию о соотношении профессиональных задач с профессионально важными качествами, умениями и навыками сотрудников ОВД МВД России, о взаимосвязи профессионально значимых умений и навыков сотрудников ОВД МВД России с физическими качествами.

Биомеханика боевых приемов борьбы и биомеханическое обоснование методики обучения. С точки зрения биомеханики, человеческое тело представляет целую цепь подвижных звеньев, подчиненных основным законам механики. Поэтому, в целях осмысленного изучения приемов боевой борьбы, важно дать слушателям элементарные основы анатомии и физиологии человека, анатомические основы строения его тела.

По нашему мнению, осуществление всего многообразия приемов борьбы по своей анатомической сущности сводится к шести группам. В разработанном курсе лекций нами даны понятия дожимов, рычагов, скручивания, выведения из равновесия, ударов, сжатия и нажатия.

Приемы борьбы, как правило, имеют сложный состав и структуру. Поэтому важно ознакомить слушателей с такими понятиями, как часть, фаза, деталь приема, операция. На примере одного приема его техника схематично разделена на элементы и представлена в виде последовательно выполняемых движений.

Теоретические и методические основы оценки индивидуального уровня владения сотрудниками полиции боевыми приемами борьбы. В курсе лекций дана характеристика уровней степени владения сотрудниками полиции боевыми приемами борьбы. Как известно, в процессе обучения различают его внешнюю и внутреннюю стороны. Применительно к особенностям физической подготовки, внутреннюю сторону составляет процесс освоения двигательных действий (приемов). Внешнюю же сторону составляет деятельность обучения, создающая условия для изменения внутренней стороны.

В этом разделе нами подробно описана методика организации, содержания и оценки владения сотрудниками полиции боевыми приемами борьбы.

Содержание и организация спортивно-массовой работы в ОВД МВД России. Спортивно-массовая работа является одним из важных средств физической культуры и воспитания сотрудников органов внутренних дел. Систематические спортивные занятия повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и служебно-прикладные навыки, укрепляют здоровье и закаляют организм сотрудников органов внутренних дел. Спортивно-массовая работа организуется с целью привлечения сотрудников органов внутренних дел, курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России к регулярным занятиям физическими упражнениями и направлена на повышение их физической подготовленности, спортивного мастерства и на организацию досуга.

Организация спортивно-массовой работы с сотрудниками МВД России осуществляется в соответствии с Уставом Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо». Поэтому в лекции кратко раскрывается содержание этого документа.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Волошин Г.Г., преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Костин А.В., старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Стишак А.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье раскрываются основы динамической методики обучения боевым приемам борьбы курсантов на занятиях по физической подготовке.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, динамическая методика обучения, рукопашная схватка.

DYNAMIC METHODS OF TEACHING COMBAT FIGHTING TECHNIQUES OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Voloshin G.G., lecturer of the physical training and applied arts;
Kostin V.A., senior lecturer of the physical training and applied arts;
Sterac A.A., senior lecturer of the physical training and applied arts
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, St. Petersburg)

The article reveals the basics of dynamic methods of teaching combat fighting techniques of the students in the classroom for physical training.

Keywords: combat fighting techniques, dynamic teaching methodology, melee.

В процессе подготовки курсантов (слушателей) к ведению рукопашной схватки с противником динамическая методика обучения зарекомендовала себя положительно. На первых этапах курсанты (слушатели) разучивают базовые приемы, а затем обучаются структурным единицам боевой деятельности в рукопашной схватке (обезоруживаниям, освобождениям от захватов, двигательным действиям и т.д.) [2].

Теоретические ее предпосылки опираются на психологическую основу процесса усвоения знаний, умений и навыков, которая включает в себя восприятие, понимание, осмысливание, обобщение, закрепление и применение, а также на общие закономерности формирования навыка.

Известно, что двигательный навык у человека функционирует как автоматизированный прием выполнения действия. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над выполнением приемов и переключении на цели и условия действия. Процесс формирования навыка включает ряд этапов его развития: ознакомительный, аналитический, синтетический и ситуативный.

Исходя из этого, динамическая методика обучения состоит из четырех этапов: ознакомительного, подготовительного, стандартизирующего и варьирующего (ситуативного).

Ознакомительный этап предполагает восприятие и понимание приема и действия, формирование знаний и представлений о способах их применения в боевых действиях. Руководитель на данном этапе демонстрирует не только изучаемый прием, но и способы решения боевых задач с его применением. При объяснении он подчеркивает, что данный прием (действие, движение) является базовым при решении боевой задачи (нападение на противника, обезоруживание или освобождение от захвата и т.п.), показывает его еще раз в медленном темпе, сосредоточивая внимание обучающихся на определяющем двигательном звене.

Подготовительный этап предполагает осмысление приема, что достигается упражнениями в выполнении его определяющего двигательного звена (например, при обучении рычагу руки внутрь многократно выполняются упражнения в выкручивании руки из захвата двумя руками сверху за предплечье «противника»). Первые попытки начинаются с выполнения в целом в медленном темпе по командам руководителя, а затем – самостоятельно. В процессе самостоятельного выполнения руководитель исправляет ошибки у обучающихся. Затем темп выполнения убыстряется, при этом обращается внимание на то, чтобы обучающиеся усвоили сущность определяющего двигательного звена. «Противник» не оказывает сопротивления при выполнении упражнений, своими действиями помогает правильно выполнить определяющее двигательное звено, что способствует формированию у обучающегося двигательно-чувствительного образа приема и его осмысливания.

В зависимости от сложности приема на данном этапе могут применяться подготовительные (подводящие) упражнения.

Упражнения заканчиваются после того, как обучающиеся слитно выполняют все движения определяющего двигательного звена приема (на обе руки или в обе стороны).

Стандартизирующий этап имеет цель сформировать двигательный навык в выполнении приема в обычных стандартных условиях учебной деятельности. Основной путь достижения цели заключается в многократном выполнении приема в целом в различном темпе по командам руководителя и самостоятельно. К определяющему двигательному звену добавляются детали техники при входе в прием (различные захваты, упреждающие удары) и при его завершении (перевод для связывания, конвоирования и т.п.).

Формирование навыка идет за счет отсева лишних движений, исправления ошибочных, слияния связных движений и все большей стандартизации приема. Основное внимание руководитель уделяет исправлению ошибок и формированию индивидуальной манеры выполнения приема. В дальнейшем путем многократных упражнений (особенно выполняемых самостоятельно обучающимися) должна происходить его автоматизация, т.е. освобождение от контроля сознания.

Варьирующий (ситуативный) этап предполагает обобщение, закрепление и применение в боевых ситуациях изучаемых приемов и действий. На данном этапе базовый прием приспособляется к ситуации, происходит целенаправленное выполнение его, формируется интуиция применения приема, а также освобождается сознание обучающихся от контроля за его выполнением и переключением на цели и условия, необходимые для решения боевых задач.

Основной путь решения указанных задач заключается в выполнении практических упражнений по быстрому и самостоятельному конструированию действий с обязательным включением в них изученного приема. Например, многократное выполнение освобождения от захвата противника за шею спереди, обезоруживания противника при ударах ножом сверху, сбоку наотмашь, при угрозе пистолетом в упор сзади с применением рычага руки внутрь. Каждая попытка при этом под сознательным контролем и с коррекцией отражается не только в запоминании приема и задач действий,

но и осознается их практическая боевая значимость. Важно осуществить закрепление навыка на новой основе, каждый раз ставя новые боевые задачи (обезоруживание, освобождение от захвата, связывание и т.п.), применяя новые действия по сравнению с теми, которые руководитель использовал при ознакомлении. Очень ценны при этом упражнения в самостоятельном решении обучающимися вариативных боевых задач.

На данном этапе должны широко применяться методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного действия. Эта задача решается с помощью различных методических приемов:

- изменения внешних условий действия;
- изменения внутреннего состояния обучающихся (степени утомления, переключения внимания на различные объекты, введения помех эмоционального характера и др.);
- выполнения действия при различных уровнях физических и психических усилий и др. (после преодоления препятствий или длительного бега) [1].

Вариативно-переменные упражнения можно проводить по следующей методике:

1. *Ступенчатое увеличение быстроты действий.* Обучающиеся выполняют серию попыток на относительно невысокой скорости. После того, как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток. В дальнейшем при исполнении действий на увеличивающихся скоростях формируется прочный вариативный навык.

2. *Ступенчатое повышение точности действия.* Здесь принцип усложнения тот же, что и в предыдущем примере, но изменяемым параметром является требование к точности действия.

3. *Увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действий в изменяющихся внешних условиях* (например, при ответных атаках уколами штыком и ударами прикладом после защит).

Усвоенные при этом элементы могут быть использованы при формировании новых действий, что позволит в некоторых случаях выполнять их «с листа», после небольшого числа пробных попыток. Эта методика обучения относится к проблемно-поисковой категории и обеспечивает переход двигательных действий из внешнего плана во внутренний (психический). Такой процесс называют интериоризацией.

Опираясь на принципы обучения, руководитель должен иметь представление о преимуществах той или иной методики обучения, знать их сравнительные возможности и рационально применять каждую из них.

Литература:

1. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В. и др. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие. СПб.: СПб. ун-т МВД России, 2014. 185 с.
2. Кононов В.А., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б. Тактика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в оперативной обстановке на транспорте // Проблемы обеспечения имущественной безопасности объектов различных форм собственности: мат. регион. науч.-практ. «круглого стола». СПб.: СПб. ун-т МВД России, 2013. С. 37-40.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН ОТДЕЛОВ ПО РАБОТЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Гвоздков П.Ю., преподаватель кафедры физической подготовки;
Сергоян А.С., преподаватель кафедры физической подготовки
(Дальневосточный юридический институт МВД России);
Попцов Р.В., специалист ГФП ОПП ОРЛС
(Управление МВД России по г. Хабаровску)

В статье рассматриваются показатели, характеризующие организацию и проведение процесса физической подготовки сотрудников-женщин отделов по работе с личным составом органов внутренних дел. Выявлены отношения респондентов к физической подготовке, наличие материально-методического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью, формы и направленность тренировочных занятий, удовлетворенность качеством занятий и внесены предложения по совершенствованию процесса физической подготовки в отделах органов внутренних дел.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники-женщины полиции, отдел по работе с личным составом, материально-техническая база, формы и направленность занятий.

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF STAFF FROM THE DEPARTMENT FOR WORK WITH THE PERSONNEL OF THE POLICE DEPARTMENT

Gvozdkov P.Y. lecturer of the physical training;
Sergoyan A.S. lecturer of the physical training
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk);
Poptsov R.V., group physical training Department training Department on work
with the personnel of the MOI of Russia for the city of Khabarovsk
(of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the city of Khabarovsk)

The paper examines the characteristics of the organization and conduct of physical training process of female staff members of the Department for work with personnel of internal Affairs bodies. The identified relationship of respondents to physical training, availability of material and methodological support of the practice of sports activities, form and orientation training sessions, satisfaction with the quality of classes and offers on perfection of process of physical training in the departments.

Keywords: physical training, employees are women police, Department on work with personnel, material and technical base, shape, and orientation sessions.

С каждым годом все больше женщин приходят на работу в ряды правоохранительных ведомств на должности следователей, психологов, экспертов-криминалистов, бухгалтеров, аналитиков, кадровиков, штабных и тыловых сотрудников. Это обуславливается рядом объективных и субъективных причин: способностью женщин лучше мужчин справляться с некоторыми специальностями в силу своих психофизиологических особенностей; улучшением морально-нравственных отношений в коллективах и т.д. [1, 4].

Профессиональная деятельность сотрудников-женщин органов внутренних дел в должностях, не связанных с силовым задержанием, сопряжена с интенсивными умственными и психологическими нагрузками. Развивающееся в процессе данной служебной деятельности утомление негативно отражается на физиологических функциях организма и психологических качествах: внимании, памяти, эмоциональной устойчивости и т.п., что в конечном итоге приводит к снижению общей умственной и физической работоспособности сотрудников. Наиболее эффективными средствами сохранения здоровья и высокой работоспособности организма являются физические упражнения. Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических качеств, функциональных и психологических качеств занимающихся, обеспечивают укрепление здоровья и повышение работоспособности человека [2, 3]. В связи с этим важно знать отношение и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом сотрудников-женщин органов внутренних дел, организацию и проведение процесса физической подготовки в подразделениях.

От отношения и мотивации к занятиям физической культурой и спортом сотрудников-женщин полиции зависит их физическое состояние, которое обеспечивает высокий уровень профессиональной деятельности.

Цель исследования: определить состояние организации и проведения занятий по физической подготовке сотрудников-женщин полиции отделов по работе с личным составом (ОРЛС) органов внутренних дел.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в решении которых предполагалось определить:

- отношение сотрудниц полиции к процессу физической подготовки, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности органов внутренних дел;
- материально-техническую базу для занятий физической подготовкой;
- формы и направленность занятий по физической подготовке;
- мнение сотрудниц о возможности и целесообразности улучшения работы по физической подготовке, физкультурно-оздоровительным мероприятиям в отделах;
- причины, снижающие эффективность процесса физической подготовки и физкультурно-оздоровительных мероприятий в отделах;
- наиболее приемлемые средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудниц полиции.

Методы исследования: анализ специальной литературы и нормативно-правовых актов по организации и проведению физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел; сбор социологической информации при помощи специально разработанной нами анкеты, которая вклю-

чала 37 вопросов и 125 различных вариантов ответов; методы математической статистики.

Анкетный опрос осуществлялся в 2015 г. в подразделениях полиции Хабаровского края и на факультете заочного обучения ДВЮИ МВД России. В социологическом опросе участвовало 40 сотрудников-женщин ОРЛС.

Как показал анализ анкетного опроса, основной возраст сотрудников-женщин составил от 25 до 40 лет. Стаж службы в органах внутренних дел у большей части опрошенных сотрудников – от 6 до 15 лет. Образовательный статус сотрудников: 45,0% имеют высшее образование и 40,0% – среднее профессиональное образование, полученное в гражданских образовательных организациях, и 15,0% окончили вузы МВД России.

Анализ анкетного опроса показал, что 67,5% опрошенных респондентов считают, что физическая подготовка способствует эффективному выполнению своих профессиональных обязанностей, нет – ответили 20,0%; частично – 12,5%. Из всего опрошенного контингента только 10,0% кроме занятий по служебно-боевой подготовке по расписанию еще дополнительно занимаются самостоятельно в различных спортивных секциях, клубах здоровья и т.д. Это свидетельствует о низкой мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью сотрудниц исследуемых отделов. Из всего количества опрошенных сотрудников 95,2% респондентов указали на наличие штатного инструктора по физической подготовке в отделах и 4,8% отметили его отсутствие.

Для качественного и эффективного проведения процесса физической подготовки в подразделении, кроме квалифицированных инструкторов, необходима материально-техническая база для занятий физическими упражнениями. Все респонденты отметили, что у них в отделах имеются спортивные сооружения и оборудование, где осуществляются занятия по физической подготовке 1 раз в неделю по 2 ч, согласно приказу МВД России от 13.11.2012 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основной направленностью учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в отделах является формирование и совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечение личной безопасности сотрудников, на что указали 90,0% респондентов. На втором месте находятся занятия легкой атлетикой и ускоренное передвижение на местности (57,5%), на третьем и четвертых местах – занятия по спортивным играм и плаванию (42,5%). Далее следуют теоретические занятия (22,5%), на которых рассматриваются вопросы методики использования физических упражнений в целях совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что проверка и оценка уровня физической подготовленности сотрудников данных отделов осуществляются регулярно, согласно нормативным документам.

Кроме того, нас интересовал вопрос о знании сотрудниками количества общефизических упражнений, которые необходимо выполнить при проверке физической подготовленности, в том числе и уровня владения боевыми приемами борьбы, согласно приказу МВД России.

На данный вопрос правильно ответили всего 40,0% сотрудников, что не соответствует их самооценке относительно своих знаний по данному вопросу (85,0%). Это свидетельствует о том, что большинство респондентов не достаточно информированы о содержании данного приказа.

Следует отметить, что качеством организации и проведения занятий по физической подготовке в отделах удовлетворены все участники социологического опроса. В то же время, по их мнению, для совершенствования физической подготовленности сотрудников-женщин следует обратить особое внимание на следующие разделы физической подготовки: боевые приемы борьбы (95,0%); легкая атлетика и ускоренное передвижение (22,5%); плавание (5,0%); спортивные игры (5,0%).

Как показал социологический опрос, для улучшения качества процесса физической подготовки сотрудников-женщин исследуемых отделов необходимо увеличить количество часов на практические занятия по физической подготовке (55,0%), обеспечить их методической литературой по вопросам физической подготовки (30,0%), больше времени уделять теоретическим занятиям по приобретению знаний использования физических упражнений с целью проведения самостоятельных тренировок по совершенствованию своего физического состояния, сохранения и укрепления здоровья (30,0%).

Таким образом, анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию и проведение физической подготовки в органах внутренних дел, свидетельствует о том, что в настоящее время, в период реформирования социально-экономических и политических преобразований в нашей стране, особое значение придается физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, которые должны быть готовыми к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач [2, 3].

Физическая подготовка сотрудников-женщин полиции является важнейшим фактором их профессиональной деятельности, характеризующейся большими умственными и психологическими нагрузками. В большинстве исследуемых отделов имеются штатные и общественные инструкторы по физической подготовке и спортивная база, что способствует проведению эффективных и качественных занятий по физической подготовке. Основное время в процессе физической подготовки следует уделять боевым приемам борьбы.

Также необходимо организовать методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические рекомендации, методические указания и т.д.) отделов по вопросам использования эффективных средств и методов физической подготовки для обучения и совершенствования боевых приемов борьбы, развития профессионально важных двигательных качеств, умений и навыков. Для улучшения качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников-женщин полиции должна быть более тесная взаимосвязь с кафедрами физической подготовки вузов МВД России.

Анализ проведенного социологического исследования позволяет объективно оценить отношение сотрудников-женщин к физкультурно-спортивной деятельности, состояние и проблемы в организации и проведении процесса физической подготовки в исследуемых отделах.

Литература:

1. Зайцев А.А., Литасов П.П., Крупняков С.И. Физическая подготовка сотрудников-женщин: учеб.-метод. пособие. Калининград: Калинингр. юрид. ин-т МВД России, 2004. 107 с.
2. Лигута В.Ф., Серебрянников В.А. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание // Вестник Дальневост. юрид. ин-та МВД России. 2014. № 4 (29). С. 53-60.
3. Организационно-методические особенности процесса физической подготовки курсантов (слушателей)-женщин: метод. пособие / сост. В.В. Мороз, В.А. Серебрянников, С.Г. Нетбай [и др.]. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2009. 128 с.
4. Тапунов Ю.Н. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсанток вузов МВД России к служебной деятельности, не связанной с силовым задержанием: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2011. 20 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Герасимов И.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта кандидат педагогических наук (Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, г. Орел)

В статье раскрываются содержание и последовательность этапов эффективности учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России. Автор высказывает точку зрения относительно необходимости иметь определенный психофизиологический комплекс свойств и способностей, обеспечивающих успешность специалиста в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональные возможности, физическая подготовка, реальные ситуации, образовательная организация системы МВД России.

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF TRAINING OF CADETS
AND LISTENERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MIA OF RUSSIA FOR PROFESSIONAL WORK**

Gerasimov I.V., deputy chair head of the physical training and sports kandidat nauk degree in pedagogy (Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel)

In the article the author is trying to Express a point of view on the need to have a certain psycho-physiological properties and abilities to ensure the success of a specialist in professional activities

Keywords: professional opportunities, physical fitness, real-life situation, the educational organization of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Спектр задач, которые сегодня призваны решать сотрудники полиции, весьма широк и разнообразен. Большинство из них четко определены и вполне конкретны. Одни достаточно рутинны, вроде бы отработаны до автоматизма и не требуют запредельной квалификации, другие требуют не просто максимального напряжения всех сил всего подразделения, но и творческого подхода и нестандартных управленческих решений. Но и те, и другие – и на этот счет у большинства из наиболее опытных специалистов давно уже нет никаких заблуждений – могут в любой момент обернуться и, нередко, оборачиваются бедой. И вот тогда, после наиболее тяжелых происшествий, потерь сотрудников, нелепых ошибок при выполнении служебных обязанностей, мы начинаем искать причины, проводя служебные проверки, поднимая все возможные приказы, инструкции, графики и т.д.

Изучив материалы, мы понимаем, что данные ситуации отличаются своей неочевидностью, непривычностью и сложностью. Для их решения не годится ни одна инструкция, ни самое большое усилие. Не поддаются они и материальному обеспечению. Они требуют принципиально иных мотивов, иного подхода, квалификации и способов решения, и для понимания необходимости их освоения должен созреть не только руководитель подразделения. И, пожалуй, главное, от каждого сотрудника полиции они требуют непрерывной внутренней работы.

Хорошо известны случаи, когда разнообразные трудности нередко возникают у успешных выпускников вузов при решении задач в условиях реальной профессиональной деятельности. Бывает, что опытные сотрудники с трудом осваивают новые технологии в своей профессии. Опыт показывает, что даже талантливый человек с негармонично развитой психофизической организацией не всегда способен адаптироваться к сложной атмосфере профессиональной деятельности и реализации в ней личностного потенциала. Конечно, названные трудности закономерны, но вместе с тем они весьма различны по своей выраженности и преодолеваются с разной степенью уверенности, самостоятельности и успешности [2].

Наблюдая за состоянием курсантов и слушателей в момент выполнения ответственного задания, можно увидеть признаки наличия определенного «барьера», выраженного в виде психологической скованности: неоправданная жестикуляция; скованность тела, неуверенность походки; сильное дрожание рук, ног, бледность или покраснение отдельных частей тела; суетливость, несдержанность или избыточные эмоции; скованность в поведении, инертность мышления.

Все это заставляет нас признать некий изъян в понимании того, что необходимо ставить во главу угла в профессиональной служебной и физической подготовке. Все больше обращает на себя внимание то, что образовательные организации превращаются в цеха по производству каких-то бесконечных профессионально важных заготовок, собирать которые, увы, приходится уже на «практике», и тут-то выясняется, что это не подходит, это быстро ломается, а этого вообще нет.

Необходимо согласиться с тем, что сам по себе интеллект и высшее образование даже в сочетании с усиленными тренировками в тактике, стрельбе, рукопашном бое и успешными показателями в спорте, не в состоянии решить главной задачи, стоящей перед сотрудниками полиции, – неустанное развитие глубинных профессиональных возможностей через раскрытие и наращивание потенциала каждого сотрудника.

Анализ боевых операций, отечественной и зарубежной практики в сфере оперативно-боевой деятельности показывает, что эффективно противостоять, а тем более непосредственно бороться с сильным противником (в широком и узком смысле) может и должна помочь только система, построенная на более высоком духовно-интеллектуально-психофизиологическом уровне готовности каждого сотрудника-специалиста, ну и, конечно, его материально-техническом обеспечении. При этом надо помнить уроки нашего богатого прошлого – только более умный и специальным образом сформированный сотрудник имеет преимущество в развитии и в конечном превосходстве над природным, но ограниченным даром этого типа противников [1].

Это означает, что сущностной характеристикой специалиста является его готовность к профессиональной деятельности, которая одновременно выступает целью и результатом профессионально-личностного развития, а также как готовность личности к развитию и саморазвитию. Исследования последних лет подтверждают точку зрения относительно необходимости иметь определённый психофизиологический комплекс свойств и способностей, обеспечивающих успешность специалиста в профессиональной деятельности. Необходим хорошо развитый уровень развития определенных профессиональных качеств.

Важно отметить, что создание современных полигонов, тиров, лабиринтов виртуальной боевой подготовки, центров ситуационного обучения, напичканных электроникой и новейшим оборудованием, становится для нас доступным и уже полным ходом применяется в образовательных организациях МВД России.

Представляется, что они, как в свое время пейнтбольное или страйкбольное оружие, не заменят всего многообразия средств и методик подготовки, особенно тех, что были разработаны в недрах отечественных силовых структур и неоднократно доказывали свои преимущества в прошлом и сегодня. И одним из них, как уже отмечалось, является глубокая психофизиологическая подготовка всех, и особенно наиболее интеллектуально развитых сотрудников полиции, а также регулярная проверка сотрудников на самых жестких и даже запредельных режимах.

Требуется достичь понимания того, что основной полигон находится внутри каждого из нас и создать для этого необходимые педагогические, организационные и иные условия

Не секрет, что сегодня далеко не все подразделения полиции могут быть удовлетворены педагогической квалификацией инструкторского состава, даже в рамках традиционных требований к ней, не говоря уже о специалистах по новым методикам воспитания, психологической и психофизиологической подготовки.

У моряков есть такое понятие и вид учебно-тренировочной деятельности – «борьба за живучесть корабля». И этому раз в два месяца в обязательном порядке посвящено время в расписании службы. По этой аналогии целевая и регулярная боевая учеба в рамках аварийных сценариев выполнения типовых заданий в самых тяжелых условиях представляется нормой и единственной альтернативой низкой профессиональной подготовленности.

Как известно, стресс – это естественная реакция организма человека на опасные, непривычные для него условия. Проблема состоит в деструктивных сторонах стресса. Сотрудник должен знать эти деструктивные стороны и методы борьбы с ними, а также уметь их применять в реальной ситуации. Допустим, из десяти человек, попадавших в ситуацию боя, в живых осталось двое. И с их стороны это было результатом не везения, а точных действий в каждое конкретное мгновение боя. Эти двое приобрели или преумножили свой личный опыт. Именно на основе его их организм будет подсказывать им решения, чтобы выполнить задачу и выжить в дальнейшем. То есть это естественный отбор, отсеив людей за счет невозможных потерь. На наш взгляд, нужен иной метод, кроме естественного индивидуального отбора боем. Для этого надо учиться постоянно (не реже раза в неделю по отдельной теме и одного раза в месяц по комплексу тем) моделировать условия реального боя или захвата преступника. Только такой режим службы дает возможность сотруднику регулярно погружаться в те состояния, которые необходимы для правильной оценки ситуации, для соответствующего действия при выполнении боевой задачи и обеспечения безопасности товарищей и себя. Например, определенная операция многократно проигрывается в рамках учений.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что то же самое нужно делать и на уровне отдельного сотрудника (или отдельных категорий сотрудников). Цель подобных занятий – сформировать у него индивидуальную способность постоянно и на возможно более конкретном уровне проигрывать свои личные действия в различных ситуациях. Командир, инструктор и он сам, если они хотят быть уверенны, что вечером будут дома, должны осознавать, что игнорирование этих ориентиров в образовательном процессе и организации службы ведёт к самым тяжелым последствиям.

Литература:

1. Котловский Э.Ю. Раскрыть потенциал каждого: осваиваем новые условия и методы повышения эффективности боевой подготовки специалистов ОСН ФСИН // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: мат. XV Всерос. науч.-практ. конф. (19-20 апр. 2007 г.): в 2 ч. Ч. 2 / Орловский юрид. ин-т МВД России. Орел, 2007. С. 68-70.

2. Макеева В.С. Формирование умений самоуправления средствами и методами физической подготовки // Там же.

ВОЗМОЖНОСТИ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО СТРЕЛКОВОГО КОМПЛЕКСА

Голованова П.А., курсант;

Жовторипенко Е.В., начальник кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки
(Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института
МВД России, г. Владивосток)

В статье рассматривается принцип действия стрелковых тренажеров, а также описывается проведенный эксперимент выявления эффективности использования мультимедийного комплекса для повышения результативности стрельбы и развития основных динамических качеств стрелка.

Ключевые слова: стрелковые тренажеры, мультимедийный комплекс, точность попадания, сравнительный эксперимент.

THE CAPACITY OF MULTIMEDIA SHOOTING COMPLEX

Golovanova P.A., cadet;

Zhovtoripenko E.V., chair head of the special tactical,
fire and physical training
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, Vladivostok Branch, Vladivostok)

This publication describes the mode of action of shooting simulators, and describes an experiment conducted to test the effectiveness of using multimedia complex to improve the efficiency and firing of the main dynamic qualities of the shooter.

Keywords: shooting simulators, multimedia complex, hit accuracy, comparative experiment.

В процессе обучения для правильной и меткой стрельбы используются различные стрелковые тренажеры, изготовленные на основе лазерных инновационных технологий.

Стрелковые тренажеры предназначены как для первоначального обучения стрельбе из оружия, так и для последующих повседневных тренировок с оружием в подразделениях правоохранительных органов с целью совершенствования полученных навыков. Они позволяют проводить отработку хвата оружия, прицеливания и спуска курка [2].

Принцип действия тренажеров достаточно простой. В ствол стрелкового оружия вставляется миниатюрный лазерный излучатель. В момент удара курка срабатывает датчик. Лазерный луч попадает в светоотражающую мишень, и обучаемый видит на ней яркую вспышку красного цвета в месте поражения «световой пулей». В усложненных моделях тренажеров – лазерных стрелковых комплексах (ЛСК) – точка попадания на мишени фиксируется телевизионной камерой, подключенной к компьютеру, и отоб-

ражается на экране монитора. Одновременно с помощью активных колонок происходит имитация звука выстрела. Наиболее перспективными в настоящее время являются стрелковые тренажеры, в которых оружие не связано соединительным кабелем с системным блоком компьютера, что дает стрелку полную свободу передвижения на огневом рубеже, возможность проводить стрелковые тренировки с извлечением оружия из кобуры и т.д. [1].

Боевые патроны при работе с тренажером не расходуются, устанавливается визуальный и звуковой контроль, а также путем множества повторений фиксируется правильное положение стрелка для меткого выстрела [3].

Для выявления эффективности использования электронного тренажера в развитии двигательных стрелковых качеств был проведен сравнительный эксперимент. В эксперименте принимали участие две группы стрелков – экспериментальная и контрольная (по 16 чел.), имеющих одинаковую стрелковую подготовленность. Однако с экспериментальной группой стрелков до эксперимента был проведен ряд занятий на мультимедийном комплексе по приемам и правилам стрельбы из пистолета, развивающим скорость изготовления и попадания точно в цель, а контрольная, в свою очередь, больше занималась практической стрельбой из пистолета и намного реже прибегала к занятиям на тренажере.

Обе группы на занятиях выполняют упражнение ПМ № 2. При выполнении данного упражнения большую роль играет подготовка, потому что, чем быстрее стрелок извлечет оружие из кобуры и примет положение для стрельбы, тем больше вероятность того, что все выстрелы поразят цель. Подготовка состоит из трех этапов: 1) извлечение оружия из кобуры; 2) подготовка оружия к выстрелу; 3) принятие стойки для стрельбы и направление оружия. Если перечисленные действия выполнять правильно и последовательно, то выстрел попадет точно в цель. Огромное влияние на развитие быстроты изготовления оказывает мультимедийный комплекс. Например, упражнение, в котором в течение заданного времени необходимо поразить появляющуюся мишень.

Точность попадания контролирует пистолет, который используется в данном тренажере, так при неправильном нажатии на спусковой крючок «оружие» дает осечку.

В рамках эксперимента для групп было выбрано упражнение «Прицельная стрельба по неподвижной мишени», которое предназначено для тренировки стойки, хвата, умения точно прицеливаться и плавно обрабатывать спусковой крючок. Упражнение располагает множеством параметров, установка которых может быть направлена на решение различных учебных задач. В данном случае использовались следующие настройки тренажера: установка темного цвета мишени на светлый фон, количество мишеней – 1, дистанция до мишени – 15 м, время для стрельбы неограниченно, выстрел – 1, повторения – 3 раза, учитывались результаты в виде времени, количества очков и хит-фактора (суммы очков за поражение всех мишеней, поделенной на время выполнения), затем из трех показателей высчитывался средний результат и заносился в таблицу для проведения расчетов. В ходе эксперимента в группах получились следующие результаты: в контрольной группе среднее время равно 6,26 с, среднее количество очков – 7,6, хит-фактор – 1,287; в экспериментальной среднее время равно 4,57 с, среднее количество очков – 7,5,

хит-фактор – 1,776. Итак, мы видим, что точность попадания в цель практически не различается, при этом скорость изготовления у экспериментальной группы значительно выше, что отражается и на более высоком показателе хит-фактора.

Итак, в рамках нашего эксперимента мы выяснили, что показатели в экспериментальной группе намного выше, чем в контрольной, что подтвердилось и при выполнении упражнения № 2. Таким образом, установлено, что мультимедийный комплекс помогает развить динамические качества стрелка, не прибегая к практической стрельбе.

Проведенное исследование доказывает, как важно внедрение новейших технических разработок в систему органов внутренних дел, при минимальных затратах времени, сил и средств возможно добиться высоких результатов в качественной подготовке сотрудников.

Литература:

1. Афиногенов Т.П., Назаренко Б.А. Огневая подготовка. Владивосток, 2010. С. 67.
2. Жовторипенко Е.В. Выявление эффективности использования электронного тренажера в обучении техники меткого выстрела // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. мат. II Междунар. науч.-практ. конф. (8-10 октября 2014 г.). Хабаровск, 2014. С. 124.
3. Жовторипенко Е.В. О возможностях интерактивного тира для обучения тактике и законности применения оружия // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. мат. I Междунар. науч.-практ. конф. (17-19 октября 2013 г.). Хабаровск, 2013. С. 129.

ЗНАЧИМОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ВОСПРИЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Гофман С.Ю., курсант;

Сапаров Б.М., старший преподаватель

кандидат педагогических наук, доцент

(Уральский юридический институт МВД России, г. Екатеринбург)

В данной статье поднимается вопрос о значимости теоретического и практического процесса восприятия физического воспитания для курсантов вузов МВД России. Актуальность темы продиктована необходимостью выявления особенностей преподавания физической подготовки в вузах МВД России. Для более объективного анализа в статье продемонстрирована статистика по результатам опроса, проведенного среди курсантов.

Ключевые слова: физическое воспитание, боевые приемы борьбы, самооборона, специальные средства, огнестрельное оружие, физическая сила.

THE IMPORTANCE OF THEORETICAL AND PRACTICAL PROCESS OF PERCEPTION OF PHYSICAL TRAINING FOR CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA DURING OCCUPATIONS ON PHYSICAL PREPARATION

Hoffman S.Y., cadet;

Saparov B.M., senior lecturer kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor

(of the Ural Law Institute Ministry of Internal Affairs of the Russia, Ekaterinburg)

In this article the question of the importance of theoretical and practical process of perception of physical training for cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia is brought up. Relevance of a subject is dictated by need of detection of features of teaching physical preparation for higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. For more objective analysis in article the statistics on results of survey conducted among cadets is shown.

Keywords: physical training, fighting methods of fight, self-defense, special means, firearms, physical force.

В системе МВД России уделяется особое внимание физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, о чем свидетельствует принятие ряда основополагающих документов, таких как: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»; Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»; приказ МВД РФ «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В специализированных образовательных организациях задачи физического воспитания обучаемых решаются на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Под физической подготовкой в общем смысле понимается процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, имеющий прикладную направленность к трудовой, военной или профессиональной деятельности. При этом она направлена на решение одной из основных целевых задач физического воспитания: «...на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности» [1].

Выполнение поставленной цели обеспечивает реализацию практических нужд общества и государства, включающих в себя создание материальных и духовных благ, защиту его целостности и безопасности.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания курсанта, преподаватель решает практические задачи обучения. Каждой стадии обучения соответствует определенный этап обучения:

1-й этап – теоретическое объяснение;

2-й этап – начальное разучивание двигательного действия;

3-й этап – углубленное разучивание;

4-й этап – закрепление и совершенствование двигательного действия [2].

Первый этап включает в себя проведение лекций и семинарских занятий с курсантами. Преподаватель должен заинтересовать курсанта, объяснить значимость и практическую необходимость такого предмета, как физическая подготовка. Подготовить курсанта к тому, что нагрузки будут большие, и морально настроить его к их преодолению.

На втором этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению курсанта с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, его выполнении. Осуществлению этих задач способствуют воздействие на основные анализаторные системы – зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания курсанта, создание у него представления о целостном двигательном акте.

Исходя из поставленных задач, преподаватель пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ преподавателем образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; в) выполнение показываемого движения самим курсантом [3].

После подробного показа курсанты самостоятельно воспроизводят двигательное действие (боевой прием борьбы), слушают указания преподавателя, который следит за правильностью выполнения этого движения. При появлении каких-либо несоответствий движений заданию, преподаватель уточняет, разъясняет или вновь показывает данное действие, следит за правильностью выполнения.

Третий этап реализуется на старших курсах обучения в институте, когда каждый семестр физическая подготовка сдается зачетом или экзаменом. Курсанты повторяют, закрепляют, еще раз осмысливают каждое свое действие при подготовке к сдаче того или иного приема борьбы.

Четвертый этап, заключительный – закрепление – выражается в сдаче экзамена по окончанию курса обучения [2].

Сегодня в условиях повышенных требований к сотрудникам органов внутренних дел общая и специальная физическая подготовленность в совокупности с умением самостоятельно воспринимать реальную обстановку, принимать правильные решения, использовать специальные и подручные средства, огнестрельное оружие и с умением взаимодействия в составе служебного наряда является одним из важных критериев общей профессиональной подготовленности. Для курсантов образовательной системы МВД России высокий уровень физической подготовки показывает сформированность профессиональных компетенций, а соответственно и подготовленность курсанта стать профессионалом своего дела.

Физическая подготовка сотрудников, включающая и уровень владения боевыми приемами борьбы, оценивалась на основании нормативных документов МВД России, регламентирующих физическую подготовку в органах внутренних дел и образовательных организациях МВД России. Действующая система оценки подготовленности по боевым приемам борьбы позволяет оценить умения, в лучшем случае навыки (двигательные действия, выполнение которых доведено до автоматизма) на несопротивляющемся партнере. Такая система оценки лишь упрощенно и не полностью характеризует степень готовности сотрудника к активной самообороне и силовому задержанию. Однако невысокий уровень подготовленности сотрудников ОВД зафиксирован именно по упрощенной системе оценки. Любая другая более сложная система оценила бы эту подготовленность еще ниже [3].

Таким образом, совершенствуя знания, полученные в период изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка», курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России готовят себя для успешного несения службы в правоохранительных органах. Изучение и совершенствование навыков и умений в области физической подготовки позволяет реализовать себя как успешного и грамотного сотрудника полиции как в период обучения, так и по выходу на службу, которая очень тесно соприкасается с криминогенной зоной, ситуация и обстановка которой будет требовать от правоохранителей принятия грамотных и быстрых решений.

Для изучения мнения курсантов нами была разработана анкета, состоящая из трех вопросов. На каждый вопрос предусматривалось по три варианта ответов. Ответы давались анонимно. Во время проведения анкетирования все курсанты находились в одинаковых условиях и давали ответы добровольно. В анкетировании принимало участие 60 курсантов первого и третьего курсов очной формы обучения. Все участники были разделены на две группы по формальному признаку (первую группу составили курсанты первого курса очной формы обучения, вторую группу – курсанты третьего курса очной формы обучения). В каждой группе по 30 курсантов.

Анкета содержала в себе 3 вопроса: 1) С каким чувством Вы посещаете занятия по физической подготовке? Ответу А соответствовал ответ – с желанием; Б – затрудняюсь ответить; В – с нежеланием. 2) Зависит ли усвоение знаний от подачи учебного материала преподавателем? А – зависит; Б – затрудняюсь ответить; В – не зависит. 3) Пригодятся ли Вам занятия по физической подготовке в профессиональной деятельности? А – да; Б – затрудняюсь ответить; В – нет.

После проведения анкетирования нами были получены результаты, которые представлены в сводной таблице.

Курс	С каким чувством Вы посещаете занятия по физической подготовке?			Зависит ли усвоение знаний от подачи учебного материала преподавателем?			Пригодятся ли Вам занятия по физической подготовке в профессиональной деятельности?		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
1-й	24	4	2	23	6	1	22	7	1
3-й	15	11	4	29	-	1	22	2	6

Анализ полученных результатов анкетирования курсантов первого и третьего курсов позволил сделать вывод, что большинство из них посещают занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» с желанием, осознавая, что знания, умения и навыки, полученные на этих занятиях, пригодятся им в профессиональной деятельности. Также курсанты отметили, что освоение учебной дисциплины зависит от подачи учебного материала преподавателем.

Литература:

1. Володько М.В. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (правовые основы) // Вестник Пермского ун-та. 2010. Вып. 4 (6). 2010.
2. Моисеев М.В. Обучение двигательным действиям: метод. указания студентам II и III курсов. Л., 1988.
3. Сафонов Д.Е. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России // Общество и право. 2010. № 4.
4. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 8.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Дудчик В.И., доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств;

Соломянко Д.В., преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье раскрываются требования к спортивным и подвижным играм, развитию прикладных умений и навыков курсантов и слушателей. Приводится последовательность обучения приемам и действиям.

Ключевые слова: спортивные игры, выносливость, скорость, сила, ловкость, последовательность обучения.

SPORTS AND GAMES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Dudchik V.I., chair associate professor of the physical training
and applied arts;

Salamanca D.V., lecturer of the physical training and applied arts
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal

Affairs of the Russia, St. Petersburg)

The article describes the requirements for sports and mobile games, the development of applied skills of cadets. The sequence of learning techniques and activities.

Keywords: sports, endurance, speed, strength, agility, consistency of training.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся по одному из видов спортивных игр в целях изучения основных приемов техники игры, отработки основных тактических комбинаций, систем игры в целом, развития необходимых физических и психических качеств. Помимо этого, на предметных занятиях изучаются основные правила спортивных игр, знание которых необходимо каждому участнику игры в соответствии с правилами соревнований [2].

В содержание подготовительной части занятия (практический ее раздел) входят строевые приемы, ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног; специальные и имитационные упражнения по технике игры; упражнения с набивными мячами, вдвоем, на внимание, развитие быстроты и точности реакции, комплексные упражнения, эстафеты; практика в проведении занимающимися общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной части занятия и разминка команд перед игрой.

Кроме того, в содержание подготовительной части занятия (теоретический ее раздел) может быть включено изучение основных правил соревнований, теоретических основ тактики игры, опрос по ранее пройденному материалу. На это должно затрачиваться минимальное количество времени, в связи с чем опрос по пройденному материалу, разбор правил и теоретических основ тактики должны быть краткими и конкретными, не мешающими решению основной задачи.

Строевые приемы выполняются не только в подготовительной, но и в основной и заключительной частях занятия. Ходьба и бег различными способами (обычным, приставными шагами, спиной вперед, на носках, на пятках и др.) проводятся в колонне по одному или по два. Специфика выполняемых упражнений в ходьбе и беге определяется видом спортивных игр, а направления передвижения должны определяться линиями разметки спортивной площадки в соответствии с правилами изучаемой игры.

Для начала движения подается команда «Группа, в обход площадки (зала) шагом – МАРШ». По этой команде группа двигается по границам площадки (зала), заходя правым плечом вперед без дополнительной команды.

Для изменения способа передвижения, например, обычного бега на бег правым боком вперед приставными шагами, подается команда «Группа, бег правым боком вперед приставными шагами, упражнение НАЧИ-НАЙ». Для окончания передвижения тем или иным способом подается команда «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». Изменение способа передвижения может осуществляться по сигналам, подаваемым руководителем занятия свистком, например: один свисток – обычный бег, два свистка – бег правым боком вперед приставными шагами. Во время ходьбы и бега выполняются общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног.

Их количество и дозировка регламентируются изучаемым видом спортивных игр. Так, если изучается футбол, то большее количество упражнений выполняется для мышц ног; при изучении таких видов спортивных игр, как баскетбол, волейбол, гандбол, большее количество упражнений выполняется для мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений производится по команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Например: «Исходное положение: руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Исходное положение – ПРИНЯТЬ. Упражнение НАЧИ-НАЙ». Выполнение упражнения заканчивается по команде «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Помимо общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия должно быть предусмотрено проведение специальных упражнений, характерных для изучаемого вида спорта, например: остановки прыжком и двумя шагами, повороты вперед и назад в баскетболе, падения вперед с опорой на руки и грудь в волейболе, различные способы передвижения, имитационные упражнения по технике игры. Такие упражнения необходимо обязательно включать в подготовительную часть занятия, когда уже частично пройден материал по технике игры.

В конце подготовительной части занятия проводятся комплексные упражнения и эстафеты, в содержание которых включаются специальные упражнения и упражнения с мячом.

По окончании подготовительной части занятия группа выстраивается в колонну по два, по три или по четыре. Указав места занятий, руководитель подает команду «Группа, к местам занятий – шагом (бегом) МАРШ». По этой команде группа или подгруппы в колонне по одному двигаются кратчайшим путем к местам занятий и, подойдя к ним, обозначают шаг на месте, затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. После этого руководитель подает команду «К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ». Руководители подгрупп выходят на середину строя, поворачиваются лицом к занимающимся, называют выполняемое упражнение и подают команду «ВОЛЬНО».

Основная часть предметного занятия. Задачами, решаемыми в этой части, являются:

- обучение приемам техники и тактики игры и совершенствование в их выполнении;
- овладение техническими и тактическими навыками, воспитание умения применять их в двусторонних играх;
- развитие физических, волевых и специальных качеств;
- повышение общей работоспособности;
- формирование командно-методических, организаторских и судейских навыков;
- воспитание инициативы, настойчивости, товарищества, коллективизма и т.д.

В содержание основной части занятия включаются подготовительные, подводящие и специальные упражнения, направленные на изучение приемов техники и тактики спортивных игр, эстафеты, игры в одни ворота (кольцо), учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам и в соответствии с правилами соревнований.

Вначале в основной части проводится обучение основным приемам техники и тактики игры и совершенствование в их выполнении. По мере овладения ими в нее включают двусторонние учебно-тренировочные игры.

Руководитель осуществляет общее руководство основной частью занятия, направляет действия командиров отделений (взводов), своих помощников, организует и проводит учебно-тренировочные игры. Он следит за своевременной сменой мест занятий, наблюдает за порядком и дисциплиной занимающихся, выделяет в отдельную группу отстающих и организует с ними обучение или тренировку. Он обязан: образцово показать упражнение, когда это необходимо; оказать помощь командирам отделений (взводов), помощникам в устранении ошибок, допущенных занимающимися при разучивании упражнений или в ходе учебно-тренировочных игр.

Руководитель подгруппы является непосредственным помощником руководителя занятия. От его действий зависит эффективность воспитания, обучения и тренировки в процессе занятий по спортивным играм. Он оказывает помощь руководителю в подготовке мест занятий, проверке исправности оборудования и инвентаря, при обучении называет, а при необходимости, показывает упражнения и объясняет порядок их выполнения.

Обучение приемам техники игры проводится в целом, если прием не сложен по разделением, с помощью подготовительных и подводящих упражнений (если прием трудный и его можно разделить на части), изучаемых индивидуально или в парах в разомкнутом двухшереножном строю лицом друг к другу, при расположении занимающихся по кругу или в колоннах. Интервал между парами и дистанция между занимающимися выбираются в зависимости от упражнения. После подготовительных и подводящих упражнений занимающиеся переходят к выполнению приема с места, в медленном темпе, если это возможно, на точность, на небольшую дистанцию.

По мере овладения двигательным навыком выполнения какого-либо технического приема дальнейшее его изучение проводится в условиях, приближенных к игре. Прием выполняется в быстром темпе, в полную силу, на точность, с активным сопротивлением противника, в условиях жесткого лимита времени, в соответствии с правилами соревнований, как индивидуально, так и в парах, группах (в составе двух, трех и более занимающихся), одновременно, поочередно или поточно. Если упражнение по организационной форме сложное, то руководитель занятия или командир взвода (отделения), перед тем как его выполнять, доводит до занимающихся порядок его разучивания или выполнения.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям осуществляется в основной части занятия одновременно с совершенствованием в выполнении технических приемов, которые выполняются в составе пар, звеньев и линий команды. Обучение сложным групповым и командным тактическим действиям (тактическим комбинациям, системам игры в защите и нападении) осуществляется перед двусторонними играми с первоначальным показом на макете площадки или непосредственно на площадке в виде наигрывания комбинаций, обеспечивающих взаимодействия игроков в составе звеньев или команды в целом с пассивным и активным

сопротивлением противника. Затем выполнение этих комбинаций и реализация систем игры производится в ходе двусторонних встреч.

Важное место в основной части занятия занимают организация и проведение двусторонних учебно-тренировочных игр, которые вначале проводятся по упрощенным, а затем – по официальным правилам.

Перед двусторонней учебно-тренировочной игрой руководитель занятия строит группу и распределяет ее на команды в зависимости от уровня подготовленности обучаемых. Кроме того, перед началом игры руководитель назначает судей из числа занимающихся. Затем он дает установку на игру, которая должна быть краткой и хорошо понятной обучаемым, например для гандбола: «Система игры в нападении – быстрый прорыв и позиционное нападение 1+3+3, система игры в защите — зонная — 1+5+1. В процессе игры применять изученные приемы техники и тактики. За гол, забитый с быстрого отрыва и после выполнения тактической комбинации «тройка», начислять два очка. В остальном игру проводить в соответствии с действующими официальными правилами соревнований».

В ходе двусторонней игры руководитель занятия следит за выполнением обучаемыми установки на игру, за степенью их активности, соблюдением правил соревнований, поведением и дисциплиной, правильностью решений, выносимых судьями. При необходимости, он может остановить игру и указать на недостатки в применении технических приемов и тактических действий игроков, звеньев, команды в целом, а также довести до обучаемых рекомендации по их устранению. При этом он обращает внимание на общие недостатки (присущие большинству обучаемых), а затем – на частные.

Заключительная часть предметного занятия. Основными задачами ее являются приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия.

В содержание заключительной части занятия включаются: ходьба и бег в спокойном темпе, упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц, упражнения на координацию движений, сбор инвентаря и приведение в порядок мест занятий. Занятие заканчивается подведением итогов, при котором руководитель напоминает занимающимся пройденный материал, оценивает степень усвоения ими приемов и действий, ошибки, допущенные занимающимися при выполнении упражнений и в ходе игры, дает рекомендации по их устранению, отмечает положительные стороны в действиях обучаемых, доводит задание на самоподготовку [1].

Литература:

1. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В. [и др.]. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2014. 185 с.
2. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И. [и др.]. Физическая подготовка: учебник. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2010. 321 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Еремеев Ю.А., курсант;

Рямова К.А., доцент кафедры физической подготовки

кандидат педагогических наук

(Уральский юридический институт МВД России, г. Екатеринбург)

В работе представлен один из элементов специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и военнослужащих внутренних войск Российской Федерации, в качестве которого выступает упражнение преодоление специальной полосы препятствий. Рассмотрены общие положения, представлен перечень упражнений, включаемых в специальную полосу препятствий, кратко проведено сравнение упражнений специальной полосы препятствий.

Ключевые слова: специальная подготовка, сотрудники полиции, военнослужащие внутренних войск, наставление, специальная полоса препятствий, подготовительные упражнения.

SPECIAL TRAINING FOR INTERNAL TROOPS AND POLICE

Yeremeyev Y.A., cadet;

Ryamova K.A., chair associate professor of the physical training

kandidat nauk degree in pedagogy

(of the Ural Law Institute Ministry of Internal Affairs of the Russia,

Ekaterinburg)

A one of an element of a special training internal troops and police presents in the article which acts as an exercise special overcome obstacle. There are a general provisions, presented a list of exercises, includes in a special obstacle, also there are shortly comparison of exercises special obstacle.

Keywords: special training, police, internal troops, instruction, a special obstacle, preparatory exercises.

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации и военнослужащие внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации являются специально уполномоченными субъектами государства в сфере обеспечения законности и правопорядка, защиты прав и свобод человека и гражданина от противоправных посягательств [2, 3].

Для выполнения вышеуказанных задач необходимо обеспечить личный состав силовых структур профессиональными и квалифицированными кадрами. С этой целью разработаны специальные программы подготовки, которые на законодательном уровне закреплены в ведомственных нормативных актах. У военнослужащих внутренних войск в качестве такового выступает приказ МВД России от 19 мая 2005 г. № 395 «Об утверждении

Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление военнослужащим внутренних войск), а у сотрудников полиции, в свою очередь, – специальное Наставление по физической подготовке (далее – Наставление).

Под специальной программой подготовки следует понимать выполнение специальных комплексных упражнений в различных условиях климата и местности с целью приобретения навыков действий силовых структур для разрешения ими широкого спектра задач.

Одним из специальных методов подготовки является преодоление специальной полосы препятствий. Преодоление специальной полосы препятствий военнослужащих внутренних войск и сотрудников полиции по своей специфике отличается. Это связано, прежде всего, с функциями, которые осуществляют данные силовые структуры.

Рассмотрим специфику упражнения преодоление специальной полосы препятствий у военнослужащих внутренних войск.

С целью успешного выполнения данного упражнения специальная подготовка военнослужащих внутренних войск содержит подготовительные упражнения, которые обучают технике выполнения физических упражнений и формируют двигательные навыки. Подготовительные упражнения включают в себя несколько компонентов:

- 1) ознакомление, которое способствует созданию у обучаемых правильного двигательного образа о разучиваемом упражнении, путем образцового показательного его выполнения и поэтапного объяснения;
- 2) разучивание – направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков;
- 3) тренировку, заключающуюся в систематическом многократном повторении разученного упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

После проведения подготовительных упражнений военнослужащие внутренних войск приступают к непосредственному преодолению полосы препятствий, в ходе упражнений на которой формируются необходимые рефлексы, физические качества человека, моральные составляющие.

В содержание занятий по преодолению полосы препятствий входят следующие компоненты:

- 1) преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- 2) специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;
- 3) метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);
- 4) контрольные упражнения на полосах препятствий.

Далее рассмотрим порядок выполнения упражнения преодоление специальной полосы препятствий.

Проведение занятий по преодолению специальной полосы препятствий как с оружием, так и без него включает в себя строевые приемы, ходьбу и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам, бег на 150-200 м с попутным преодолением несложных препятствий. После этого военнослужащие внутренних войск пре-

одолевают основную часть полосы препятствий, в которой выполняются упражнения на полосе или местности длиной 40-60 м с использованием изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. В содержание каждого занятия включается комплексная тренировка, выполнение контрольного упражнения в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Уровень сложности повышается в зависимости от условий и порядка выполнения указанных упражнений, например, комплексная тренировка в средствах индивидуальной защиты или при неблагоприятных погодных условиях [1]. При прохождении специальной полосы препятствий важно предотвратить наступление травматизма среди личного состава, которое обеспечивается:

- 1) вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- 2) проверкой технического состояния препятствий;
- 3) увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- 4) выполнением метания гранат в сторону от направления бега;
- 5) очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- 6) строгим соблюдением правил применения имитационных средств [1].

Далее предлагаем вашему вниманию более подробный перечень упражнений, входящих в преодоление специальной полосы препятствий военнослужащих внутренних войск.

Выполняется без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее. Метание гранаты (масса 600 г) на 20 м; выход из траншеи, бег 100 м по дорожке к линии начала полосы с обеганием флажка; прыжок через ров (ширина 2,5 м); бег по лабиринту; преодоление забора, подъем по лестнице на мост; бег по балкам, прыжок через разрыв и соскок на землю; прыжок через три препятствия, бег под четвертым препятствием; лаз в пролом стенки; соскок в траншею; выход из колодца; прыжок через стену; бег по лестнице и вниз по ступеням; лаз по лестнице на мост, бег по балкам, прыжок через разрывы и бег по доске; прыжок через ров (ширина 2 м); бег 20 м с обеганием флажка, бег в обратном направлении 100 м по дорожке. В ходе или после прохождения – боевые приемы борьбы.

Рассмотрев элементы специальной подготовки военнослужащих внутренних войск, обратим внимание на специальную подготовку сотрудников полиции.

Для успешной реализации целей специальной подготовки сотрудников полиции в нее включены: общая и специальная разминки, подготовительные упражнения, обучающие технике выполнения физических упражнений и формирующие двигательные навыки.

Так, подготовительные упражнения состоят из нескольких компонентов:

- 1) ознакомления (способствует созданию правильного двигательного образа через поэтапное разучивание упражнений);
- 2) разучивания (освоение обучаемым приобретенных двигательных навыков как в целом, так и по частям);

3) тренировки (повышение уровня владения приобретенными навыками через повторения упражнений, в том числе и с повышением физической нагрузки).

Предупреждение травматизма в ходе преодоления сотрудниками полиции специальной полосы препятствий обеспечивается:

- 1) Правильной организацией и контролем за личным составом;
- 2) тщательной подгонкой обмундирования;
- 3) учетом состояния здоровья;
- 4) проверкой технического состояния препятствий.

После проведения общей и специальной разминок и выполнения подготовительных упражнений сотрудники полиции приступают к непосредственному преодолению полосы препятствий, которое включает в себя строевые приемы, ходьбу и бег различными способами, перебежки, переползания, бег на 50-100 м с попутным преодолением несложных препятствий. В основной части прохождения полосы препятствий сотрудники полиции выполняют более сложные упражнения с использованием изученных приемов и действий в различном темпе. Уровень сложности повышается путем увеличения количества нагрузок, изменения порядка и условий выполнения упражнений.

Теперь предлагаем вашему вниманию более подробный перечень упражнений, входящих в преодоление специальной полосы препятствий сотрудников полиции.

Гимнастический конь высотой 135 см, расположенный поперек, – с разбега 20 м; бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки 2-мя руками снизу на расстояние 10 м; перенос «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг; перенос гири весом 32 кг или 2-х гирь весом по 16 кг любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и поджиманием его через каждые 5 м; лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом; переползание на расстояние 9 м под воздействием ограничения высоты движения 45 см; канат; 3 кувырка вперед; передвижение по брускам высотой 160 см; передвижение по бревну; перелезание через забор высотой 2 м любым способом; 6 перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (или боксерского мешка той же массы) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад) после преодоления полосы препятствий – 5 боевых приемов борьбы.

Таким образом, в силу специфики и сложности решаемых перед силовыми структурами: военнослужащими внутренних войск и сотрудниками полиции задач, специальная подготовка выступает необходимым и обязательным компонентом полноценной физической подготовки, без которой невозможно их выполнение. Специальная подготовка призвана подготовить военнослужащих внутренних войск и сотрудников полиции к действиям в различных неблагоприятных условиях, а также к ситуациям, которые зачастую требуют скорейшего принятия верного решения или действия. Тем не менее, нельзя оставлять без внимания тот факт, что программы специальных подготовок данных силовых структур, в частности упражнение преодоление специальной полосы препятствий, отличаются друг от друга порядком выполнения. Прежде всего, это связано с их практической деятель-

ностью, которая различается по таким условиям, как, например, метеорологические или рельеф местности, характеру поставленных задач. Однако, несмотря на все вышесказанное, указанные силовые структуры не ограничиваются спецификой своих задач в силу их активного взаимодействия между собой [2] и главных общих задач – защиты прав и свобод человека и гражданина, основ конституционного строя и государственности [3].

Литература:

1. Приказ МВД России от 19 мая 2005 г. № 395 «Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=364884;frame=16>
2. Федеральный закон от 6 февраля 1997 г. № 27-ФЗ «О внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» // Российская газета. 1997. 12 февраля.
3. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс».

ИЗУЧЕНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ефременко М.А., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта (Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, г. Орел)

В статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием технико-тактической и психофизической готовности к насильственному пресечению преступлений или административных правонарушений и задержанию лиц, их совершивших, которое является целью физической подготовки сотрудников полиции, курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, этапы изучения.

STUDYING OF FIGHTING METHODS OF FIGHT ON CLASSES IN PHYSICAL PREPARATION

Efremenko M.A., lecturer of the physical training and sports (Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel)

Formation of technical and tactical and psychophysical readiness for violent control of offenses or administrative offenses and detention of the persons which made them is the purpose of physical training of police officers, cadets (listeners) of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: fighting methods of fight, studying stages.

Одной из основных задач органов внутренних дел является охрана общественного порядка и борьба с преступностью и на этой основе обеспечение общественной и личной безопасности граждан. В процессе решения указанной задачи сотрудникам приходится зачастую действовать в ситуациях, в которых правонарушители оказывают неповиновение законным распоряжениям и требованиям. В подобных конфликтных ситуациях в деятельности ОВД преимущество отдается ненасильственным способам воздействия на правонарушителей путем ведения переговоров и, как крайняя мера, применяются физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие, т.е. меры насильственного принуждения и задержания.

Все силовые действия, в том числе с применением палки специальной (ПР), наручников или подручных средств, а также угроза применения огнестрельного оружия, посредством которых осуществляется насильственное пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших, именуется боевыми приемами борьбы.

Известно, что обучение любым двигательным действиям, в том числе и боевым приемам борьбы, осуществляется в три этапа: на первом этапе создается представление о двигательном действии и способность выполнять основу его техники, на втором – формирование умения и на третьем – выработка навыка.

Первый этап (ознакомление) направлен на формирование представления о двигательном действии и включает в себя создание у обучаемых логического, зрительного, кинестезического образов. Совокупность этих образов можно определить как знание об изучаемом действии, как ориентировочную основу техники действия. На данном этапе необходимо создать установку на овладение новым двигательным действием (приемом), восстановить предшествующий опыт выполнения движений, близких по технике вновь изучаемому, разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок.

Основная задача второго этапа (разучивание) заключается в том, чтобы сформировать умение выполнять прием в типовых случаях применения в стандартных условиях (в спортивном зале, на спортивной площадке и т.п.). Это достигается путем применения метода упражнения (многократного повторения действий). В зависимости от сложности двигательного действия вначале практического исполнения могут выполняться подводящие упражнения, двигательное действие по частям, разделением или в целом. Помимо многократного повторения действий при формировании умения важно в течение дня несколько раз мысленно воспроизводить технические действия. Такая идеомоторная тренировка намного сокращает время обучения и создает хорошие условия для эффективного и надежного выполнения приема. На данном этапе надо углубить понимание техники изучаемого приема, предупредить ошибки в основном механизме выполнения движения, добиться слитного выполнения действия в полном объеме технических требований в условиях сознательного управления им.

На третьем этапе (тренировка) происходит дальнейшее закрепление и совершенствование двигательных действий до уровня навыка, который характеризуется значительной автоматизированностью и минимальным участием сознания в контроле за отдельными второстепенными деталями двигатель-

ного действия. На уровне навыка двигательные действия выполняются слитно, с высокой степенью синхронизации, в оптимальном темпе и с амплитудой. Обучаемые должны усвоить те или иные боевые приемы борьбы в процессе выполнения учебно-служебных заданий до такого уровня, чтобы они стали привычными для них. Кроме того, на данном этапе необходимо уделять внимание формированию специальных скоростно-силовых качеств в рамках этих приемов и способности реализовывать эти качества. Путем многократных упражнений необходимо овладеть таким диапазоном тактико-технических взаимодействий с «правонарушителем», в ходе которых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать при решении учебно-служебных заданий, моделирующих условия, максимально приближенные к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности, где необходимо применение боевых приемов борьбы.

Применение боевых приемов борьбы в реальных условиях допускает нанесение травм противнику, поэтому при обучении те приемы и действия, которые могут нанести травму, обозначаются, т.е. при выполнении шокирующего (расслабляющего) удара, болевого захвата или надавливания, после их обозначения, партнеру надо уменьшить сопротивление и дать возможность провести прием. Это, естественно, снижает возможность достижения высокого уровня освоения, но эта мера вынужденная и необходима для сохранения здоровья обучаемых. В целях минимизации отрицательных последствий от определенной доли условности при обучении боевым приемам борьбы и достижения более высокого уровня освоения, кроме метода стандартного повторения двигательных действий используется метод вариативного упражнения, который обеспечивает формирование навыка выполнения двигательного действия в любой обстановке. Применительно к выработке навыков владения боевыми приемами борьбы этот метод на стадии совершенствования (тренировки) предполагает: 1) использование различных подготовительных действий для проведения приема (входов в прием); 2) нарастание скорости атакующих действий партнера и его сопротивления; 3) проведение приемов на партнерах разного роста и веса; 4) выполнение приема в комбинациях с другими приемами; 5) проведение поединков по специальным правилам, которые в целях снижения травматизма предусматривают различные ограничения и использование средств индивидуальной защиты и имитационного оружия.

Высокий уровень освоения боевых приемов борьбы предполагает специальную психологическую подготовленность. Реальные условия самозащиты и задержания правонарушителей с использованием физической силы могут вызывать стрессовое состояние у сотрудников полиции, в результате чего они становятся не способными реализовать свои физические качества и технико-тактические навыки. В связи с этим большое значение приобретает развитие волевых качеств, противодействующих негативному влиянию стрессовых состояний, вызванных реальными условиями и характером деятельности. Источником такого развития является относительное несоответствие между имеющимися возможностями человека и внешними условиями и характером деятельности. Это несоответствие вызывает нервно-эмоциональную напряженность. При многократном выполнении заданий человек адаптируется к конкретным условиям, т.е. несоот-

ветствие устраняется, и он в подобных условиях сможет уверенно действовать, полностью реализуя свой двигательный потенциал.

Основным методом специальной психологической подготовки является метод проблемно-ситуационного упражнения. Суть метода заключается в моделировании реальных ситуаций преследования и силового задержания правонарушителей. Главным условием при моделировании ситуаций является создание относительно высокого уровня нервно-эмоциональной напряженности, на фоне которой выполняются учебные задания, для чего используются: 1) преодоление различных препятствий, требующих комплексного проявления физических качеств и одновременно смелости и решительности; 2) выполнение боевых приемов борьбы на фоне световых, звуковых раздражителей, в условиях ограниченной видимости и на фоне утомления после интенсивной физической нагрузки; 3) выполнение боевых приемов борьбы в обстановке внезапности; 4) проведение силового задержания в различных внешних условиях (малый объем помещения, зимняя одежда и т.п.); 5) варьирование и комплексирование вышеперечисленных факторов. Использование метода проблемно-ситуационного упражнения, как показали исследования, обеспечивает формирование эмоциональной устойчивости – одного из важнейших факторов надежности применения боевых приемов борьбы в различных условиях, способствует более прочному закреплению техники и тактики их использования.

Литература:

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В., Кателкин А.В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С.Н. Баркалова. Орел: ОрЮОИ МВД России, 2010.
2. Боевые приемы борьбы: учеб.-нагляд. пособие / В.Н. Лавров [и др.] / под общ. ред. В.Н. Лаврова. Орел: ОрЮОИ МВД России, 2011.
3. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учеб.-метод. пособие / А.В. Карасев [и др.] / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2009.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Жайлов А.А., преподаватель кафедры деятельности ОВД
в особых условиях;

Колибаба А.В., старший преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях кандидат психологических наук
(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье рассматриваются вопросы совершенствования обучения сотрудников полиции тактико-специальной подготовке в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, инженерная подготовка, совершенствование процесса обучения, тактико-специальная подготовка.

IMPROVEMENT OF TRAINING BY DISCIPLINE SPECIAL TACTICAL POLICE TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS SYSTEM MIA RUSSIA

Zhaylov A.A., lecturer of the activities OVD in special circumstances;
Colibaba A.V., senior lecturer of the activities OVD
in special circumstances kandidat nauk degree in psychological
(St. Petersburg University of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, St. Petersburg)

The article deals with the issues of improving police training and tactical special training in educational institutions the Russian Interior Ministry.

Keywords: training, engineering training, improvement of the learning process, tactical and special training.

В настоящее время ужесточены требования, предъявляемые к подготовке сотрудников полиции, обучающихся в образовательных организациях, центрах профессиональной подготовки системы МВД России, а также по месту несения службы.

В процесс обучения полицейских входят занятия по профессиональной служебной подготовке. Служебно-профессиональная подготовка, в соответствии с предъявляемыми требованиями, предусматривает: изучение различных тем по топографии; инженерную подготовку; обучение мерам личной безопасности в различных ситуациях. Сотрудники патрульно-постовой службы полиции, впервые принятые на службу, проходят обучение по программе «Полицейский» продолжительностью шесть месяцев. При обучении полицейских широко используется моделирование ситуаций, с которыми они сталкиваются во время несения службы и вне ее, в том числе связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Во время занятий по тактико-специальной подготовке слушатели получают знания и навыки по действиям в различных ситуациях по задержанию преступников, охране общественного порядка во время проведения массовых мероприятий и в иных ситуациях. Особое внимание на данных занятиях уделяется соблюдению сотрудниками полиции мер личной безопасности при выполнении служебных обязанностей и в случаях, не связанных с несением службы. В целях совершенствования процесса обучения по тактико-специальной подготовке по программе профессионального обучения в ряде образовательных организаций системы МВД России применяются новшества, среди которых можно выделить:

1) в Санкт-Петербургском университете МВД России:

1. Активное использование при проведении практических занятий носимых видеорегистраторов «ADVOCAM», «ПАВР-002», допущенных к применению в органах внутренних дел Российской Федерации.

На занятиях, при отработке ситуаций связанных с охраной общественного порядка при массовых мероприятиях, задержанием правонарушителей, первый видеореги­стратор крепится на форменную одежду сотрудника условного наряда полиции учебного взвода, а вторым преподавателем осуществляется видеозапись отработываемой ситуации. По окончании разыгрывания ситуации, после ее обсуждения, преподаватель с помощью мультимедийных средств, как правило, в классе, осуществляет показ всему взводу проигранных ситуаций с видеореги­страторов. При этом производится подробный разбор ситуации с указанием ошибок участников ситуаций. Следует отметить, что носимые видеореги­страторы сотрудники полиции в практической работе, к сожалению, используют редко, в связи с их отсутствием в подразделениях. Поэтому полицейские, получившие навыки работы с данными техническими средствами, могут применить их в дальнейшем на практике. Кроме этого, на занятиях рассматривается и правовая сторона их использования. Данные видеозаписи в дальнейшем используются для создания различных учебно-методических материалов, фильмов.

Необходимо отметить, что данные видеореги­страторы всегда используются преподавателями кафедры деятельности ОВД в особых условиях при несении службы на массовых мероприятиях: на футбольных матчах, в ночь с 31 декабря на 1 января и других мероприятиях. Полученные видеозаписи анализируются и используются для обучения полицейских и иных сотрудников органов внутренних дел.

2. Использование при проведении практических занятий, связанных с задержанием правонарушителей и обеспечением правопорядка при проведении массовых мероприятий, портативных металлоискателей «SPHINX VM-311» и других, применяемых в ОВД России.

На занятиях, связанных с проведением наружного досмотра при задержании, личного досмотра, личного осмотра граждан, преподаватели объясняют особенности их применения в различных ситуациях, а также способы выявления с их помощью оружия и других предметов в качестве оружия. Как показывает практика, сотрудники полиции используют данное техническое средство крайне редко в связи с их отсутствием в достаточном количестве в подразделениях и неумением ими правильно пользоваться. Указанные металлоискатели слушатели активно применяют во время несения службы при проведении личного осмотра граждан на футбольных матчах;

2) в Казанском юридическом институте МВД России:

При проведении занятий используются фрагменты из фильмов, телепередач, сюжетов из сети Интернет, сводок происшествий по действиям сотрудников полиции в различных ситуациях, в том числе связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Характеристику и оценку действий участников событий вначале дают обучаемые, а затем к обсуждению присоединяется преподаватель. Данный способ представления информации позволяет слушателям быстро и качественно усвоить учебный материал на примерах реальных ситуаций, связанных с работой полиции;

3) в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России:

1. В тире установлены модули, которые имитируют обстановку в здании, квартире, на улице, что позволяет проводить занятия по осмотру мест возможного укрытия правонарушителей, отрабатывать различные тактические действия по задержанию преступников независимо от погодных условий.

2. В одном из зданий образовательного учреждения созданы: учебно-тренировочная площадка «подъезд жилого многоквартирного дома», рабочая учебная площадка «подвальное помещение (притон)». Кроме этого, имеется криминалистический полигонный центр, находящийся в отдельном здании, где создана обстановка продовольственного магазина, пункта обмена валюты. Эти учебные места позволяют проводить практические занятия по отработке действий сотрудников полиции в различных ситуациях, в том числе по пресечению преступлений;

4). В Краснодарском университете МВД России (Ставропольский филиал):

При отработке различных вводных задач, в том числе связанных с задержанием вооруженных преступников, в имеющемся полигоне используются учебно-имитационные специальные средства, пейнтбольное, страйкбольное оружие и средства, которые позволяют сделать обучение максимально приближенным к реальной обстановке и условиям, в которых сотрудники полиции несут службу.

Указанные выше новшества не являются единственными, которые применяются в процессе обучения полицейских. Следует заметить, что для использования новейших средств обучения, создания необходимой для проведения занятий обстановки, например полигонов, требуются немалые денежные средства, что серьезно влияет и на качество обучения.

Необходимо более активно собирать и использовать в обучении положительный опыт проведения занятий преподавателями, сотрудниками центров профессиональной подготовки с учетом конкретных возможностей организаций, в которых проводится обучение сотрудников полиции.

ВЛИЯНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО СТРЕЛКОВОГО КОМПЛЕКСА НА РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТРЕЛКА

Жовторипенко Е.В., начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки;

Кирсеева Е.С., курсант

(Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России, г. Владивосток)

В статье описываются основные качества, необходимые для стрелка, которыми должен обладать сотрудник ОВД, а также рассматриваются динамические навыки, которые помогает развить мультимедийный стрелковый комплекс.

Ключевые слова: динамические навыки, основные качества стрелка, мультимедийный комплекс, элементы выстрела.

THE INFLUENCE OF MULTIMEDIA SHOOTING COMPLEX ON THE DEVELOPMENT OF THE SHOOTER'S DYNAMIC SKILLS

Zhovtoripenko E.V., chair head of the special tactical, fire and physical training;

Kirseeva E.S., cadet

(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Vladivostok Branch, Vladivostok)

This publication describes the basic qualities necessary for the arrow that should have enforcement officers, as well as discusses the dynamic skills that helps develop multemidiyny rifle range.

Keywords: dynamic skills, the basic quality of the arrow, multimedia complex, the elements of the shot.

Сотрудник ОВД, для того чтобы правильно, точно и быстро мог применить огнестрельное оружие, должен обладать качествами, необходимыми для стрелка-спортсмена, а именно:

- достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;
- умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозированно и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- точностью и согласованностью движений и положений;
- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;
- хорошо развитым чувством равновесия;
- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

Мультимедийный комплекс не способен оказать влияние на все вышеперечисленные качества, однако некоторые из них он помогает развить и улучшить. Прежде чем приступить к их изучению, необходимо рассмотреть сам комплекс действий, выполняемый человеком при стрельбе.

Результаты стрельбы курсантов вузов МВД России, как и любых сотрудников ОВД, проявляются в условиях учебно-тренировочного процесса и складываются из овладения техникой пулевой спортивной стрельбы и ее совершенствования. Данная техника состоит из системы движений, которые обусловлены как внешними факторами, так и индивидуальными возможностями стрелка.

Изучая теорию техники в пулевой спортивной стрельбе, следует рассматривать как работу опорно-двигательного аппарата, так и сам процесс выполнения действий. Начальным этапом изучения техники является определение состава психомоторных действий, то есть групп элементов, из которых они состоят. Выполняемые действия представляют собой целостный динамический процесс, в котором достаточно сложно установить четкие временные и пространственные границы основных групп элементов техники. Принято их условное разделение на компоненты и элементы.

Компонентами техники в пулевой спортивной стрельбе называют определенную самостоятельную группу элементов, без которых невозможно производство выстрела. К таковым относятся, например, подготовка, прицеливание, регуляция дыхания, срабатывание выстрела, последствие и тому подобное.

Элементами техники пулевой спортивной стрельбы считаются составные части компонентов, которые могут изменяться, не нарушая при этом техники меткого выстрела. Таких элементов достаточно много в каждом стрелковом упражнении. Так, например, в подготовке это положение ног, рук, головы и тела стрелка в пространстве; в срабатывании выстрела – сила нажима на спусковой крючок, направление нажима, характер распределения усилий нажима, характер распределения усилий нажима по времени.

Все элементы взаимосвязаны и составляют единую систему, тем не менее, неизбежны серьезные внутренние помехи, которые иногда очень сложно предугадать. Однако, чем более однообразно выполняется каждый элемент, тем менее вероятны конечные отклонения в исполнении как отдельного выстрела, так и всей серии [5].

Элементы выстрела неразрывно связаны с биомеханической характеристикой двигательной деятельности стрелка, под которой следует понимать сознательное и целенаправленное управление движениями при выполнении стрелковых упражнений. С данной позиции система движений стрелка при выполнении выстрела обуславливается кинематическими и динамическими характеристиками.

Кинематические характеристики. Кинематика движений стрелка определяет пространственную форму движений и их изменение во времени без учета массы действующих сил, то есть только характер движений. Она определяет также геометрию системы «стрелок – оружие» и другие пространственные соотношения в положении звеньев тела спортсмена и связанного с ним оружия. Кинематика дает в целом внешнюю картину движений.

Одним из наиболее важных условий для целесообразной организации системы движений в пулевой спортивной стрельбе является выявление пространственных характеристик. Они позволяют определять взаимное расположение звеньев тела и оружия в подготовке, пространственную ориентацию подготовки в системе «стрелок – оружие», где удобнее всего использовать характеристики суставных углов как внутри каждого звена тела спортсмена, так и между звеньями. С их помощью можно с достаточной достоверностью установить общую позу тела с оружием по отношению к цели, то есть подготовку, и в дальнейшем контролировать ее однообразие.

Вот мы и подошли к одному из навыков, которые развивает мультимедийный комплекс. Подготовка – это комплекс технических действий, вы-

полняемых стрелком для принятия определенного положения для стрельбы (позы), обеспечивающего наилучшую устойчивость системы «стрелок – оружие» при удержании оружия, прицеливании и выполнении выстрела.

Для удержания пистолета в относительной неподвижности необходимо принять оптимальную изготовку, положение при этом должно быть естественным и удобным [2].

Правильная изготовка во многом способствует быстрому и точному попаданию в цель, однако необходимо отметить, что для каждого человека устойчивое положение при стрельбе будет индивидуально. Важность изготовления особо остро проявляется при скоростной стрельбе, когда сотруднику в течение кратчайшего периода необходимо не только принять удобное положение для стрельбы, но и точно попасть в мишень [6].

Изготовка, как уже ранее было отмечено, является комплексным мероприятием и подразделяется на 3 основные манипуляции.

1. Извлечение из кобуры. Результативность стрельбы в реальных условиях зависит от быстрого извлечения оружия из кобуры и мгновенного производства выстрела.

2. Подготовка оружия к выстрелу, иными словами, это снятие оружия с предохранителя, досылание патрона в патронник путем резкого передергивания затвора, наведения оружия на линию прицеливания и убирания свободного хода.

3. Хват оружия и принятие стойки для стрельбы.

Хват оружия – способ удержания пистолета в руке (руках), обеспечивающий его устойчивость в момент прицеливания и спуска курка.

Первое, что нужно отметить, как осуществляется правильный хват пистолета двумя руками. Как правило, считается, что «сильной» рукой является правая.

Необходимо обхватить рукоятку пистолета правой рукой. Спусковая скоба должна лечь на вторую фалангу указательного пальца. Три нижних пальца при этом должны быть сомкнуты вместе, то есть, пистолет удерживается средним, безымянным пальцами и мизинцем. Давление пальцев на рукоятку должно направляться прямо назад. Большой палец нужно расположить параллельно затвору пистолета или под небольшим углом вверх. Давить большим пальцем на рукоятку не следует. Указательный палец обычно касается спускового крючка первой фалангой, если же первая фаланга проваливается, уходит за спусковой крючок, то попадание в цель маловероятно, так как происходит отклонение пистолета вниз влево.

Мышцы скелетной мускулатуры, участвующие в сохранении принятой позы, находятся в небольшом рабочем тонусе, необходимым для максимального уменьшения подвижности во всех суставах тела. Вследствие постоянной тренировки мышц колебания системы «стрелок – оружие» постепенно уменьшается.

Наиболее устойчива такая поза, при которой стопы ног находятся на ширине плеч или немного ближе и разведены в стороны, без какого-либо напряжения. Угол между ними колеблется от 0 до 40° (в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка).

Узкая постановка ног сближает точки опоры и неблагоприятно сказывается на устойчивости. Широкая постановка ног вызывает излишнее мышечное напряжение.

Вес тела стрелка с оружием должен быть равномерно распределен на обе ноги или чуть больше на ногу, стоящую сзади, и несколько ближе к носкам. Это в известной мере способствует равной мышечной чувствительности каждой ноги.

Проекция центра масс системы «стрелок – оружие» располагается в середине площади, ограниченной ступнями ног, то есть несколько ближе к левой ступне.

Если стрельба ведется с двух рук, то они должны быть немного согнуты в локтях и направлены в сторону мишени.

Голова стрелка повернута в направлении мишени и без наклона, находится в естественном положении [1].

Следующий немаловажный навык – прицеливание, то есть наведение оружия в цель с помощью визуального совмещения прицельных приспособлений. Точность прицеливания является одним из решающих факторов, определяющих качество стрельбы.

Для того, чтобы точно попасть в цель, необходимо удерживать «ровную мушку» во время давления на спусковой крючок. «Ровная мушка» – это видимое расположение прицельных приспособлений, при котором верхний край мушки и верхний край целика находятся на одной горизонтальной линии, а просветы между мушкой и боковыми гранями целика одинаковы.

Для выполнения меткого выстрела нажим на спусковой крючок как элемент техники имеет решающее значение. Какими бы удачными не были изготовление стрелка и прицеливание, стрельба не будет точной, если не будет плавного спуска крючка. Управление спусковым крючком было бы слишком просто, если бы оружие находилось в руках стрелка неподвижным, но чем меньше опыт стреляющего, тем большие колебания пистолета во время стрельбы. В результате «ровная мушка» в той или иной мере отклоняется от района прицеливания, останавливаясь лишь на непродолжительное время, в течение которого необходимо совершить плавное нажатие на спусковой крючок и произвести выстрел [3]. Поскольку колебания оружия носят непроизвольный характер, предугадать время и продолжительность таких кратковременных остановок сложно. Эти трудности усугубляются еще и тем, что согласованное выполнение действий в таких условиях, с одной стороны, находится в противоречии с врожденными ответными реакциями организма и навыками, приобретенными в предшествующий период жизнедеятельности человека, а с другой – требует образования новых навыков, направленных на улучшение согласованности движений при зрительном контроле за их выполнением [4].

Таким образом, в процессе стрельбы из оружия стрелок совершает определенную последовательность действий, состоящую из многих взаимосвязанных движений, на которые оказывают влияние как внешние факторы (обстановка сложившейся ситуации и др.), так и внутренние (определенные навыки, необходимые для точной стрельбы из оружия). От правильности выполнения всего комплекса движений – изготовления, прицеливания, давле-

ния на спусковой крючок – зависит точность попадания в цель, а в практических жизненных ситуациях жизнь и здоровье сотрудника и иных лиц, которым угрожает опасность вследствие преступных посягательств.

Литература:

1. Афиногенов Т.П., Жовторипенко Е.В. Начальная подготовка стрелка для выполнения скоростных упражнений из пистолете ПМ // Вопросы сотрудничества государств Азиатско-Тихоокеанского региона по противодействию преступности: сб. науч. тр. Хабаровск, 2006. С. 20.
2. Боримский А.И., Науменко С.В., Торопов В.А. Обучение стрельбе в реальных условиях // Вестник Санкт-Петербургского ун-та МВД России. 2010. № 1 (45). С. 130.
3. Злепко С.М. К вопросу об оценке совместимости человека и огнестрельного оружия // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: мат. IX Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 22-24 мая 2008 г.). Донецк, 2008. С. 276.
4. Мещанинов А.И., Ворожцов М.А. Обучение стрельбе из стрелкового оружия. М., 2009. С. 34-35.
5. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. М., 1987. С. 17-18.
6. Юрьев А.А. Спортивная стрельба. М.: ФИС, 1962. С. 32.

ВЛИЯНИЕ СОМАТОТИПА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Камнев Р.В., старший преподаватель
кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

Влияние соматотипа человека на его двигательную деятельность доказана в многочисленных научных работах, следовательно, есть необходимость учитывать эти особенности во время обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В представленной статье описываются результаты анализа двигательных действий курсантов и слушателей ВА МВД России различных конституциональных типов.

Ключевые слова: соматотип, конституциональные типы, боевые приемы борьбы, курсанты и слушатели.

INFLUENCE SOMATOTYPES POLICE TO PERFORM METHODS OF STRUGGLE

Kamnev R.V., senior lecturer of the physical training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

Influence of somatotype man on his motor activity proven in numerous scientific papers, so there is a need to take into account these features while

learning fighting techniques of struggle cadets and students of educational institutions Ministry of Internal Affairs of Russia. In the present article describes the results of the analysis of motor actions cadets and students of various VA Russian Interior Ministry constitutional types.

Keywords: somatic, constitutional types, combat rpiemy struggle, cadets and students

Соматотип – это комплекс морфологических особенностей, определяющих телосложение человека. Телосложение, или соотношение различных компонентов тела человека, видоизменяется на протяжении всей его жизни, в свою очередь, соматотип обусловлен генетикой, т.е. постоянной его характеристикой. Болезни различного характера, возрастные изменения, физическая нагрузка любой интенсивности и объема способны изменить размеры или очертания тела, но не соматотип. Соматотип – тип телосложения, определяемый на основании антропометрических измерений (соматотипирования), генотипически обусловленный, конституционный тип, характеризующийся преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани.

Современные исследователи выделяют более 60 различных классификаций типов телосложения человека, чаще всего в основу которых положены морфологические признаки. В области физического воспитания и спорта наибольшее распространение получили схемы классификаций морфологической (телесной) конституции В.В. Бунака (1924, 1940), В.М. Черноруцкого (1927), В.Г. Штефко, А.Д. Островского (1929), Э. Кречмера (1930), Б. Хит и Дж. Картера (1968, 1969), В.П. Чтецова (1978), Р.Н. Дорохова (1980).

Для преподавателя физической подготовки в образовательных организациях знание соматотипа имеет большое значение. Создание модели эффективного выполнения приема из раздела «Боевые приемы борьбы» дает преподавателю комплекс морфологических характеристик, на которые он может опираться как при индивидуализации процесса обучения, так и при формировании определенного телосложения у курсантов и слушателей.

Перечень антропометрических и функциональных особенностей, достоверно влияющих на результаты при выполнении приемов, достаточно велик. Все особенности подразделяются на две группы:

1. Особенности, которые возможно корректировать во время практических занятий.
2. Особенности, зависящие от наследственности и не поддающиеся изменениям.

Основными морфологическими особенностями, необходимыми для определения соматотипа, являются рост и вес тела. Рост в большей степени зависит от наследственности, а вес тела от внешних условий. Следовательно, в большой степени оказать влияние на длину тела преподаватель не может. В отличие от роста, вес тела состоит из ряда компонентов (костного, мышечного и жирового), их соотношение обусловлено в значительной степени фактором наследственности. Состав тела определяется также социальными условиями, характером питания, степенью активности

опорно-двигательного аппарата, возрастом. Занятия физической культурой и спортом оказывают существенное влияние и на распределение мышечной и жировой массы в различных частях тела.

Для распределения курсантов по группам мы использовали классификацию, предложенную М.В. Черноруцким. На основе изучения расположения органов, их формы, особенностей метаболизма М.В. Черноруцкий предложил различать три типа конституции: астенический, гиперстенический, нормостенический.

У представителей астенического типа длинные легкие, малое сердце, пониженное АД, высокий обмен веществ, повышенные функции гипофиза, щитовидной и половых желез, пониженная функция надпочечников, склонность к снижению органов вниз, длинные тонкие конечности, высокий рост, низкое содержание костного и жирового компонентов.

Для представителей гиперстенического типа характерно высокое стояние диафрагмы, горизонтальное расположение сердца, короткие и широкие легкие, гиперсекреция надпочечников, повышенное АД, утолщенные и короткие конечности, преобладание жирового компонента.

У представителей нормостенического типа все показатели колеблются в пределах средних величин.

Отнесение к тому или иному типу можно определить на основании величины индекса Пинье: $I = L - (P+T)$, где L – длина тела, P – масса тела, T – окружность груди (у астеников индекс Пинье больше 30, у гиперстеников – меньше 10, соответственно, у нормостеников колеблется от 10 до 30).

Нами было выявлено, что астеническому типу соответствует 36% курсантов, гиперстеническому типу 39% и нормостеническому типу 25% курсантов.

Эмпирическим путем нами было выявлено, что при выполнении приемов задержания и сопровождения представители астенического типа чаще всего выполняют задержание «замком», гиперстенического – «нырком», нормостенического – «нырком». При выполнении бросков представители астенического типа предпочитают выполнять подножки, гиперстенического – подножки и броски через бедро (плечо), нормостенического – броски через бедро. Во время выполнения освобождения от захватов и обхватов у представителей астенического типа лучше всего получается освобождение от захватов: за шею, двух рук сверху и одной руки двумя сверху; у представителей гиперстенического типа: от захвата шеи двумя руками спереди, обхвата туловища сзади без рук и с руками; у представителей нормостенического типа: от захвата шеи двумя руками спереди, обхвата туловища сзади с руками, захвата одной руки двумя сверху.

ПОКАЗАТЕЛИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У КУРСАНТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ

Кислицын М.Н., преподаватель кафедры физической подготовки
(Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа)

В данной статье представлены результаты исследований сенсомоторных качеств курсантов, занимающихся преодолением полосы препятствий со стрельбой, а в частности, реакции на движущийся объект.

Ключевые слова: курсанты, полоса препятствий со стрельбой, сенсомоторные качества.

INDICATORS THE SENSOMOTORNYKH OF REACTIONS AT THE CADETS PARTICIPATING IN AN OBSTACLE COURSE WITH FIRING

Kislicyn M.N., lecturer of the physical training
(Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Ufa)

Results of researches the sensomortnykh of qualities of the cadets who are engaged in overcoming of an obstacle course with firing, and in particular, reactions to moving object are presented in this article.

Keywords: cadets, an obstacle course with firing, sensomotorny qualities.

Достижение высоких спортивных результатов неразрывно связано с эффективностью управления подготовкой спортсменов. При этом одним из наиболее важных принципов построения тренировочного процесса является соответствие нагрузок текущему функциональному состоянию. Для оценки функционального состояния спортсмена одними из наиболее прогностических являются показатели, характеризующие функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС). Оптимальное функциональное состояние центральных регуляторных механизмов является необходимым условием эффективной деятельности в экстремальных условиях, к которой относится спорт высших достижений [3].

Полученные показатели могут одновременно служить важным маркером при спортивном отборе, а данные мониторинга функционального состояния ЦНС являются действенным инструментом управления тренировочным процессом и психофизическим состоянием здоровья спортсменов. Объективными критериями текущего функционального состояния ЦНС являются показатели сенсомоторных реакций различной степени сложности [2].

При этом время сенсомоторных реакций является одним из наиболее простых, доступных и в то же время достаточно точных нейрофизиологических показателей, отражающих динамику скорости нервных процессов, их переключения, уровень зрительно-моторной координации, общий уро-

вень работоспособности и активности ЦНС в различные периоды спортивной подготовки [2, 5].

В проведенных исследованиях приняли участие курсанты II курса Уфимского юридического института МВД России (n=158). Курсанты были поделены на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Группы комплектовались по итогам контрольного забега полосы препятствий со стрельбой. В экспериментальную группу вошли курсанты, имевшие 2 и менее промаха при выполнении стрельбы. В контрольную группу вошли курсанты, совершившие более 2-х промахов при выполнении стрельбы.

Для определения реакции на движущийся объект проводили тестирование на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест».

Сущность реакции на движущийся объект состоит в том, что сигнал, с которым связано ответное действие, не фиксирован на месте, а движется с определенной скоростью. При помощи РДО оцениваются точность реагирования, склонность к риску, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, функциональное состояние и работоспособность ЦНС. Определялось среднее время реакции (мс).

Реализация методики заключалась в следующем. На экране монитора изображен круг. Со скоростью один оборот в секунду красная заливка заполняет его диаметр. Испытуемому предлагается нажать на кнопку зрительно-моторного анализатора в момент совмещения красной заливки с чертой, которая постоянно меняет угол расположения, что предотвращает привыкание к условиям задачи. Время точных, запаздывающих и опережающих реакций характеризует уравновешенность нервных процессов.

Статистическую обработку результатов исследования осуществляли с помощью специального программного обеспечения – «Attestat». Графический анализ полученных результатов проводили с помощью табличного процессора Excel офисного пакета Microsoft Office 2010. Оценку достоверности различий исследуемых показателей осуществляли, используя методы непараметрической и параметрической статистики (критерии Вилкоксона и Манна-Уитни).

В таблице представлены результаты исследования реакции на движущийся объект курсантов контрольной и экспериментальной групп.

Реакция на движущийся объект у курсантов, занимающихся преодолением полосы препятствий со стрельбой

Показатель РДО	КГ	ЭГ	Достоверность различий
	М±m	М±m	
Среднее время реакции	-43,93±29,24	-7,42±6,69	0,01
Число точных реакций	13,73±1,19	17,5±1,33	0,03
Число опережений	10,73±1,45	7,9±1,46	-
Число запаздываний	6,55±1,24	5,6±1,49	-
Сумма времени опережений	-128±444,98	-557,7±99,58	0,02
Сумма времени запаздываний	-64,36±473,06	374,9±122,38	0,14

Как видно из полученных результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах среднее время реакции имеет отрицательные значения, т.е. курсанты-спортсмены имеют опережающую реакцию на сенсорный сигнал. В то же самое время в экспериментальной группе количество точных реакций достоверно значимо выше результатов, показанных спортсменами контрольной группы. Также в контрольной группе достоверно выше показатели количества опережений и запаздываний на предъявление сенсорного стимула. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что спортсмены контрольной группы при предъявлении стимула «торопятся», тем самым совершают большее количество ошибок. Результаты, показанные спортсменами экспериментальной группы, свидетельствуют о высоком уровне антиципации, что проявляется в способности принимать решения и действовать с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемого события.

Одновременно, реализация сенсомоторной реакции связана с формированием достаточно сложной функциональной системы, включающей различные звенья, количество и степень вовлеченности которых зависит от типа осуществляемой реакции [5]. В настоящее время сенсомоторные реакции человека рассматриваются как производные сложных психоэмоциональных функциональных систем и включают в себя следующие звенья: зрительный, кожно-кинестетический, слуховой анализаторы; нижнетеменные ассоциативные области коры; корковые зоны, связанные с функцией речи; ретикулярные образования ствола мозга и структуры заднего гипоталамуса; лимбическую систему; лобные ассоциативные зоны коры.

Установлено, что структура и уровень напряжения компонентов функциональных систем зависит от типа осуществляемой сенсомоторной реакции [3], а ее выполнение связано с определенными волевыми усилиями и отражает уровень неспецифической и специфической активации ЦНС [2]. При этом выявлена зависимость скорости и точности показателей от устойчивости внимания, предстартовой установки испытуемого, эмоциональных факторов, тревоги, нервно-эмоционального напряжения и экстремальных условий деятельности [3]. В связи с этим целью настоящего исследования явилось изучение особенностей сенсомоторных реакций у спортсменов в период учебно-тренировочных сборов.

Таким образом, для спортсменов-полосистов характерны следующие показатели: высокий уровень антиципирующих способностей, быстрые и точные действия в меняющейся обстановке, способность концентрировать и длительно удерживать внимание на выполнении задачи.

Полученные в исследовании данные позволяют определить модельные характеристики курсантов-полосистов по психомоторным показателям. Данные могут быть использованы в системе спортивного отбора. Также отметим, что систематическое психофизиологическое обследование спортсменов в годичном тренировочном цикле позволит проследивать динамику их психоэмоционального состояния (напряжение, утомление и др.) и своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Считаем целесообразным не ограничиваться выявлением модельных характеристик сильнейших спортсменов-полосистов, а определить диапа-

зон отклонений от «идеальных» показателей, построить индивидуальные профили ведущих спортсменов, что позволит разрабатывать психологически обоснованные программы учебно-тренировочного процесса и максимально реализовать потенциал каждого спортсмена.

Литература:

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1981. 142 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер-Пресс, 2005. 412 с.
3. Караулова Н.И. Возможности использования реакции на движущийся объект в оценке результатов тренировки // Физиология человека. 1982. № 4. Т. 8. С. 653-660.
4. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 64-72.
5. Сурнина О.Е. Половые и возрастные различия времени реакции на движущийся объект у детей и взрослых // Физиология человека. 2001. № 4. Т. 27. С. 56-60.
6. Халфина Р.Р., Кислицын М.Н., Лебедев В.Н. Психомоторные качества курсантов как критерий отбора для участия в служебно-прикладных видах спорта // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 138.

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Коуров П.С., преподаватель кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье рассматриваются способы мотивации курсантов и слушателей к практическим занятиям по физической подготовке, представлен аналитический материал современных научных исследований по рассматриваемой проблеме.

Ключевые слова: мотивация, практически занятия, физическая активность, курсанты и слушатели.

**METHOD OF INCREASING THE PSYCHOLOGICAL
MOTIVATION OF CADETS AND STUDENTS
OF THE MINISTRY OF INTERIOR TO PRACTICAL
TRAINING IN PHYSICAL TRAINING**

Kourov P.S., lecturer of the physical training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

This article discusses ways to motivate students and trainees to practical training in physical fitness, an analytical material of modern scientific research on the problem.

Keywords: motivation, practical exercises, physical activity, cadets and students.

Мотивация является основой поведения человека, выступая одновременно как источник активности и побудитель деятельности человека [4]. В практической деятельности решение вопроса по формированию мотивации создает научную основу для поиска наиболее эффективных форм воспитательного воздействия на личность [1].

Проблема мотивации сложна и многогранна. Она изучалась многими учеными в области педагогики и психологии. Исследователи пришли к точке зрения, что мотивация является системой мотивов и рассматривается как особая сфера, включающая в себя потребности, цели, интересы в их постоянном взаимодействии. Многоаспектность проблемы выделяет множественность подходов к пониманию структуры и методик ее изучения.

В научной литературе понятие мотива чаще всего сопряжено с потребностью либо ее предметом. В работе А.Н. Леонтьева «мотив» употребляется для «обозначения не переживания потребности, а того объективного, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направлена деятельность» [2].

Учебная мотивация является частным видом мотивации. Она рассматривается под воздействием факторов, соответствующих определенной специфике деятельности. Учебная мотивация определяется образовательным учреждением, в котором осуществляется учебная деятельность, и зависит от особенностей организации образовательного процесса, субъективных особенностей обучающихся.

Немаловажное место в образовательных учреждениях системы МВД России занимает физическая подготовка. Она является не только обязательным элементом системы обучения. Физическая подготовка выступает как компонент профессиональной подготовки сотрудника полиции. Кроме того, она оказывает существенное влияние на формирование морально-нравственных и культурно-эстетических качеств обучающихся. В связи с этим обоснованно предположить, что вопросы формирования мотивации курсантов и слушателей к занятиям по физической подготовке являются весьма актуальными. Успешное изучение вопроса мотивации позволяет не только повысить общий уровень качества обучения, но также позволяет добиться улучшения уровня профессиональной подготовки сотрудника полиции.

В настоящее время мотивация к занятиям по физической подготовке характеризуется направленностью, устойчивостью и динамичностью. Она побуждается либо внутренними (связанными с содержанием учебной деятельности), либо социальными мотивами (связанными с потребностью занять определенную позицию в системе общественных отношений). Многие курсанты (слушатели) 1–2-х годов обучения рассматривают занятия по физической подготовке не только как общий способ укрепления здоровья, но и как метод всестороннего физического развития, получения профессиональных навыков (в частности, навыков ведения рукопашного боя), ознакомления с приемами самозащиты).

В процессе обучения у курсантов (слушателей) происходит изменение доминирующих мотивов. Большинство курсантов 3–4-х годов обучения

начинают существенно занижать значимость и ценность занятий по физической подготовке. Одновременно с этим происходит нарастание уровня гедонистического удовлетворения курсантами, которое они получают от занятий.

Уменьшение мотива продолжать работу по самосовершенствованию приводит к существенному снижению показателей личного состава. Занятия по физической подготовке перестают выступать как инструмент повышения профессионально значимых качеств, в связи с чем уровень подготовленности большинства курсантов 3–4-х курсов, по сравнению с курсантами 1–2-х курсов, существенно ниже. На основе исследований А.К. Марковой и Е.И. Саванько, доказавших, что устойчивость мотивации зависит от силы побуждения, осознанности деятельности, сформированности смыслообразующего мотива [3], можно прийти к выводу, что организация образовательного процесса не в полной мере учитывает закономерности формирования учебной мотивации.

Следует отметить, что формирование интереса к обучению должно быть планирующим, результативным, содержательным и преобразующим. Необходимым условием для создания интереса к обучению является возможность проявления курсантами (слушателями) самостоятельности и инициативности. Интерес у курсантов (слушателей) представляет работа, которая требует напряжения, в связи с чем и наблюдается снижение интереса обучающихся на 3–4-м курсах обучения к занятиям по обучению технике боевых приемов борьбы – чаще всего на данных этапах происходит совершенствование уже изученной ранее техники, с минимальным процентом получения нового материала. Однако и значительная сложность учебного материала может вызвать некоторый процент отторжения – не решаемые задачи также вызывают снижение интереса.

Таким образом, для повышения результативности обучения по дисциплине «Физическая подготовка» и реализации основных закономерностей мотивации предлагается:

- При проведении занятий с курсантами 3–4-х курсов по разделу «Боевые приемы борьбы» повысить процент занятий с элементами моделирования типовых ситуаций (проведение учебно-тренировочных боев), для того чтобы предоставить обучаемым самостоятельно моделировать свое поведение, исходя из сложившейся ситуации.

- При проведении занятий по разделу «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» заменить индивидуальное выполнение курсантами (слушателями) упражнений на развитие выносливости на коллективные упражнения.

- При проведении занятий по разделу «Преодоление полос препятствий» предлагается проводить занятия в совокупности с элементами занятий раздела «Боевые приемы борьбы» для формирования принципа комплексности при решении поставленных задач, кроме того, целесообразно разнообразить условия прохождения определенных препятствий.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации: монография. Омск, 2000. 179 с.

2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. С. 302.
3. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлова Б.А. Формирование мотивации учения. М., 1990.
4. Шахов В.И. Психологические основы педагогической науки // Педагогика. 2002. № 4. С. 9-15.

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Крупняков А.И., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, заслуженный мастер спорта России (Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, г. Калининград)

В статье анализируются виды предстартовых состояний спортсменов, способы определения предстартового состояния, способы оптимизации достижения необходимого предстартового состояния.

Ключевые слова: предстартовое состояние, боевая готовность, пульсометрия, психологическая подготовка, тренировка.

OPTIMIZATION TECHNIQUES PRELAUNCH CONDITION OF SPORTSMEN-EDINOBORTCEV

Krupnyakov A.I., senior lecturer of the special tactical, fire and physical training, honored master of sports (St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Kaliningrad Branch, Kaliningrad)

The article analyzes the types of pre-launch state athletes, methods for determining the prestart state, optimization techniques to achieve the required prestart state.

Keywords: prelaunch state of combat readiness, pulsometry, psychological training, training.

В образовательных организациях МВД России одним из наиболее значимых видов физической подготовки курсантов являются единоборства. Подготовка спортсмена, в независимости от его принадлежности к определенному виду спорта, – процесс многокомпонентный и включает в себя кроме целенаправленного развития необходимых физических качеств, тактико-технических компонентов, характерных для данного вида спорта, и психологическую подготовку, которая на наш взгляд, особо важна в спорте высших достижений. Представляется актуальным использование информации о *предстартовых состояниях спортсменов*, ее анализ и принятие на этой основе конкретных тренерских решений относительно способов их оптимизации, которые преобразуют тренировку в управляемый процесс [2].

Выделяют три вида предстартовых состояний:

- *боевая готовность*, которая обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсмена к соревнованию. Физиологически состояние боевой готовности связано с оптимальным для решения предстоящих соревновательных задач нервным возбуждением, уравновешиваемым соответствующими процессами торможения. Это состояние обусловлено оптимальной подвижностью нервных процессов в коре головного мозга;

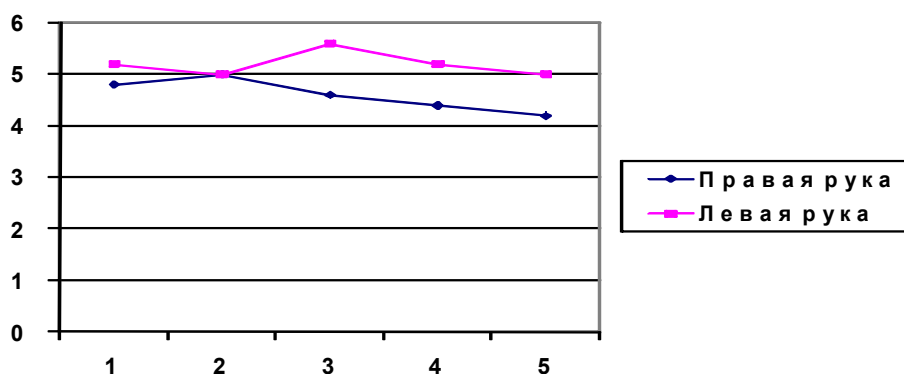
- *предстартовая лихорадка* характеризуется повышенной нервозностью спортсмена, увеличением неоправданно быстрого темпа движений, что приводит к истощению ресурсов организма. Физиологически состояние стартовой лихорадки связано с чрезмерным повышением возбудительных процессов в коре больших полушарий головного мозга при одновременном ослаблении тормозных процессов;

- *предстартовая апатия*, в противоположность предстартовой лихорадке, определяется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций.

Состояние «стартовой апатии» возникает в связи с переоценкой сил противника, неверием в победу, неуверенностью в своих силах.

В психологии спорта широкое распространение получили методы оценки предстартовых состояний по показателям, характеризующим состояние процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе (ЦНС). Для этого предлагается методика отмеривания коротких промежутков времени. В Калининградском филиале Санкт-Петербургского университета МВД России спортсменам предлагалось за 30 минут до старта выполнить отмеривание заданного интервала на секундомере.

Измерение точности воспроизведения короткого промежутка времени производилось с помощью секундомера. Испытуемый выполнял отмеривание 5-секундного интервала времени со зрительным контролем за стрелкой – 3 раза правой и 3 раза левой рукой. Затем выполнял отмеривание 5-секундного интервала без зрительного контроля 5 раз правой рукой и 5 раз левой. Результаты регистрировались в протоколе и представлялись графически (рис.).



Графическое изображение результатов отмеривания 5-секундного интервала

Предлагаем методику оптимизации предстартовых состояний спортсменов, которая позволяет сберечь необходимый запас нервно-психических сил к началу соревнований. Методика разработана на основе методических рекомендаций В.М. Кличко и С.В. Поветкина о подготовке спортсменов-единоборцев в предсоревновательный период средствами оптимизации предстартовых состояний спортсменов [1].

Цель методики – создание благоприятной атмосферы для эффективной самомобилизации спортсменов перед столкновениями и реализации физического и технико-тактического мастерства в соревнованиях.

Методика предназначена для тренеров-преподавателей по греко-римской, вольной борьбе и других видов единоборств, студентов (курсантов) – спортсменов высоких разрядов и начинающих.

Методика состоит из трех этапов, в каждом из которых определены эффективные средства оптимизации предстартового состояния.

Первый этап – диагностика предрасположенности спортсмена к форме проявления предстартового состояния.

Второй этап методики – управление психофизическим состоянием борцов перед соревнованиями от момента включения в команду до жеребьевки, цель – обеспечить достижение спортсменом оптимальной активации.

Педагогический комплекс управления психофизическим состоянием борцов перед соревнованиями (с момента включения в команду к жеребьевке) соединяет в себе следующие три метода:

- 1) варьирование уровнем и содержанием стратегии и целей соревнований;
- 2) отвлечение от мыслей, связанных с результатами будущих соревнований;
- 3) повышение уверенности в своих силах.

Основные средства реализации первого метода:

- временное снижение уровня стратегии и целей соревнований;
- перестройка содержания стратегии и целей соревнований, сближения мотивов, стратегии и целей соревнований;
- убеждение спортсмена в том, что данные соревнования играют для него основную роль и т.д.;
- постановка перед спортсменом конкретных, реально достигаемых заданий технико-тактического характера.

Средства и методы отвлечения:

- идеомоторная тренировка;
- наглядные средства обучения ТСО (технические средства обучения);
- привлечение в деятельность, не связанную с соревнованиями;
- повышение тренировочной нагрузки;
- теоретические занятия.

Средства и методы повышения уверенности:

- позитивная оценка способностей и подготовленности единоборца;
- акцентирование внимания спортсмена на наиболее сильных сторонах его способностей, подготовленности и рекомендации с их реализацией во всех видах единоборств;

- завышение оценки результатов контрольных тренировок и отдельных поединков;
- создание облегченных условий в тренировочных и контрольных столкновениях путем постановки специальных заданий в спарринге с партнером;
- «организация» успеха в других видах деятельности;
- идеомоторная и модельная подготовка к преодолению тяжелых состязательных ситуаций.

Для более эффективного использования отмеченных средств их необходимо, наряду с традиционными, включать в план подготовительного к соревнованиям сбора, а реализацию осуществлять в процессе учебно-тренировочных и теоретических занятий, индивидуальных бесед со спортсменами о личной гигиене, а также путем организации бесед, межличностных отношений.

Третий этап – оптимизация предстартового состояния перед поединком (от момента получения информации представляет результаты жеребьевки к выходу на поединок).

Этот этап осуществляется посредством двух методов: 1) варьирования уровнем и содержанием целей и 2) повышения уверенности в своих силах.

Основные средства первого метода:

- постановка конкретных, реально достигаемых заданий технического и тактического характера;
- перевод мотивации из результативной стороны на процессуальную (на рабочее состояние партнера).

Неадекватность предстартового состояния у борцов с относительно сильной нервной системой может проявляться в сниженной активации, самоуспокоенности. Оптимизация этого состояния достигается следующими средствами метода варьирования уровнем и содержанием цели:

- повышение субъективных трудностей цели путем завышения оценки мастерства противника;
- установка на обязательное достижение чистой победы или победы с явным преимуществом.

Повышение уверенности перед стартом реализуется следующими средствами:

- акцентирование внимания спортсмена на наиболее сильных сторонах его мастерства и готовности;
- планирование наиболее оптимального способа ведения столкновения с конкретным противником и «запасных вариантов» при возможных изменениях обстановки;
- подчеркивание тренером уверенности в успехе спортсмена;
- тщательное выполнение разминки.

Снятие лишней уверенности перед стартом, самоуспокоенности у борцов с сильной нервной системой достигается средствами оптимизации состояния, связанными со следующими действиями:

- акцентирование внимания спортсменов на сильных сторонах соперника (действительных или вероятных);
- выражение тренером сомнения в достижении спортсменом цели.

Реализация отмеченных средств осуществляется главным образом путем планирования тренером действий борца в процессе настройки его перед началом разминки, а также через межличностные контакты (сообщение информации о противнике и др.) [4].

Индивидуализация управления психическим состоянием спортсменов перед соревнованиями направлена на профилактику эмоциональной напряженности в предсоревновательном периоде и после объявления результатов жеребьевки у борцов со средним и низким уровнем силы нервной системы.

Специальные средства профилактики напряженности для борцов с сильной нервной системой не нужны, а перед стартом даже вредны [3].

Относительно групповой психотерапии. Возможно, наша мысль о том, что коллективные обсуждения, лекции и культурно-просветительская работа, проведенные со спортсменами, групповая психотерапия, покажется претензионной. Однако вся эта работа является чрезвычайно благоприятным фоном для применения тонких индивидуальных психотерапевтических приемов, которые направлены обычно на тех спортсменов, которые не поддаются индивидуально-групповому влиянию. Сеансы психотерапии перед соревнованиями помогают перебороть состояние тревоги или подавленности, способствует появлению ясности мышления, ослаблению напряженности в движениях. Групповая психотерапия, групповые настроения приводят к появлению феномена «привычки» команды в случае регулярного применения ее перед каждым соревнованием. Если в этих случаях было отмечено появление негативных эффектов у отдельных спортсменов, то необходимо применять только индивидуальную психотерапию. Для всей команды рекомендовано проводить сеансы психотерапии периодически. Одним из главных и существенных условий влияния на спортсменов является умение тренера-психотерапевта установить контакт с субъектом влияния. Индивидуальные задания спортсмену перед столкновениями состоят в формировании эмоциональной напряженности у спортсменов с относительно сильной нервной системой и операционной напряженности у «средних» и «слабых», которым уделяется особое внимание. Специальная психологическая подготовка приобретает наибольшее значение в состязательный период. Недооценка психологической подготовки в это время может свести на нет месяцы и годы интенсивной подготовки целого коллектива. Об этом всегда должен помнить тренер.

Психологическая подготовка единоборца глубоко индивидуальна. Весь процесс психологической готовности выступает как процесс формирования, в первую очередь коллективного сознания конкретной группы людей, объединенных в своей деятельности в команду и стремлениях общими и единственными для всех замыслом и целью, которые обусловлены мотивом высокого общественного значения. Именно в этих условиях чрезвычайно важно суметь выявить индивидуальное своеобразие каждого члена команды – в этом залог успешного выступления команды в соревновании наивысшего нервного напряжения.

Литература:

1. Дементьев В.Л., Сизяев С.В., Москвитин П.М. Нетрадиционный подход в психологической подготовке спортсменов-единоборцев // Исследования молодых ученых в практику единоборств: мат. VII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. Е.М. Чумакова / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2007. С. 24-30.

2. Костенко В.В., Парунов И.М. Формирование социально значимых компетенций о здоровом образе жизни средствами физического воспитания // Физическая культура в образовательном образовании учащихся высшей школы: сб. мат. I Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. Кашина. Ставрополь: Ставроп. филиал Краснодарского ун-та МВД России: Сервисшкола, 2014. С. 37- 40.

3. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003.

4. Чушанков Ю.А., Лапин Д.А. К вопросу о совершенствовании силовых качеств курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сб. мат. VI межвуз. науч.-практ. конф. Ставрополь: Изд-во «Графа», 2013. С. 74-77.

ЗНАНИЕ ОСНОВ САМОКОНТРОЛЯ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Крючков В.В., старший преподаватель
кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

На сегодняшний день для формирования профессионального полицейского целесообразно уделять внимание физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД. При этом знание основ самоконтроля позволяет эффективно реагировать на выявленные неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, физические и функциональные возможности, самоконтроль, самостоятельная подготовка.

BASIC KNOWLEDGE OF SELF AS A MEANS OF PHYSICAL CONDITION OBRAZVATEL'NYH CADETS AND STUDENTS ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM TO SELF-EMPLOYED INTERIOR MINISTRY ON PHYSICAL TRAINING

Kryuchkov V.V., senior lecturer of the physical training
(Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Volgograd)

Today, for the formation of a professional police officer, it is advisable to pay attention to the physical training of cadets of educational institutions of the

Ministry of Interior. This basic knowledge of self-control can effectively respond to the identified adverse effects of exercise on the body.

Keywords: physical training, cadets, physical and functional capabilities, self-control, self-training.

Полиция является системой органов исполнительной власти, предназначенной для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства (далее – граждане; лица), для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности.

Вместе с тем, в качестве основополагающего компонента в любых видах деятельности профессиональный рост специалиста включает в себя физическую культуру. Развитие личности курсанта вузов МВД России в формировании личной физической культуры – один из важных компонентов, определяющих сумму знаний в практической деятельности.

В связи с этим современная профессиональная деятельность курсантов вузов МВД России на практике должна обеспечиваться работоспособностью, возможностью внутренних резервов организма и функционального состояния, адаптационным потенциалом к изменяющимся условиям профессиональной среды, интенсивности и объему труда, к полному восстановлению за отведенный отрезок времени мотивационной составляющей к заданной цели, базирующихся на основных общекультурных принципах человека.

Основными формами по реализации физической подготовки на протяжении всего периода обучения курсантов и слушателей являются: учебные занятия (лекции, семинарские занятия, практические занятия), индивидуальные занятия под руководством преподавателя, учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования, самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом во внеучебное время, утренняя физическая зарядка, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Особую роль при дефиците времени в напряженном графике курсантов приобретает самостоятельная подготовка.

Но если в летнее время занятия по самосовершенствованию более или менее не представляют трудностей в плане их реализации (занятия на стадионе, на турниках и т.д.), то в зимнее время становится очевидна проблема занятости курсантов, особенно проживающих непосредственно на территории образовательных организаций. Одним из выходов становится развитие своих физических кондиций посредством посещения специализированного тренажерного зала, если таковой имеется в наличии. Но и при этом большой процент посещающих такие секции малограмотен в закономерностях распределения своих усилий на самостоятельных занятиях с отягощениями.

Одним из критериев, позволяющих быть уверенным в том, что подобранный комплекс упражнений не нанесет вреда, является самоконтроль.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль позволяет эффективно реагировать на выявленные неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Данные самоконтроля дают объективную информацию для внесения обоснованных корректив в методику тренировки.

Для реализации оперативного контроля данные самоконтроля рекомендуется фиксировать в индивидуальном дневнике «спортсмена» с целью их самостоятельного анализа или с преподавателем, тренером, врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень утомления от умственной работы или физической тренировки, состояние заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими основными средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Данные анализа могут быть подробными и состоять из множества разнообразных показателей, но могут быть и краткими – из 5-8 показателей. Они должны быть информативными, с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), наибольшее внимание должно быть уделено контролю за массой тела и развитием силы.

Также целесообразно периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью – не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (различные функциональные пробы).

При этом следует помнить, что любые занятия физическими упражнениями, и особенно с отягощениями, требуют контроля за самым объективным критерием в показателях здоровья – это ЧСС.

Определение пульса – это наиболее простой и доступный в любых условиях метод исследования состояния сердечно-сосудистой системы, ее резервных возможностей и патологических изменений.

Подводя итог, следует отметить важность знания не только профессионально значимых физических навыков для сотрудника полиции, но и жизненно необходимых умений.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Кузнецов М.Б., преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
(Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова,
г. Орел)

В статье рассматривается спортивно-игровой метод физического воспитания как одно из средств формирования навыков владения борцов-

ской техникой на начальном этапе обучения приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, борцовская техника, игры-задания.

THE SKILLS OF THROWING TECHNIQUES IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Kuznetsov M.B., lecturer of the physical training and sports (Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel)

The article discusses sports and play method of physical education, as a means of formation of skills of wrestling equipment at the initial stage of learning the fighting techniques of cadets and listeners of educational institutions of system of the Ministry of internal Affairs of Russia

Keywords: physical training, wrestling techniques, games-quests.

Основной целью физической подготовки в образовательных организациях МВД России является воспитание гармонически развитых специалистов для органов внутренних дел, способных решать оперативно-служебные задачи, в том числе в экстремальных условиях.

Зачастую правонарушители оказывают открытое физическое сопротивление сотрудникам ОВД, угрожая их жизни и здоровью. В этих условиях порой решающее значение приобретает способность сотрудника лично противостоять правонарушителю, что невозможно без хорошей физической подготовки, умения своевременно применять боевые приемы борьбы.

В связи с этим, одним из актуальных направлений при обучении курсантов и слушателей является поиск новых научно обоснованных методик совершенствования физической подготовленности.

Выпускники образовательных организаций МВД России должны в совершенстве владеть профессиональными навыками преследования и силового задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, умело применять огнестрельное оружие, специальные средства и эффективно действовать в экстремальных условиях [1].

Формирование навыков борцовской техники у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на занятиях по физической подготовке требует обобщения опыта тренировочных занятий и анализа специальной литературы.

Одним из средств формирования навыков владения борцовской техникой на начальном этапе обучения приемам борьбы являются специальные игры-задания. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода

трудностей, которые укрепляют силу воли, воспитывают выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1. Борьба за предмет.

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения пасть без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, курсанты делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего – набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест. В качестве предмета можно использовать резиновую палку.

Проведение. По сигналу каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в борьбе.

Задание повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

2. Скручивание.

Основная цель. Развитие силы, ловкости и волевых способностей, используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, со сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, курсанты делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами – около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести его из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем [2].

Задание повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

3. Выведение из равновесия.

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Курсанты делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами – около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, располагая стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Задание повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставленной вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

4. Выбивание опоры.

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, курсанты расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по коврам. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели, скорее, неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврам, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

Данные игры-задания могут быть использованы в подготовительной, а в отдельных случаях – для эмоциональной разрядки в основной и заключительной частях занятия. Это разнообразит обстановку и способствует формированию навыков владения борцовской техникой.

В заключение следует отметить, что формированию навыков борцовской техники у курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке будут способствовать игры-задания. Игровой материал с элементами противоборства может являться доминирующим на первых занятиях. Орга-

низация и содержание отдельных занятий строятся с учетом главной цели – содействовать формированию навыков единоборства и снижению травматических повреждений у занимающихся курсантов и слушателей.

Литература:

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2004.
3. От игры – к спорту: сб. эстафет и игровых заданий. М.: Физкультура и спорт, 1985. 80 с.

К ВОПРОСУ О МОДЕЛИ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Кузнецов С.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки кандидат психологических наук, доцент;
Волков А.Н., заместитель начальника кафедры физической подготовки
 (Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород)

Статья посвящена рассмотрению сущности двигательной задачи по боевым приемам борьбы, даны рекомендации по формулировке заданий по боевым приемам борьбы.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, двигательная задача, типовые задания.

TO THE QUESTION ON MODEL OF STRUCTURE OF THE IMPELLENT PROBLEM ON FIGHTING RECEPTIONS OF STRUGGLE

Kuznecov S.V., deputy chair head of the physical training kandidat nauk degree in psychological, associate professor;
Volkov A.N., deputy chair head of the physical training
 (Nizhny Novgorod academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Nizhny Novgorod)

Article is devoted consideration of essence of an impellent problem on fighting receptions of struggle, recommendations about the formulation of tasks about fighting receptions of struggle are made.

Keywords: physical preparation, fighting receptions of struggle, an impellent problem, typical tasks.

Одним из важных аспектов реализации на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних принципа сознательности является понимание ими структуры двигательных задач по боевым приемам борьбы.

В самом общем виде *задача* – это то, что нужно сделать, в более узком – цель, которую нужно достичь, соблюдая определенные условия.

Цель двигательной задачи по боевым приемам борьбы – это образ способа физического воздействия на ассистента, которому он вынужден подчиниться в состоянии ограниченной свободы передвижения. Такими способами выступают: сопровождение, личный досмотр, сковывание средствами ограничения подвижности.

Главным условием достижения цели двигательной задачи по боевым приемам борьбы выступает ограничение свободы передвижения ассистента. Ассистент вынужден подчиниться, если:

- находится в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или его невозможно изменить вовсе;
- двигаться, действовать или бездействовать под воздействием боевого приема борьбы;
- двигаться, действовать или бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия.

Отсюда, *сущностью двигательной задачи по боевым приемам борьбы* выступает образ способа физического воздействия на ассистента, которое необходимо осуществить в условиях ограничения свободы его передвижения.

Задание по боевым приемам борьбы представляют собой краткую и точную формулировку двигательной задачи. То есть задачи, решение которой осуществляется не в уме, не на бумаге, а в форме активного двигательного, физического действия. Оно может быть выражено в устной или письменной форме.

Приведем примеры типичных задачных формулировок (табл. 1), представляющих комбинаторику целей и условий.

В задачной формулировке по боевым приемам борьбы кроме цели и условия, как правило, явно содержится какая-то дополнительная информация, относящаяся к решению задачи. Это одно или несколько обстоятельств, из которых следует исходить, чему необходимо следовать, что учитывать:

- какая сторона начинает действовать первой;
- название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения;
- способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение;
- средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение;
- положение, в котором нужно выполнить действия личного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности, связывания;
- способ личного досмотра;
- средство сковывания.

Типовые задания по боевым приемам борьбы

Цель	Условие(ассистент вынужден)	Пример задания
Сопровождение	Действовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком и сопроводить его 2-3 м
	Бездействовать угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента угрозой применения огнестрельного оружия и конвоировать его 2-3 м
Личный досмотр	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр в положении стоя у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены
	Бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа
Сковывание средствами ограничения подвижности	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа. <i>Примечание:</i> по умолчанию эти действия выполняются в положении сидя на спине ассистента

В таблице 2 представлены примеры заданий по боевым приемам борьбы с различной дополнительной информацией, относящейся к решению задачи.

Однако кроме явного представления в формулировке цели условий, а также дополнительной информации, относящейся к решению задачи, в ней содержится и так называемая информация по умолчанию. Это такие сведения «между строк», которые предполагаются, имеются в виду, но не называются (табл. 3).

Дополнительная информация, относящаяся к решению задачи по боевым приемам борьбы

Дополнительная информация, относящаяся к решению задачи	Пример задания
Какая сторона начинает действовать первой	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в туловище и сопроводить его 2-3 м
Название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 м
Способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение	А) Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястья сотрудника спереди , и сопроводить его 2-3 м Б) Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ребром ладони наотмашь в шею , и сопроводить его 2-3 м
Средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 м
Положение, в котором нужно выполнить действия личного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности, связывания	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены
Способ личного досмотра	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены
Средство сковывания	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа

Таблица 3

Примеры информации по умолчанию в заданиях по боевым приемам борьбы

Формулировка задания	Информация по умолчанию
Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком или дожимом кисти «под ручку»	Исходное положение сотрудника со стороны спины ассистента
Не указывается, что ассистент захватывает (обхватывает), атакует, угрожает огнестрельным оружием или пытается его выхватить из карманов одежды	Первым начинает действовать не ассистент, а сотрудник, чьи действия подвергаются оценке

Провести личный досмотр в положении у стены стоя; сковать наручниками в положении стоя у стены или стоя у стены на коленях	Принуждение ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а распоряжаясь, командуя
Сковать наручниками в положении лежа, связать ремнем или веревкой	Принуждение ассистента занять соответствующее положение в положении лежа осуществляется под воздействием загиба руки за спину

Так, *если в задании не указывается, что* необходимо ограничить свободу ассистента, захватившего (обхватившего) сотрудника определенным хватом или атакующего ударом кулаком, ногой, ножом или палкой, угрожающего применением огнестрельного оружия или пытающегося выхватить его из карманов одежды, *то* первым начинает действовать сотрудник, чья степень владения боевыми приемами борьбы подвергается оценке.

Или, *если в задании указывается, что* необходимо ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр в положении стоя у стены или сковать наручниками в положении стоя у стены (или стоя на коленях), *то* принуждение ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а посредством распоряжений, команд.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Кшевин В.С., заместитель начальника по учебной работе
кандидат педагогических наук, профессор;

Клейменов Е.А., преподаватель кафедры социально-гуманитарных
и экономических дисциплин кандидат социологических наук
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

Одной из новационных компетенций образовательной организации в установленной сфере деятельности, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», является проведение самообследования, обеспечение функционирования внутренней системы оценки качества образования. В статье представлены и проанализированы результаты социологического исследования, проведенного в рамках реализации указанной компетенции, об удовлетворенности учащихся различными сторонами образовательной деятельности ведомственного высшего учебного заведения – Дальневосточного юридического института МВД России.

Ключевые слова: удовлетворенность образовательной деятельностью, качество образования, оценки образовательного процесса, обучение, процессы, обеспечивающие получение образования.

**THE CADETS AND STUDENTS' SATISFACTION WITH
THE EDUCATIONAL ACTIVITY IN FEDERAL PUBLIC
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
FAR EASTERN LAW INSTITUTE OF THE MINISTRY
OF THE INTERIOR OF RUSSIA: SOCIOLOGICAL RESEARCH**

Kshevin V.S., deputy department head

kandidat nauk degree in pedagogy, professor;

Klejmenov E.A., lecturer of the social-humanitarian

and economic disciplines kandidat nauk degree in sociology

(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, Khabarovsk)

One of the novation competencies educational organization in the established field of activities under the Federal Law «On Education in the Russian Federation», it is to conduct a self-examination, to ensure the functioning of the internal system of education quality assessment. The paper presents and analyzes the results of a sociological survey conducted in the framework of implementation of this competence, satisfaction of students by various parties of departmental educational activity of the higher educational institutions – Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia.

Keywords: satisfaction of educational activities, the quality of education, evaluation of the educational process, training, processes, provide education.

В настоящее время все большее значение в практике государственного управления при анализе эффективности деятельности социальных институтов приобретает изучение общественного мнения. Об этом, в частности, свидетельствуют нормативные правовые акты, регламентирующие порядок оценки эффективности деятельности органов государственной власти и отдельных должностных лиц [1, 5, 6]. В указанном смысле не стали исключением и органы внутренних дел Российской Федерации, о чем говорит издание и реализация ряда приказов МВД России [3, 6].

Центральной категорией, отражающей уровень эффективности деятельности территориальных органов внутренних дел Российской Федерации, является понятие «удовлетворенность граждан».

Дефиниция «удовлетворенность» также встроена в показатели, характеризующие общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в следующем конкретизированном виде: «доля получателей образовательных услуг, удовлетворенных материально-техническим обеспечением организации» и «доля получателей образовательных услуг, удовлетворенных качеством предоставляемых образовательных услуг» [4].

Учитывая вышеизложенное, принимая во внимание необходимость реализации компетенции ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России (далее – Институт), предусмотренной Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» [7], по проведению самообследования, обеспечению функционирования внутренней системы оценки качества образования, ка-

тегория «удовлетворенность образовательным процессом» была нами операционализирована и положена в основу изучения оценки качества образовательной деятельности Института «изнутри» – с позиций общественного мнения учащихся Института.

Эмпирическую основу исследования составили результаты социологического опроса «Удовлетворенность образовательным процессом курсантов и слушателей ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России»*.

Общие оценки курсантов и слушателей образовательного процесса в Институте представлены следующими результатами опроса.

Абсолютное большинство курсантов ДВЮИ (г. Хабаровск) (96,7%) и Филиала (95,33%) удовлетворены обучением в Институте, при этом в ДВЮИ (г. Хабаровск) полностью удовлетворены 41,8% опрошенных (против 50,47% в Филиале).

Преимущественное удовлетворение обучением в Институте (скорее удовлетворены, чем не удовлетворены) выразили 54,9% (в Филиале – 44,86%). Преимущественное неудовлетворение от обучения обозначили всего лишь 3,3% респондентов (в Филиале – 4,67%). При этом степень полной удовлетворенности обучением в ДВЮИ (г. Хабаровск) выше у курсантов специальности «Правоохранительная деятельность» (далее – ПД), чем у курсантов специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности» (далее – ПОНБ): 47,1% против 36,3% соответственно (рис. 1).

Распределение удовлетворенности обучением в ДВЮИ (г. Хабаровск) по курсам представлено на рис. 1.

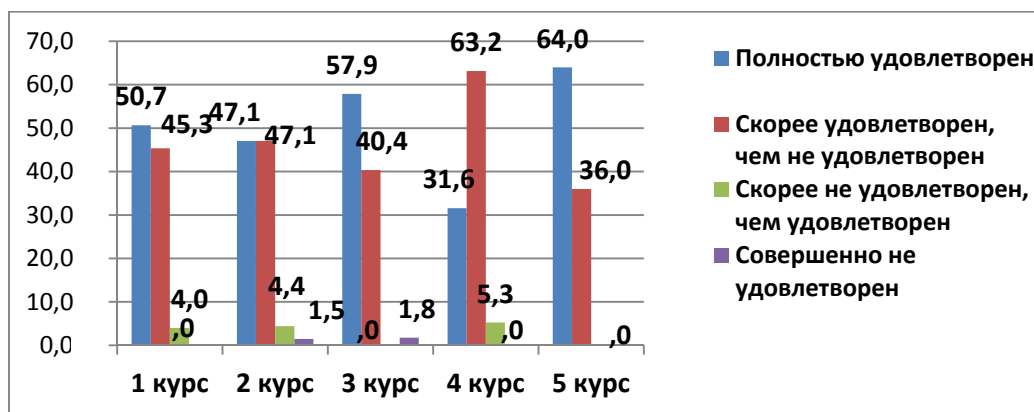


Рис. 1. Распределение степени удовлетворенности обучением в ДВЮИ (г. Хабаровск) по курсам (в процентах от числа опрошенных)

* Исследование проведено кафедрой социально-гуманитарных и экономических дисциплин Института в марте-апреле 2015 г. (анкетный опрос, n=244, где n – число обучающихся, принявших участие в опросе (ДВЮИ (г. Хабаровск), далее по тексту также – «Головное подразделение»); анкетный опрос при помощи персональных компьютеров, n = 107 (Владивостокский филиал ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России (далее по тексту – «Филиал»), где n – число обучающихся, принявших участие в опросе, статистическая погрешность не превышает 5%). В исследовании была использована многоступенчатая квотная случайная выборка, позволяющая при массовых опросах достичь желаемой точности и достоверности информации. Квоты рассчитаны по ступеням: специальность, курс, пол.

Достаточно высокая удовлетворенность обучением в Институте в целом предопределена различными факторами.

Так, указанный интегральный показатель неразрывно связан с *удовлетворенностью обучением по выбранному направлению подготовки, специальности.*

В связи с этим следует отметить, что более половины курсантов ДВЮИ (г. Хабаровск) (51,2%) полностью удовлетворены обучением по выбранному направлению подготовки, специальности. В Филиале число таких курсантов выше и составляет 62,62 %.

Скорее, преимущественно удовлетворены обучением по выбранному направлению подготовки в ДВЮИ (г. Хабаровск) 45,1% респондентов (в Филиале – 35,51%), и только 2,9% не испытывают должного удовлетворения – скорее, не удовлетворены выбранной специальностью (в Филиале – 0,93%). Совершенно не оправдало ожиданий выбранное направление подготовки у двух опрошенных курсантов ДВЮИ (г. Хабаровск), или у 0,8% от общего числа респондентов.

Распределение по факультетам оценок опрошенных курсантов ДВЮИ (г. Хабаровск) показало, что выбранная специальность с точки зрения абсолютной удовлетворенности в большей степени присуща курсантам специальности ПД, чем курсантам направления подготовки ПОНБ: 60,5% против 42,7%.

Безусловно, удовлетворенность обучением в Институте предопределена и оценками курсантов и слушателей *качества получаемого в Институте образования.* Об этом свидетельствуют следующие данные.

Каждый четвертый опрошенный в ДВЮИ (г. Хабаровск) оценивает качество получаемого в ДВЮИ образования как очень хорошее. В Филиале аналогичный показатель равен 44,86%. Выставляют уверенную «четверку» качеству образования, получаемого в Институте, 61,1% опрошенных в ДВЮИ (г. Хабаровск), тогда как в Филиале такую же оценку дают 44,86% респондентов.

Примерно каждый десятый в ДВЮИ (г. Хабаровск) (11,1%), равно как и в Филиале (8,41%), оценивает качество образования, получаемого в Институте, на «удовлетворительно». «Двойки» за качество получаемого образования Института «выставили» примерно 2% опрошенных.

В свою очередь, качество обучения также складывается из нескольких переменных. Одной из них является *основная образовательная программа Института.*

Исследование показало, что каждый четвертый учащийся ДВЮИ (г. Хабаровск) (23,4%) оценивает основную образовательную программу Института на «отлично» – ровно столько же, как уже было показано выше, выставляют идентичную оценку качеству получаемого образования в ДВЮИ (г. Хабаровск). В Филиале отличные отметки образовательной программе выставляют на 15% больше курсантов, чем в ДВЮИ (г. Хабаровск): 37,38% опрошенных.

Большинство опрошенных в ДВЮИ (г. Хабаровск) (63,1%) оценивают образовательную программу Института на «хорошо», каждый десятый (11,5%) – на удовлетворительно. В Филиале тождественные показатели равны 44,86 и 16,82% соответственно.

Число учащихся, оценивших программу на «неудовлетворительно», как в ДВЮИ (г. Хабаровск), так и в Филиале, не превышает 2%.

Такие данные во многом коррелируют с оценками опрошенных *соответствия структуры образовательной программы их ожиданиям* (табл. 1).

Как видим, ожидания подавляющего большинства опрошенных касательно образовательной программы оправдались в процессе обучения. Вместе с тем, согласно полученным результатам, можно утверждать, что для каждого десятого курсанта в Филиале предлагаемая в Институте образовательная программа стала некоторой неожиданностью.

Таблица 1

**Оценка соответствия курсантами и слушателями Института
структуры образовательной программы Института их ожиданиям
(в процентах от числа опрошенных)**

Оценка	ДВЮИ (г. Хабаровск)	Филиал (г. Владивосток)
1. Полностью соответствует	36,9	49,53
2. Скорее, соответствует, чем не соответствует	57,8	40,19
3. Скорее, не соответствует, чем соответствует	4,9	9,35
4. Полностью не соответствует	0,4	0,93

Что касается *непосредственно процесса обучения*, то интересными представляются результаты исследования о рейтингах дисциплин в коллективном сознательном курсантов и слушателей Института.

Из 66 дисциплин, названных курсантами ДВЮИ (г. Хабаровск), *наиболее интересными* (вошли в первую «двадцатку») оказались дисциплины, представленные на рис. 2*.

Первое место в перечне наиболее интересных дисциплин для учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) занимает «Уголовное право». Так полагают 55,3% опрошенных.

Причем, наибольшую заинтересованность в уголовном праве показали учащиеся 2, 3, 4, 5-х курсов ДВЮИ (г. Хабаровск): 80,9, 73,7, 78,9, 76,0% соответственно от числа опрошенных соответствующего курса.

Второе место в обозначенном перечне занимает дисциплина «Философия» с результатом 36,9% голосов учащихся. Поскольку философия преподается на первом курсе обучения в ДВЮИ (г. Хабаровск), то достаточно прогнозируемо данная дисциплина пользуется наибольшей популярностью именно на этом курсе в ДВЮИ (г. Хабаровск): 48,0% опрошенных данного курса считают философию наиболее интересным предметом. Наименьший рейтинг у дисциплины «Философия» у курсантов 4 курса: только каждый десятый видит рассматриваемую дисциплину интересной.

* Использование только двадцати дисциплин в исследовании объясняется стремлением упростить обработку, анализ, сравнение, а также восприятие полученных данных, характеризующих различные дисциплины.

Третье «призовое» место на своеобразном пьедестале почета дисциплин занимает «Физическая подготовка». Такой результат для гражданского вуза мог бы показаться удивительным. Вместе с тем, для вуза «силовой» направленности такой показатель выглядит вполне предсказуемым, ведь от того, насколько общефизически подготовлен сотрудник, насколько умело он овладел боевыми приемами борьбы, зависит не столько его профессиональный рост, сколько, прежде всего, его жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье тех лиц, на страже интересов которых стоят сотрудники органов внутренних дел.

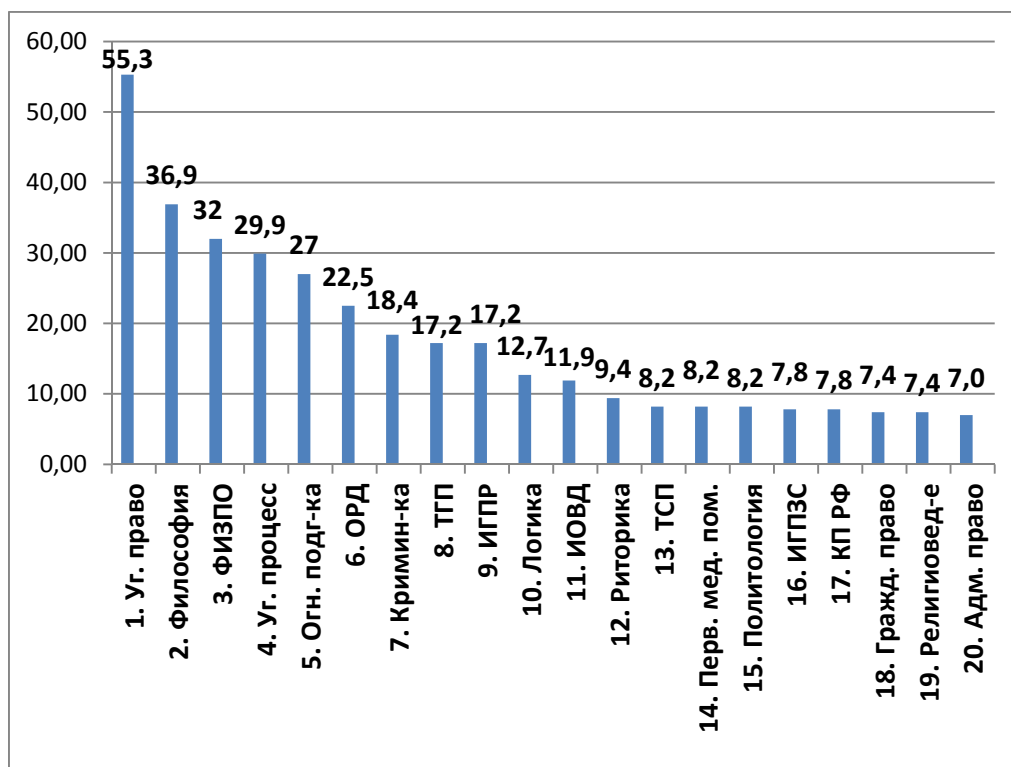


Рис. 2. Двадцать дисциплин, признанных учащимися ДВЮИ (г. Хабаровск) наиболее интересными (в процентах от числа опрошенных)

Среди причин, по которым учащиеся ДВЮИ (г. Хабаровск) и Филиала называют те или иные дисциплины интересными, наибольшее значение имеет практическая значимость изученного (изучаемого) предмета – так полагают 79,9% респондентов в ДВЮИ (г. Хабаровск).

Вторым обстоятельством по количеству опрошенных, влияющим на уровень интереса к дисциплинам, является харизма преподавателя (высокий уровень умения заинтересовать и удерживать внимание аудитории) (ДВЮИ (г. Хабаровск) – 63,5%), на третьем – использование преподавательским составом интерактивных форм обучения: использование преподавателем наглядных материалов (презентации, видеоматериалы и др.) (36,5% опрошенных – ДВЮИ (г. Хабаровск), организация занятий в нестандартных формах (экскурсии, «круглые столы», тематические игры) (32,5% опрошенных – ДВЮИ (г. Хабаровск), встречи с интересными людьми (20,2 % опрошенных – ДВЮИ (г. Хабаровск).

Для объективной оценки интереса учащихся к дисциплинам недостаточно только позитивного рейтинга – необходим и антирейтинг (число учащихся, считающих ту или иную дисциплину неинтересной). В противном случае анализ будет неполным, односторонним. Всего дисциплин, показавшихся учащимся ДВЮИ (г. Хабаровск) неинтересными, согласно исследованию, насчитывается 67.

Антирейтинг из двадцати дисциплин, названных опрошенными в качестве наименее интересных возглавила «История государства и права зарубежных стран» (далее – ИГПЗС), второе место в данном списке опрошенные ДВЮИ (г. Хабаровск) отвели социологии, третье – логике (рис. 3).

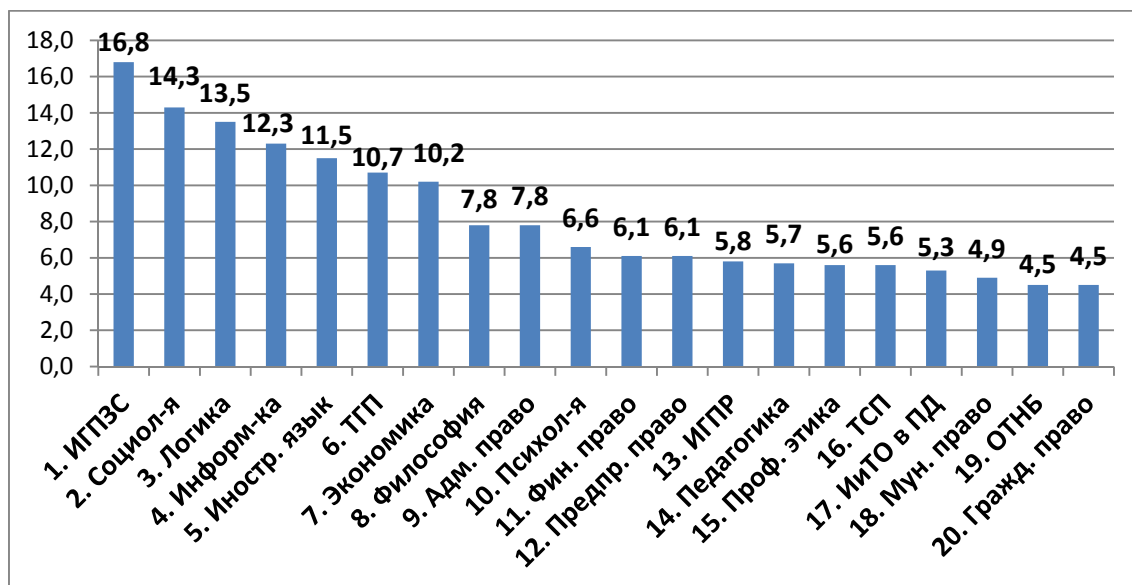


Рис. 3. Двадцать дисциплин, признанных учащимися ДВЮИ (г. Хабаровск) наименее интересными (в процентах от числа опрошенных)

Среди причин, вызвавших наименьший интерес к дисциплинам, учащиеся ДВЮИ (г. Хабаровск) называют, прежде всего, отсутствующую или малую практическую значимость дисциплины (61,5%), во вторую очередь – неспособность преподавателя заинтересовать и расположить к изучению предмета (36,9%), в третью – неясное изложение материала преподавателем (24,2%).

Вышеизложенные данные с очевидностью показывают, что именно практическая значимость дисциплины является наиболее существенным фактором, вызывающим интерес к ее изучению.

При этом осознание этой значимости имманентно относится к самим курсантам и слушателям, то есть интерес к дисциплине зарождается, прежде всего, во внутреннем настрое учащегося на дисциплину посредством признания ее существенной роли в профессиональном возрастании сотрудника органов внутренних дел. После этого задача преподавателя – подхватить этот возникший интерес, не дать ему угаснуть, и на его основе изложить дисциплину.

Как показывает исследование, многим преподавателям ДВЮИ (г. Хабаровск) сохранить и преумножить указанный практически ориентированный интерес удастся. Об этом мы можем судить не только по сужде-

нениям опрошенных о наиболее интересных дисциплинах, но и по мнениям опрошенных о тех *дисциплинах, которые они хотели бы изучить в углубленном формате* (рис. 4).

Среди причин, повлиявших на потребность более углубленного изучения дисциплин, каждый третий учащийся ДВЮИ (г. Хабаровск) называет существенное практическое значение для будущей профессиональной деятельности, 28,6% респондентов – возможность повысить общий уровень эрудиции, 13,2% опрошенных – возможность развить аналитические способности, навыки к самостоятельной (не ограниченной рамками учебной литературы) мыслительной деятельности, 8,7% учащихся – возможность более качественно вести научную работу (подготовка курсовых, выпускной квалификационной работ).

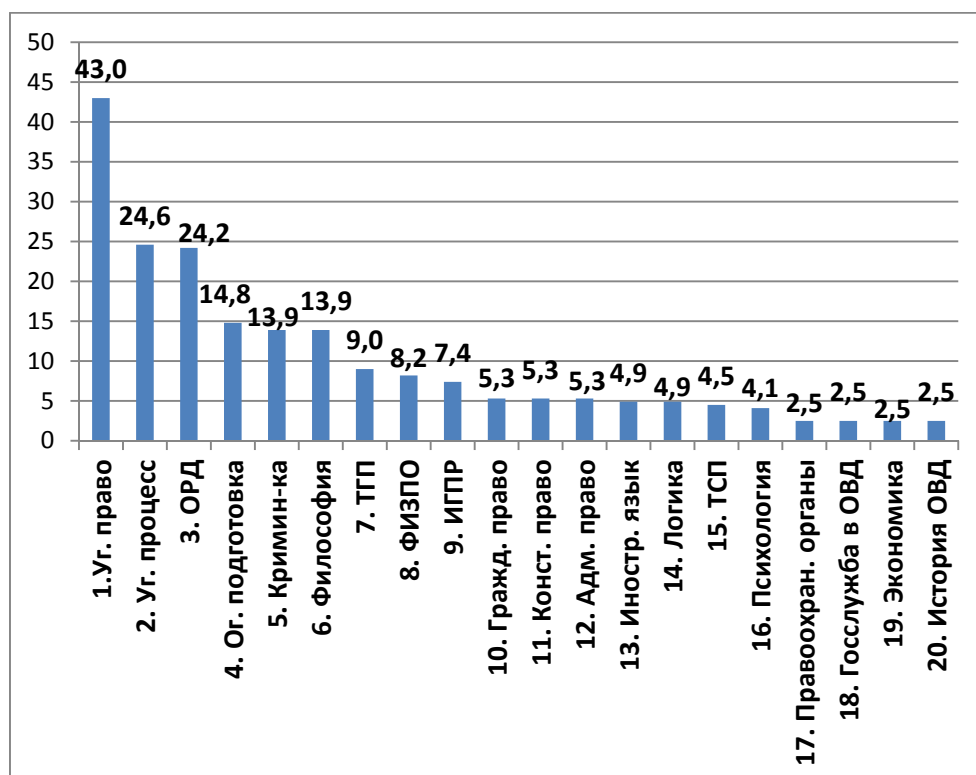


Рис. 4. Двадцать дисциплин, которые учащиеся ДВЮИ (г. Хабаровск) в наибольшей степени желают изучить в углубленном формате (в процентах от числа опрошенных)

Первые десять дисциплин, как мы можем убедиться, в представленном перечне занимают те предметы, что действительно имеют важное прикладное значение для будущих следователей и оперативных уполномоченных полиции: уголовное право, уголовное процессуальное право, ОРД, огневая подготовка, криминалистика, теория государства и права, физическая подготовка, гражданское право. Вместе с тем в «десятке» указанных дисциплин выбиваются из общего стройного ряда практически ориентированных дисциплин «Философия», а также «История государства и права России».

Помимо желания изучать дисциплины в углубленном формате обучающиеся обозначили потребность *дополнить существующую учебную*

программу Института рядом дисциплин. Всего опрошенными ДВЮИ (г. Хабаровск) была предложена для включения в учебную программу Института 51 дисциплина.

В качестве таких дисциплин доминируют автодело (практика вождения) (2,5%) и литература (2,5%), а в Филиале – математика (алгебра, высшая математика (7,46%).

Помимо названных от опрошенных ДВЮИ (г. Хабаровск) поступили предложения по включению в учебную программу таких дисциплин, как: управление персоналом, правила дорожного движения, кинология, выживание в полевых условиях, психология преступника, машинопечатание, психология управления, история Хабаровского края, режимные дисциплины, и других.

От курсантов Филиала представлены предложения по добавлению в учебную программу Института черчения, рисования (для рисунка подготавливаемого), хореографии, физики и иных.

Одним из важнейших направлений в учебном процессе в Институте является *научно-исследовательская работа*. Обучающиеся Института достаточно высоко оценивают возможность участия в такой работе. Так, 42,6% учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) и 42,99% Филиала оценивают такую возможность на «очень хорошо», 44,7 и 41,12% соответственно – на «хорошо», 11,9 и 14,02% соответственно – на «удовлетворительно».

Помимо научно-исследовательской работы одним из ключевых направлений учебного процесса является *самостоятельная подготовка*.

В целом учащиеся оценивают возможность ведения самостоятельной работы в рамках учебного процесса достаточно высоко: в ДВЮИ (г. Хабаровск) – 18,4%, а в Филиале 28,04% опрошенных учащихся оценивают такую возможность на «очень хорошо» (на «5»); 39,8% в ДВЮИ (г. Хабаровск), 40,19% в Филиале – на «хорошо», на «удовлетворительно» в ДВЮИ (г. Хабаровск) – 27,9%, в Филиале – 21,5%; на «неудовлетворительно» в ДВЮИ (г. Хабаровск) – 13,9%, в Филиале – 10,28%.

Главным обстоятельством, препятствующим ведению последней, по мнению большей части опрошенных, является выполнение задач, которые непосредственно не связаны с процессом обучения. Такого мнения придерживаются 48,5% опрошенных в ДВЮИ (г. Хабаровск) и каждый пятый в Филиале (22,4%).

О характере таких задач можно говорить по суждениям, приведенным учащимися в графе, открытой для самостоятельных ответов респондентов. В качестве таковых задач называются «задачи по территории», «наряды».

Ведение самостоятельной работы неизбежно связано с дополнительным разъяснением учебного материала, а также с определением направлений ее ведения. Выполнение данных задач, как правило, происходит в рамках проведения консультаций педагогами образовательных учреждений.

Данная форма учебной работы согласно исследованию, является основным способом взаимосвязи курсантов с преподавателями Института внеучебных занятий. Об этом сообщили 91,7% опрошенных в Головном подразделении, в Филиале таких учащихся в два раза меньше (46,67%).

Наряду с характером оказания консультаций респонденты также достаточно высоко оценивают *возможности прохождения профессиональных практик, стажировок*. Так, из всех опрошенных 42,4% в ДВЮИ (г. Хабаровск) и 44,86% респондентов в Филиале так или иначе удовлетворены организацией прохождения практик и стажировок в Институте.

Абсолютное большинство опрошенных проходивших практику, стажировку, удовлетворены *процедурой аттестации отчетов по итогам практик*. Об этом сообщили 97,52% опрошенных от числа проходивших практику, стажировку в ДВЮИ (г. Хабаровск) и 33,65% опрошенных в Филиале. Причем, наибольшую удовлетворенность такой процедурой выразили слушатели 5 курса ДВЮИ (г. Хабаровск): 84,0% в данной группе полностью удовлетворены организацией практик, стажировок.

Процессы, обеспечивающие получение образования в ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России, условно можно разделить на две группы: организационное и материально-техническое сопровождение учебного процесса в Институте. Последнее характеризуется учащимися в целом положительно.

Так, 86,9% опрошенных учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) полагают, что учебный процесс хорошо либо очень хорошо обеспечен *качественными библиотечными фондами* (методические пособия, лекции и др. в электронной и печатной формах). В Филиале такого же мнения придерживаются 73,83% опрошенных. При этом оценку «удовлетворительно» обеспеченности названными фондами в Филиале «выставляют» 23,36% респондентов, тогда как в ДВЮИ (г. Хабаровск) только 11,5%.

Такие разночтения в оценках можно объяснить тем, что в ДВЮИ (г. Хабаровск) библиотечный фонд богаче, нежели в Филиале, и с точки зрения количества экземпляров, и с точки зрения разнообразия необходимой литературы, прежде всего, в силу статуса Головного подразделения, а также численности курсантов и профессорско-преподавательского состава.

Наряду с этим, *обеспеченность компьютерной техникой*, а также *электронными информационными ресурсами* (сеть Интернет, информационные правовые системы) воспринимается опрошенными в ДВЮИ (г. Хабаровск) и респондентами Филиала примерно одинаково (табл. 2).

Таблица 2

Оценка обеспеченности компьютерной техникой и электронными информационными ресурсами (сеть «Интернет», информационные правовые системы) (в процентах от числа опрошенных в соответствующем подразделении Института)

Обеспеченность учебного процесса	2 – плохо		3 – удовл.		4 – хорошо		5 – сч. хорошо	
	ДВЮИ	Ф-л	ДВЮИ	Ф-л	ДВЮИ	Ф-л	ДВЮИ	Ф-л
Компьютерной техникой	3,3	5,61	8,4	8,69	42,2	35,51	36,1	40,19
Электронными информационными ресурсами	5,7	11,21	29,1	28,97	36,5	28,97	28,7	30,84

Эстетико-функциональное оформление (наличие необходимого оборудования, ремонта, мебели и др.) помещений различной направленности оценивается курсантами и слушателями Института в целом достаточно позитивно.

Так, 84,1% учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) оценивают такое оформление библиотеки на «хорошо» и «очень хорошо», курсанты Филиала таких оценок выставляют на 13% меньше: 71,03%. При этом в Филиале 28,3% опрошенных придерживаются в отношении анализируемой характеристики позиции «удовлетворительно», тогда как в ДВЮИ (г. Хабаровск) аналогичную точку зрения заняли только 12,7% респондентов.

Достаточно высокие совокупные оценки респондентов о библиотечном фонде и эстетико-функциональном оформлении библиотеки предопределили высокую *удовлетворенность опрошенных работой* данного подразделения Института. Так, в ДВЮИ (г. Хабаровск) 60,5% опрошенных полностью удовлетворены деятельностью библиотеки и читального зала, в Филиале меньше опрошенных придерживаются такой точки зрения, но, тем не менее, таких курсантов большинство – 53,27%.

Эстетико-функциональное оформление *учебных аудиторий* оценивается респондентами ДВЮИ (г. Хабаровск) и Филиала практически тождественно (рис. 5).

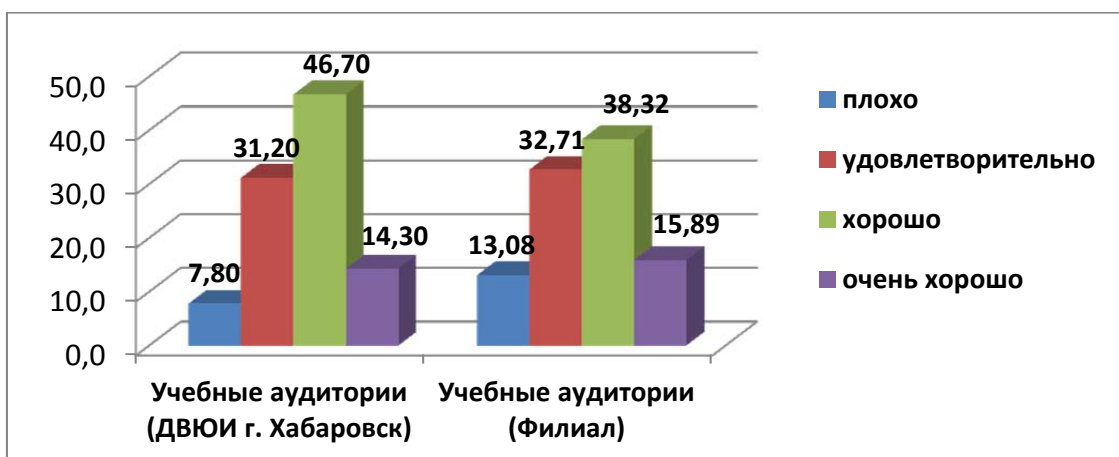


Рис. 5. Оценки эстетико-функционального оформления учебных аудиторий курсантами и слушателями Института (в процентах от числа опрошенных в соответствующем подразделении Института)

Отличия, видим, прослеживаются, главным образом, по числу оценивающих описываемое оформление в оценках «хорошо» и «плохо»: 46,7% в ДВЮИ (г. Хабаровск) против 38,32% в Филиале и 7,8% ДВЮИ (г. Хабаровск) против 13,08% в Филиале соответственно.

Более существенные амплитуды в оценках учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) и Филиала отмечаются при анализе данных об эстетико-функциональном оформлении *общежитий* (рис. 6).

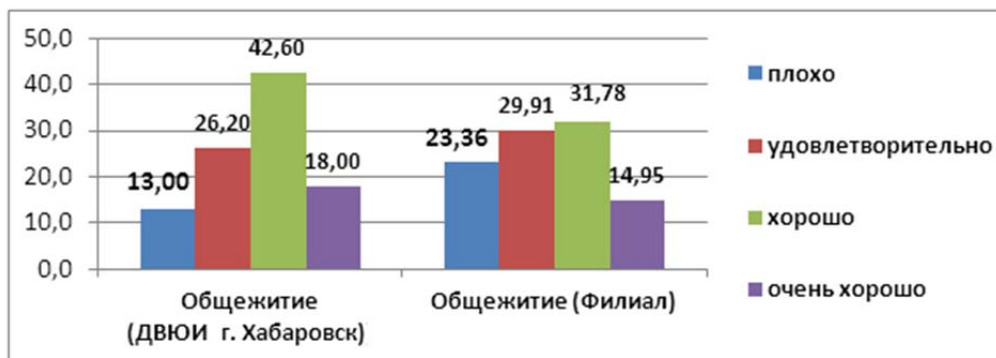


Рис. 6. Оценки эстетико-функционального оформления общежитий курсантами и слушателями Института (в процентах от числа опрошенных в соответствующем подразделении Института)

Представленные данные с очевидностью свидетельствуют о том, что условия проживания по субъективным, но коллективным представлениям опрошенных в общежитии лучше в ДВЮИ (г. Хабаровск), чем в Филиале.

Что касается деятельности курсантской столовой, то следует указать, что, согласно исследованию, недостаток в пище испытывают 18,9% учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) и 36,45% курсантов Филиала. В это же время мнения «хорошо» и «очень хорошо» в отношении количества пищи в курсантской столовой транслируют 47,8% учащихся курсантов ДВЮИ (г. Хабаровск) и 44,85 % курсантов Филиала.

В ДВЮИ (г. Хабаровск) курсанты мужского пола ожидаемо в силу физиологических особенностей менее придирчивы к качеству еды, равно как и более требовательны в отношении объема потребляемой пищи (рис. 7).

Процессы по организации учебного процесса можно охарактеризовать, прежде всего, коллективными представлениями обучающихся о *расписании проводимых занятий*. Учитывая это, важно отметить, что большинство опрошенных в Головном подразделении (г. Хабаровск) (66,0%) оценивают организацию учебного процесса по заданному индикатору на «хорошо» и «очень хорошо», в Филиале таких респондентов несколько больше – 71,95%.

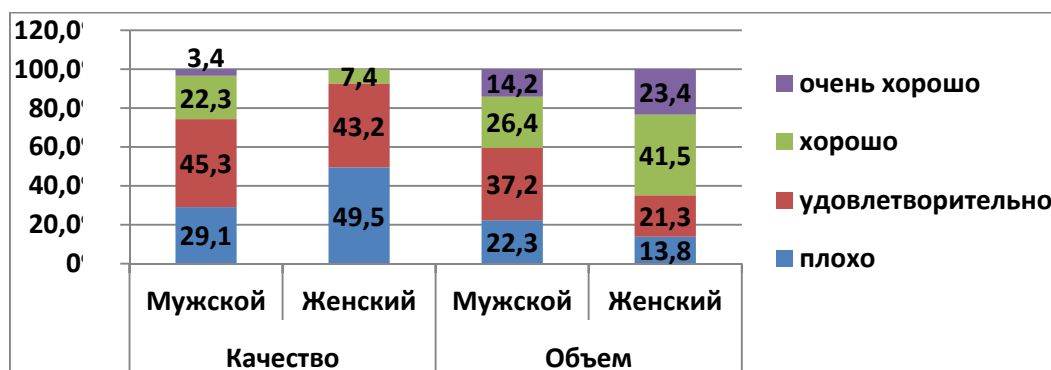


Рис. 7. Оценки качества и объема приготавливаемой пищи учащимися ДВЮИ (г. Хабаровск) различного пола (в процентах от числа опрошенных соответствующего подразделения Института)

Удовлетворительные оценки, характеризующие расписание занятий, составляют 27% респондентов в ДВЮИ (г. Хабаровск), в Филиале таких мнений несколько меньше (23,36% опрошенных). На «плохо» оценивают анализируемый элемент обучения в Головном подразделении 7% опрошенных, в то же время в Филиале – 4,67 %.

В заключение следует отметить, что проведенное исследование носило преимущественно описательный, а не объяснительный характер. Вместе с тем, даже такой избранный в отчете познавательный вектор позволил прийти к ряду итоговых умозаключений.

Во-первых, в целом курсанты и слушатели удовлетворены многогранным образовательным процессом в Институте. Такой результат достигается за счет достаточно высоких оценок отдельных сторон образовательной системы, сложившейся в Институте: учебный процесс, научная деятельность, самостоятельная подготовка, порядок прохождения практики и стажировок.

Во-вторых, в целях понимания различных сторон образовательного процесса в Институте анализ полученных данных методологически был выстроен на контрасте, противопоставлении позиций обучающихся различных курсов, полов, специальностей.

В-третьих, исследование отражает коллективные субъективные мнения курсантов и слушателей ДВЮИ (г. Хабаровск) и Филиала. В связи с этим отметим, что оценки учащихся в различных подразделениях Института по общим вопросам, характеризующим образовательную деятельность в Институте (удовлетворенность процессом обучения, качеством получаемого образования, образовательной программой, выбранной специальностью), являются практически тождественными.

Вместе с тем, такое единодушие у учащихся ДВЮИ (г. Хабаровск) и Филиала далеко не всегда соблюдается при характеристике более частных вопросов, отражающих характер образовательного процесса.

Литература:

1. Постановление Губернатора Хабаровского края от 25 апреля 2014 г. № 32 «Об организации и проведении социологических исследований для определения уровня оценки населением эффективности деятельности органов исполнительной власти Хабаровского края» // Официальный интернет-портал нормативных правовых актов Хабаровского края. URL: <http://laws.khv.gov.ru>
2. Приказ МВД России от 30 декабря 2007 г. № 1246 «О повышении эффективности исследования общественного мнения об уровне безопасности личности и деятельности органов внутренних дел Российской Федерации на основе использования вневедомственных источников социологической информации» // Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».
3. Приказ МВД России от 31 декабря 2013 г. № 1040 «Вопросы оценки деятельности территориальных органов внутренних дел Российской Федерации» // Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».
4. Приказ Минобрнауки России от 5 декабря 2014 г. № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

5. Приказ Минэкономразвития России от 1 марта 2013 г. № 110 «Об утверждении методических рекомендаций по внедрению системы оценки гражданами эффективности деятельности руководителей территориальных органов федеральных органов исполнительной власти (их структурных подразделений)» // Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

6. Указ Президента Российской Федерации от 21 августа 2012 г. № 1199 «Об оценке эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2012. № 35. Ст. 4774.

7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598.

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ОМСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РОССИИ НА ВХОДНОМ КОНТРОЛЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Лазаревич М.В., преподаватель кафедры физической подготовки (Омская академия МВД России, г. Омск)

В данной статье рассматривается проблема низкого исходного уровня физической подготовленности вновь поступивших слушателей на первоначальную подготовку, что диктует необходимость внесения изменений в учебный процесс дисциплины «Физическая подготовка» по программе первоначальной подготовки лиц младшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая подготовка, первоначальная подготовка, исходный уровень, учебный процесс, входной контроль.

INITIAL LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF FACULTY OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE OMSK ACADEMY OF THE MINISTRY OF THE INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AT THE INCOMING TEST OF PHYSICAL TRAINING

Lazarevich M.V., lecturer of the physical training (Omsk Academy of the Ministry of Interior of Russia, Omsk)

In the article the author considers the problem of low initial level of students entering starting training course which dictates the necessity of introduction of certain amendments to the teaching process of the discipline “Physical Training” of the program of starting training for the persons of junior command staff.

Keywords: physical training, starting training, initial level, teaching process, incoming test.

Физическая подготовка в высших образовательных организациях МВД России играет важнейшую и значительную роль в профессиональном становлении будущего сотрудника полиции, так как слушателю, в дальнейшем сотруднику полиции (прошедшему полное обучение по профессиональной подготовке), придется в своей служебной деятельности выполнять функции и задачи, определенные для сотрудников полиции в рамках российского законодательства, а именно: действия, связанные с задержанием лиц, совершивших преступление, а также пресечение правонарушений и спасение граждан при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Успешное овладение программным материалом дисциплины «Физическая подготовка» во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности вновь поступивших сотрудников полиции на первоначальную профессиональную подготовку. Справедливо утверждать, что высокий базовый уровень физической подготовленности сотрудника полиции позволяет выдвигать перед ним более сложные цели и задачи, изучать технически сложные двигательные действия. Например, алгоритмизированный метод обучения двигательным действиям в спортивной гимнастике предусматривает перед изучением какого-либо упражнения создание у обучаемого физической готовности, включающей развитие психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения разучиваемого упражнения [1, 2].

На факультете профессионального обучения Омской академии МВД России проходят первоначальную подготовку вновь прибывшие сотрудники полиции различных служб, подразделений органов внутренних дел Российской Федерации. На входном контроле по физической подготовке слушатели показывают минимальный результат, что диктует необходимость внесения изменений в учебный процесс дисциплины «Физическая подготовка».

Для определения уровня физической подготовленности среди слушателей нами анализировались ведомости вступительного экзамена по физической подготовке на основе начисления баллов за выполнение двух контрольных упражнений (на силу, ловкость и быстроту). Минимальная «планка» для сотрудников полиции в двух упражнениях составляет 115 баллов.

Так, в сентябре 2014 г. сдавали физическую подготовку 108 чел., из них:

- набрали необходимое количество баллов 28 чел., что составило 25,9%;
- не набрали необходимое количество баллов 80 чел., что составило 74,1%.

В декабре 2014 г. сдавали физическую подготовку 67 чел., из них:

- набрали необходимое количество баллов 20 чел., что составило 29,9%;
- не набрали необходимое количество баллов 47 чел., что составило 70,1%.

Из полученных результатов мы видим небольшой рост в 4%, но при количестве сдающих 108 чел. (в сентябре) и 67 чел. (в декабре) этот процент существенной разницы не имеет.

Если подсчитать общее количество, то цифры будут выглядеть следующим образом:

Всего сдающих 175 чел., из них:

- набрали необходимое количество баллов 48 чел., что составило 27,4%;
- не набрали необходимое количество баллов 127 чел., что составило 72,6%.

Категория тестируемых: лица младшего начальствующего состава, в основном такие службы, как ОВО, ППСП, ИВС. Возраст – 19-35 лет.

Цифра 72,6% – это те лица, которые при сдаче на входном контроле по физической подготовке не набрали минимальное количество баллов, утвержденное Наставлением по физической подготовке сотрудников ОВД РФ.

Например, мужчины 1-й возрастной подгруппы (до 25 лет) набрали в среднем 104,9 балла, а минимальная «планка» для сотрудников полиции составляет 115 баллов. Выходит, что для преодоления необходимой «планки» в среднем недостает 10,1 балла для данной категории служащих.

В связи с этим, преподавателям кафедры физической подготовки приходится корректировать учебные занятия для достижения необходимого уровня физической подготовленности слушателей, индивидуально подбирать методы, средства и формы дополнительных (самостоятельных) занятий с отстающими слушателями. Например, давать упражнения на развитие физических качеств (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, толчок гири 24 кг, челночный бег 10x10, 4x20) на основных и дополнительных занятиях, с учетом количества подходов и отдыха в перерывах между выполнением упражнений, на основе разработанного индивидуального плана для каждого отстающего в этом направлении слушателя.

При выполнении данными слушателями вышеуказанных упражнений преподавателям удается их вывести на необходимый уровень физической подготовленности и даже выше. Так, если в среднем слушатели набрали на входном контроле по физической подготовке 104,9 балла, то к завершению обучения на выходном контроле этот балл в среднем составил 131,1 балла, что составляет рост в 26,2 балла за 6 месяцев периода обучения на факультете.

На основе приведенного выше исследовательского материала можно сделать следующие выводы:

1. Комплектующие подразделения УМВД России вынуждены набирать в органы внутренних дел сотрудников с минимальным пороговым уровнем физической подготовки, в силу сложившихся обстоятельств и отношения молодежи к спорту и физической культуре в целом.

2. Стажеры, проходящие службу в полиции, не совершенствуют в полной мере свою физическую подготовку, уделяют недостаточное внимание развитию своих физических качеств и потому такой результат на входном контроле.

Пути решения:

1. Активно вести пропаганду службы в полиции, среди молодежи, особенно занимающихся в спортивных секциях или уделяющих достаточно большое внимание физической культуре и спорту.

2. Сотрудникам во время прохождения стажировки в комплектуемых подразделениях уделять усиленное внимание своей физической подго-

товке, развитию физических качеств путем систематических, целенаправленных, регулярных занятий.

3. Преподавателям физической подготовки контролировать выполнение слушателем индивидуального плана, разработанного на кафедре, для выведения сотрудника на соответствующий требуемый уровень физической подготовленности, предъявляемый учебной рабочей программой для данной категории лиц.

Литература:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2013.
2. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М., 1973.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ БОРЬБЫ С ТРАНСГРАНИЧНОЙ ПРЕСТУПНОСТЬЮ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Лобжанидзе Г.И., доцент кафедры психологии и педагогики
кандидат филологических наук, доцент
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье рассматриваются вопросы подготовки в современных условиях специалиста сферы борьбы с трансграничной преступностью с основой на кластерный подход в образовании и его реализацию в специализированных образовательных заведениях.

Ключевые слова: физическая подготовка, кластерный подход в образовании, борьба с трансграничной преступностью.

TRAINING SPECIALIST IN THE SPHERE OF COMBATING CROSS-BORDER CRIME IN MODERN CONDITIONS

Lobjanidze G.I., associate professor of the psychology and pedagogy
kandidat nauk degree in philological
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, Khabarovsk)

The article deals with the issues of training in modern conditions, specialist in the sphere of combating TRANS-border crime on the basis of cluster approach in education and its implementation in specialized educational institutions.

Keywords: physical training, cluster approach in education, the fight against cross-border crime.

Одной из главных стратегических целей образования, которые тесно связаны с проблемами развития российского общества, является создание основы для устойчивого социально-экономического и духовного развития

России, обеспечение высокого качества жизни народа и национальной безопасности [2].

Одним из важнейших аспектов обеспечения национальной безопасности и успешной борьбы с трансграничной преступностью остается качественная подготовка специалистов правоохранительной сферы, предполагающая учет положений Болонского соглашения [1], Декларации «О создании Европейского пространства высшего образования» [3] и иных международных нормативных правовых документов в сфере образования.

Физическая подготовка сотрудников ОВД, так же как и огневая, тактико-специальная, является одним из главных условий подготовки специалистов по борьбе с трансграничной преступностью.

В условиях модернизации российского образования с целью интеграции в мировое образовательное пространство и установления стандартов транснационального образования оказываются необходимыми новые способы формирования навыков противодействия трансграничной преступности. Одним из таких способов является осуществление кластерного подхода в образовании. Под кластерным подходом в образовании понимается создание по инициативе учреждений или организаций единой образовательной системы как формы их социального партнерства, основополагающими направлениями которого являются реализация принципов полисферности, непрерывности, многоуровневости, дополнительности и технологичности институционального и внутрифирменного обучения и организации практик профессиональной деятельности; оптимизация содержания, форм, сроков и методов профессионального становления за счет целевой подготовки специалистов; повышение качества образования и компетентности выпускников, обеспечиваемого интеграцией ресурсов и потенциалов учреждений, входящих в образовательный кластер, внедрением новых технологий обучения и воспитания; снижение издержек (временных и финансовых затрат) за счет индивидуализации и дифференциации, преимущества программ подготовки востребованных высококвалифицированных кадров, обладающих профессиональной мобильностью; обеспечение максимальной эффективности функционирования всей системы в целом и отдельных ее элементов в дополнительном профессиональном образовании [4].

Кластерный подход в системе профессионального образования МВД России сегодня реализуется в комплексе осуществления подготовки специалистов как на факультетах правоохранительной деятельности, юриспруденции, так и на факультетах профессионального обучения, дополнительного профессионального образования. Например, физической подготовке отведено 80 ч в программе профессионального обучения лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности участкового уполномоченного полиции, инспектора по делам несовершеннолетних, инспектора по исполнению административного законодательства, инспектора по лицензионно-разрешительной работе (на базе высшего юридического образования) по профессии «Полицейский». Огневой подготовке также отведено 80 ч. Тактико-специальной подготовке отведено 16 ч. Такое же количество часов отведено данным дисциплинам и в программе для сотрудников тех же подразделений, имеющих среднее юридическое или высшее

неюридическое образование. Общий объем подготовки составляет 782 ч. Помимо названных разделов программы вопросы физической, огневой и тактико-специальной подготовки изучаются кроме того и в других разделах, например, в разделе «Организационно-правовые основы деятельности полиции». Данный подход поможет подготовить специалиста к комплексному решению задач сферы борьбы с трансграничной преступностью.

Трансграничная преступность – одна из главных угроз безопасности мирового сообщества, его демократическому и экономическому развитию в XXI в. Во всем мире это явление принимает глобальный характер, его масштабы и разрушительное влияние представляет собой силу, угрожающую развитию любого из государств.

Типичными чертами трансграничной преступности, тенденциями развития ее структуры являются: постоянное совершенствование деятельности и расширение сфер влияния; наличие мощнейшей материально-финансовой базы; захват новых рынков; жизнестойкость и эффективную систему управления; опора на стратегические союзы и использование коррупции, которая в этой связи приобретает транснациональный характер. Сотрудничество трансграничных преступных сообществ с террористическими организациями позволяет отвлекать внимание правоохранительных органов и снижать эффективность их работы.

На сегодняшний день трансграничная преступность достигла масштабов, которые позволяют ей повсеместно и существенно влиять на состояние оперативной обстановки и определять положение дел в некоторых социальных сферах современного общества.

Россия активно ведет работу с различными международными организациями (Интерпол) и правительствами стран по совместной работе в области борьбы с международной преступностью. Существует множество различных соглашений и концепций о совместном взаимодействии между Россией и странами СНГ в борьбе с трансграничной преступностью.

Учет отмеченных особенностей профессиональной подготовки должен быть осуществлен в процессе использования образовательных программ в ходе подготовки специалистов сферы борьбы с трансграничной преступностью.

Литература:

1. Болонский процесс: проблемы и перспективы: сб. ст. / под ред. М.М. Лебедевой. М.: «Оргсервис-2000», 2006. 208 с.
2. Национальный информационный центр по вопросам признания образования и (или) квалификации, ученых степеней и званий, полученных в иностранном государстве. URL: http://nic.gov.ru/ru/docs/foreign/other/declaration_2010
3. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011. 45 с.
4. Смирнов Д.В. Система дополнительного профессионального туристско-краеведческого образования педагогов на основе кластерного подхода: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Шуя, 2012. 45 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Михайлов О.Г., преподаватель кафедры деятельности ОВД

в особых условиях;

Асекретов О.К., заместитель начальника кафедры деятельности ОВД

в особых условиях кандидат психологических наук

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье рассматриваются вопросы совершенствования обучения сотрудников полиции путем применения инновационных методов обучения.

Ключевые слова: беспилотные летательные аппараты (БПЛА), профессиональная подготовка, совершенствование процесса обучения, тактико-специальная подготовка, инновационные технологии.

IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS THE DISCIPLINE "SPECIAL TACTICAL TRAINING" THROUGH INNOVATIVE TEACHING METHODS

Mikhailov O.G., lecturer of the activities OVD in special circumstances;

Asekretov O.C., deputy chair head of the activities OVD in special circumstances kandidat nauk degree in psychological

(St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg)

The article deals with the issues of improving police training through the use of innovative teaching methods.

Keywords: unmanned aerial vehicles (BPLA), training, process improvement training, tactical and special training, innovative technologies.

Профессионализм – главный критерий, на который направлен вектор современного реформирования государственной службы в Российской Федерации. Прочной основой для функционирования всей структуры МВД России всегда была и остается профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел. В соответствии с современным этапом развития МВД России приоритетное направление оперативно-служебной деятельности обусловлено усовершенствованием требований к качеству подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В современных условиях требования к профессиональному мастерству имеют очень высокую степень. Реальность нашего времени и требования к профессиональной готовности дают нам модель сотрудника органов внутренних дел, который, имея сформированную высокую психологическую устойчивость, обладает огромным багажом общеобразовательных, правовых знаний, должен уметь самостоятельно решать профессиональные

задачи в различных условиях. Это все необходимо для успешного решения оперативно-служебных задач в особых условиях.

Опасность для жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел реально присутствует в повседневной деятельности, при выполнении ими своих должностных обязанностей. Для повышения уровня личной безопасности сотрудников, минимизации или исключения ошибок человеческого фактора от правоохранительных органов требуется широко использовать и применять в своей деятельности специальные средства, выполненные на базе передовых технологий.

Стремительное развитие инновационных технологий помогает качественному усовершенствованию специальных средств, стоящих на вооружении органов внутренних дел. Техническое оснащение органов правопорядка играет особую роль в деле решения ими своих задач по обеспечению безопасности личности и государства.

Фактически все индустриально развитые страны мира проявляют огромный интерес к последним разработкам в области беспилотной летательной авиации (БПЛА).

Открытые источники информации – интернет, телевидение, журналы, газеты и т.д. – широко рекламируют различные технические возможности применения БПЛА, которые в настоящее время доказали и доказывают свое превосходство над пилотируемой авиацией в части экономических затрат на производство, эксплуатацию. БПЛА с каждым годом занимают все большее место и значение в различных сферах.

Профессорско-преподавательским составом кафедры деятельности ОВД в особых условиях Санкт-Петербургского университета МВД России концентрируются усилия на наиболее важных положениях и правилах организации и действий подразделений органов внутренних дел. Разрабатываются новые тактические приемы и способы действий сотрудников в особых условиях. Усовершенствуются методы обучения первоначальным индивидуальным навыкам при этом особое внимание уделяется принятию курсантами самостоятельного решения в соответствующей оперативной обстановке.

Для экспериментальной проверки эффективности разработанных педагогических условий подготовки курсантов по тактико-специальной подготовке в учебно-воспитательном процессе преподавательским составом кафедры, во время проведения практических занятий с курсантами, во внеклассной аудитории используется БПЛА ближнего радиуса действия, вертолетного типа, управление которым осуществляется оператором при помощи комбинированной системы управления в масштабе реального времени с использованием подвешенного оборудования для проведения видеосъемки и фотосъемки, предназначенный для оперативного использования.

Применение БПЛА имеет огромное значение для отработки учебных (практических) вопросов на занятиях и кафедральных учениях, связанных с тематикой массовых беспорядков, отработкой способов построения подразделения органов внутренних дел, перемещения специальных групп и, как основное, это стабильное управление подразделением, в своем конкретном значении.

Учитывая специфику обрабатываемых вопросов, проводящему занятию преподавателю необходимо анализировать динамическую обстановку, ставить цели, доводить конкретные задачи до обучаемых, при этом контролировать правильность исполнения упражнения, как индивидуально каждым обучаемым, так и подразделением в целом.

В период проведения занятий, посредством передачи видеоизображения с БПЛА на планшет, преподавателями осуществлялся непрерывный контроль за действиями курсантов на всей площади выполняемых упражнений. Своевременно вносились корректировки при активных действиях, а также во время проведения оперативных пауз с курсантами проводился детальный анализ допущенных неточностей. Обучаемые самостоятельно выявляли свои недостатки и принимали действенные меры к их недопущению впредь. Количество ошибок, допускаемых при повторном осуществлении того или иного приема, значительно снижалось. Метод способствовал приобретению навыков слаженности действий в группах.

Организация учебных действий обучающихся является главным компонентом в структуре процесса обучения. В данном случае кафедрой широко применяются активный и интерактивный методы обучения, где курсант является действующим лицом, приобретающим опыт самостоятельного решения разнообразных вопросов. Обучаемого и преподавателя на таких занятиях связывает интенсивность общения как по схеме преподаватель – курсант, так и курсант – курсант. Игровое ситуационное моделирование, разыгрывание всевозможных ситуаций по ролям позволяет реализовать весь эффективный потенциал курсантов, побуждает их к практической и мыслительной деятельности.

Одной из главных составляющих структуры процесса обучения является организация учебных действий. Предложенная методика проведения практического занятия предоставляет возможность обоснованно оценивать результативность действий (бездействий) каждого курсанта и подразделения в целом, влияющую на качество обучения курсантов, владение тактикой действий сотрудников органов внутренних дел в особых условиях.

Материал, зафиксированный при помощи БПЛА, предоставляет возможность обучающимся самостоятельно или с помощью преподавателя выявлять свои ошибки. Наблюдая свои действия со стороны, становится лучше видно, где следует сделать верные выводы и принять оптимальное решение. Такие практические занятия способствуют формированию межличностного взаимодействия в учебной группе, что непременно положительно скажется на эффективности процесса подготовки курсантов к профессиональной деятельности.

Данный метод предоставляет возможность осуществлять обучение курсантов различным приемам и способам действий как лично, так и в составе подразделения, на разнообразной местности, днем и ночью, способствует выработке и совершенствованию начальных навыков и умений курсанта в непрерывном управлении подразделением при выполнении задач в особых условиях.

Рассмотренная методика способствует лучшему усвоению ранее изученного материала, формированию мнения и приобретению новых практи-

ческих навыков. Для профессионального развития курсанта, как будущего руководителя или командира подразделения, это неоценимый опыт.

Улучшение качества педагогической работы по вышеуказанной тематике позволит повысить эффективность педагогического процесса в области тактико-специальной подготовки курсантов университета и, как следствие, уровень профессионализма обучающихся.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Мороз В.В., профессор кафедры физической подготовки кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;
Нетбай С.Г., старший преподаватель кафедры физической подготовки (Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье представлен материал, раскрывающий вопросы, связанные с процессом профессионально-прикладной физической подготовки, как одной из основных составляющих профессиональной подготовки сотрудников полиции. В работе на основе анализа процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России приводятся данные причин, снижающих эффективность этой работы, а также пути ее повышения.

Ключевые слова: образовательные организации, профессионально-прикладная физическая подготовка, принципы физического воспитания, двигательные умения и навыки, технология, моделирование.

THE ANALYSIS OF THE FACTORS DEFINING EFFICIENCY OF PROCESS OF PHYSICAL PREPARATION IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Moroz V.V., professor of the physical training kandidat nauk degree in pedagogy, professor, honored worker of physical culture;
Netbuy S.G., senior lecturer of the physical training (of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Khabarovsk)

The paper presents material, dealing with the process of professionally applied physical training as one of the main components of the law enforcement workers professional training. Based on the analysis of the organization and implementation of the physical training process of employees in the agencies of the Interior, the data, concerning the reasons decreasing the effectiveness of the kind of the work are presented by the author, the ways of its improvement are disclosed.

Keywords: professional training, educational organizations, professional, physical education principals, fighting techniques, analyses, motor skills and abilities, modeling, bases of personal security.

Физическая подготовка как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД и целостного развития его личности.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции этой учебной дисциплины реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к их будущей служебной деятельности.

Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение курсантов и слушателей к эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности.

Вместе с тем в настоящее время требования, предъявляемые к служебной деятельности сотрудников полиции, обуславливают необходимость повышения уровня их профессиональной подготовленности.

Это вызвано коренными изменениями современных условий развития общества и, как следствие этого, произошедшей реорганизацией в системе МВД России [5].

Рассматривая вопросы решения этой задачи, ряд специалистов считают, что пути повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников полиции необходимо искать на основе проведения детального анализа факторов, определяющих и обеспечивающих этот процесс.

Вместе с тем анализ любой деятельности – это достаточно кропотливая работа, так как выявить и обосновать все многообразие специфических факторов, дающих ответы «за» и «против» их влияния на исследуемый процесс, в силу различных объективных и субъективных причин очень сложно.

Цель работы заключалась в повышении эффективности процесса обучения профессионально-прикладным двигательным умениям и навыкам в образовательных организациях МВД России.

Для достижения поставленной цели решалась задача по определению и анализу факторов, влияющих на повышение или снижение эффективности исследуемого процесса.

Овладение прикладными двигательными умениями и навыками курсантами и слушателями по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях начинается с момента их поступления и продолжается весь период обучения.

В учебном процессе по этой дисциплине используются различные подходы, применяемые в практике физического воспитания и спорта. Однако при этом форма, организация, содержание и структура занятий находятся в тесной взаимосвязи с решением специфических, специальных и воспитательных задач, определяемых требованиями образовательной организации [6].

Специфика образовательных организаций МВД России предусматривает для абитуриентов проведение вступительного экзамена по физической подготовке. Однако успешная сдача ими этого испытания не дает нам объективной характеристики об уровне их физической подготовленности применительно к специфике выбранной профессии. Это выражено недостаточным объемом данных об их мотивации поступления, о психофизиологической и морфофункциональной готовности организма к выполнению различного вида учебных занятий, в частности по освоению разделов учебной программы по физической подготовке, особенно по разделу «Боевые приемы борьбы».

Иными словами, о лицах, поступающих в наши образовательные организации, мы должны владеть значительно большей информацией, касающейся их пригодности к будущей профессиональной деятельности.

В целом в системе МВД – это отражение качества профориентационной работы как комплекствующих органов, так самого учебного заведения.

Организация и осуществление учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России строится в соответствии с общепринятой системой принципов физического воспитания, к которым относятся: общесоциальные, общеметодические и специфические принципы [1].

Ценность основных положений, заложенных в систему этих принципов, состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

Нами был проведен анализ соблюдения некоторых положений, заложенных в специфических принципах, регламентирующих процесс физического воспитания, и их влияния на изучаемый процесс.

Итак, анализ выполнения требований, заложенных *в принципе единства общей и специальной подготовки*, который отражает органическую связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности и предполагает преимущественное развитие профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, позволил обнаружить, что в наших образовательных организациях он выполняется, это объясняется спецификой и специальной направленностью обучения.

Анализ *принципа непрерывности процесса физического воспитания*, предусматривающего последовательность проведения занятий физическими упражнениями, обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними, и свидетельствует о том, что из года в год во многих образовательных организациях МВД он нарушается.

Зачастую это вызвано причиной нерационального планирования расписания учебных занятий. Расписание составляется таким образом, что проведение занятия в течение недели планируется подряд, например, понедельник, вторник, порой без учета пропускной способности спортивных сооружений.

Наблюдаются пропуски практических занятий по различным причинам (наряд, увольнение, болезнь, травмы и т.д.). Все это приводит к нару-

шению требования, заложенного в другом принципе, а именно *систематичности и последовательности тренировочной нагрузки*, и не способствует качественному усвоению занимающимся учебного материала, положительному закреплению двигательных умений и навыков, адаптации организма к физическим нагрузкам, а, следовательно, к снижению уровня общей и специальной физической подготовленности обучаемых.

Практика работы свидетельствует о том, что между ними имеется тесная взаимосвязь, и она выражается в том, что несоблюдение одного из них ведет к снижению эффективного применения положений, заложенных в других принципах физического воспитания.

Например, несоблюдение *принципа систематичности и последовательности тренировочных нагрузок*, в котором отражается необходимость системного чередования физических нагрузок и отдыха, ведет к нарушению принципа постепенности наращивания тренировочных нагрузок.

Это объясняется тем, что в любой системе эффективной работой может быть лишь такая, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Небольшие нагрузки или слишком продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма, перетренированности организма. Нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило «по следам» предыдущего, углубляя и закрепляя положительные физиологические сдвиги.

Систематическое использование неадекватных возможностям организма сочетаний нагрузок разной направленности, кроме снижения прироста тренированности, влечет за собой, как правило, и вероятность получения травм.

При анализе соблюдения *принципа возрастной адекватности физических нагрузок* выявлено, что все курсанты и слушатели относятся к первой медико-возрастной группе, но при организации и осуществлении учебного процесса по физической подготовке наблюдаются некоторые трудности, что вызвано комплектованием учебных групп личным составом без учета различия их к половой принадлежности.

Как известно, в процессе физической подготовки изменения, происходящие в различных системах организма индивидуумов с различной половой принадлежностью, в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия также могут существенно отличаться. Следовательно, при организации физической подготовки женщин необходимо знать и учитывать характеристики основных психофизиологических и морфофункциональных особенностей женского организма [2].

В целом следует отметить, что сам процесс по физической подготовке курсантов-девушек отстает от реальных потребностей практики. Это объясняется тем, что большинство исследований по изучению влияния физической культуры и спорта на организм, обоснованию средств и методов физической подготовки было проведено на мужчинах. Однако механический перенос некоторых положений из теории и методики физической подготовки мужчин не всегда правомерен и безопасен для женщин. Следовательно, вопросы повышения эффективности процесса физической подго-

товки у курсантов-девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России, требуют поиска новых путей обеспечения качества этого процесса. Одним из таких путей является дальнейшее исследование, разработка и внедрение современных организационно-методических форм обучения, позволяющих осуществлять этот процесс с учетом специфических особенностей строения женского организма.

Приведенные данные свидетельствуют о необходимости учета этого фактора при комплектовании учебных групп, что, на наш взгляд, в значительной мере будет способствовать эффективному планированию и освоению учебного материала с лицами женского пола по различным разделам программы по физической подготовке.

Практика работы в образовательных организациях МВД России свидетельствует о том, что увеличение объема часов выделяемого на физическую подготовку, в ближайшие годы в силу различных объективных и субъективных причин не предвидится. Поэтому разрешение этого противоречия связано с поиском новых организационно-методических форм, направленных на активизацию и интенсификацию этого процесса, в частности путем проведения комплексных учебных занятий [3].

Одной из важных целей комплексных занятий является интенсификация учебно-педагогического процесса, которая достигается:

- подбором наиболее эффективных упражнений, приемов и действий, составляющих содержание физического воспитания;
- целенаправленным использованием средств физической подготовки для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости, прикладных навыков;
- внедрением в практику учебных занятий современных методов спортивной тренировки.

Комплексные занятия проводятся тогда, когда по всем разделам физической подготовки освоена программа. Только в этом случае они дают положительный эффект и как метод интенсификации физического воспитания имеют большие возможности для повышения двигательных возможностей организма.

В процессе физической подготовки на протяжении всего периода обучения помимо использования существующей системы оценки и контроля над развитием двигательных качеств целесообразно осуществлять мониторинг физической подготовленности обучаемых [4].

Мониторинг проводится по тестовым упражнениям для юношей и девушек, рекомендуемым к использованию учебной программой или разработанным кафедрой.

Полученные показатели являются основой для дальнейшей индивидуальной подготовки каждого курсанта и слушателя. Под руководством куратора по физической подготовке предлагаемые тестовые упражнения выполняются курсантами и слушателями в каждом семестре, результаты заносятся в их индивидуальный дневник здоровья.

Дневник здоровья позволяет курсантам и слушателям следить за состоянием своего физического развития и уровнем физической подготовленности, оценивать их и вносить соответствующие коррективы.

Таким образом, рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного развития процесса физического воспита-

ния. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.

Результаты исследования свидетельствуют, что одним из факторов, определяющих условия для повышения учебного процесса, является использование новых организационно-методических форм, направленных на активизацию и интенсификацию учебного процесса, в частности путем проведения комплексных занятий, осуществления мониторинга физической подготовленности обучаемых.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 3-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.
2. Организационно-методические особенности процесса физической подготовки курсантов (слушателей)-женщин: метод. пособие / сост. В.В. Мороз, В.А. Серебрянников, С.Н. Нетбай [и др.]. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2009. 128 с.
3. Сорокин О.В., Ковригин А.Л., Еганов А.В. Методика проведения комплексных занятий по общей физической подготовке с сотрудниками ОВД: учеб. пособие. Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2007. 116 с.
4. Технология проведения мониторинга физического состояния курсантов в образовательных учреждениях МВД России: метод. рек. / сост. В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2012. 36 с.
5. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. 2011. 8 февраля.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010, 431 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Никифоров М.Ю., доцент кафедры деятельности ОВД

в особых условиях кандидат педагогических наук;

Горелов С.А., начальник кабинета специальных дисциплин кафедры деятельности ОВД в особых условиях кандидат психологических наук (Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В статье рассматриваются вопросы обучения личной безопасности на занятиях по тактико-специальной подготовке и формирования специализированных компетенций у сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: личная безопасность, тактико-специальная подготовка, уровень физической подготовленности, готовность к обучению.

SOME ASPECTS OF TRAINING THE PERSONAL SAFETY OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN THE CLASSROOM TACTICAL AND SPECIAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS MIA RUSSIA

Nikiforov M.Y., chair associate professor of the activities OVD in special circumstances kandidat nauk degree in pedagogy;
Gorelov S.A., head of cabinet of special disciplines of the activities OVD in special circumstances
 (St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg)

The article deals with the training of personal safety in the classroom for tactical and special training and the formation of specialized competences at police officers.

Keywords: personal safety, tactical and special training, the level of physical fitness, willingness to learn.

Личная безопасность (в общей трактовке) понимается как состояние защищенности жизни и здоровья человека, его целей, потребностей, интересов от опасных воздействий (физических, духовных, информационных, этнокультурных, социальных, экономических, политических, экологических, медико-биологических, военных и т.д.).

В нашем понимании, личная безопасность должна исходить из понятия «личность», т.е. индивидуум должен сам, рассчитывая только на свои знания, умения и навыки, обеспечить личную безопасность.

В учебном процессе образовательной организации МВД России курс дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» должен начинаться уже на первом курсе обучения, в рамках начальной профессиональной подготовки, и продолжаться весь период обучения в университете. Занятия необходимо проводить комплексно, совместно с кафедрами физической и огневой подготовки. Обучающийся должен приобрести устойчивые навыки задержания преступника не только в условиях спортивного зала, но и в реальных условиях (улица, помещение, различные погодные условия) с применением оружия и специальных средств, в средствах индивидуальной бронезащиты.

Это необходимо потому, что курсанты привлекаются к несению службы по охране общественного порядка уже с первого курса обучения в университете.

Изначально курсанта следует обучить индивидуальной технике и тактике обеспечения личной безопасности в служебной деятельности и во внеслужебное время, а уже затем переходить к личной безопасности при несении службы в патрульном наряде, при работе в группе служебно-боевого порядка.

Установлено, что для поддержания навыка необходимо не менее двух занятий в неделю, а для его развития – не менее трех. Отсюда вытекает потребность в четком планировании занятий по личной безопасности на всех этапах обучения. Обучать курсантов и слушателей личной безопасности следует непрерывно.

Для глубокого усвоения знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности следует организовывать и проводить выездные занятия по дисциплине в практических подразделениях (ОМОН, СОБР, отделы полиции) для изучения, анализа и отработки приемов личной безопасности в конкретных ситуациях служебно-боевой деятельности и обеспечения преемственности поколений сотрудников полиции.

Следует обратить внимание и на такой аспект, как «культура личной безопасности», которая предполагает совокупность знаний, умений и навыков сотрудника полиции, выражающихся в его готовности защитить себя от неблагоприятного воздействия среды и наступления нежелательных последствий.

Культура личной безопасности – это готовность сотрудника защитить себя и граждан, это степень готовности совершенствоваться и применять арсенал своих знаний и опыт, выражающаяся в поведении и действиях, адекватных ситуациям, связанным с опасностью для жизни.

Сформировав базовые навыки по обеспечению личной безопасности, необходимо формировать умение мыслить, думать нестандартно.

Постоянная готовность обеспечения собственной безопасности прямо пропорциональна такому качеству сотрудника полиции, как бдительность. Чем выше планка бдительности, тем выше культура личной безопасности и готовность преодолеть угрозу опасности.

Бдительность зависит от общеобразовательного уровня, физической, психологической и специальной (по вопросам личной безопасности) подготовки сотрудника полиции.

Общеобразовательный уровень позволяет сотруднику объективно оценивать обстановку, анализировать события и факты, принимать различные решения и делать правильные выводы.

Необходимо добиться понимания, что нет единого алгоритма или рецепта поведения в каждой ситуации служебно-боевой деятельности, потому что каждый эпизод уникален и стандартов быть не может.

Высокий уровень физической подготовленности дает сотруднику полиции быструю реакцию, способность противостоять переутомлению и быть достаточно эффективным в вопросах физического противодействия. Находясь в хорошей физической форме, он может принести максимум пользы в процессе служебно-боевой деятельности при соблюдении мер личной безопасности.

Особое внимание следует уделить психологической готовности, которую можно определить как волю к жизни, умение преодолеть страх, одиночество, боль; это такие качества личности, как наблюдательность, стрессоустойчивость, эмоциональная уравновешенность и т.д., а также такие психические свойства, как внимание и восприятие.

На занятиях по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» надо развивать навык проявления бдительности во всех ситуациях

служебно-боевой деятельности и во внеслужебное время. Бдительность, если ее рассматривать как основу личной безопасности, включает в себя ряд базовых составляющих, имеющих прямое отношение именно к культуре личной безопасности.

Таковыми составляющими являются:

1. Умение правильно оценивать обстановку. Из этой оценки делаются соответствующие выводы, по которым корректируются последующее поведение и действия сотрудника полиции.

2. Четкое представление о работе силовых и деятельности криминальных структур, знание методов, которые используются, а также возможностей современной специальной техники (подслушивание, подглядывание, тайное и легендированное проникновение в помещения и т.д.).

3. Подчинение принятым в обществе нормам безопасности (на службе, в быту, на транспорте, в общественных местах, в местах проживания и отдыха и т.д.).

4. Знание своих законных прав (особенно связанных с крайней необходимостью и необходимой обороной).

5. Приспособленность к особенностям своей местности, климату, кухне, медицинской обстановке.

6. Знание вредной флоры и фауны местности проживания.

7. Знание факторов риска.

8. Уважение обычаев, связанных с приоритетной религией данной местности, а также понимание национальной психологии, если сотрудник находится в окружении представителей не своей национальности.

9. Владение правилами по преодолению непредвиденных обстоятельств.

10. Знание факторов выживания.

11. Знание методов предупредительной защиты.

12. Информированность об оперативной обстановке. Сюда можно отнести метод превентивного сбора информации об объекте или человеке, с которым предстоит контакт и др.

При изучении дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» следует добиться от обучающихся:

- понятия о том, что такое страх, не бояться его и знать, как преодолеть;

- представления симптомов переутомления и умения направлять свои психологические ресурсы на борьбу с этим явлением;

- изучить опыт преодоления одиночества в повседневных условиях и экстремальных ситуациях и найти свои способы избавления от его зависимости;

- разобраться в особенностях своего (личного) инстинкта самосохранения;

- получить понятие о возможностях предвидения действий своего противника в экстремальной ситуации (рефлексивное мышление), с тем, чтобы оказаться впереди его намерений;

- разобраться в антистрессорах, с тем, чтобы приобрести психологическую устойчивость в экстремальной ситуации;

- иметь понятие о признаках психически неполноценных личностей, (психопаты, наркоманы, алкоголики, преступники-рецидивисты, «фанаты», «идейные» террористы и т.д.), для того, чтобы вовремя скорректировать свое поведение;

- обучить навыкам профайлинга.

Необходимо также понимание и использование возможностей средств предупредительной технической защиты – современных достижений науки и техники в целях личной безопасности.

Кроме того, требуется знание приемов и способов действий в условиях радиологической, химической и биологической угроз.

Программа дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» в образовательной организации МВД России должна включать в себя следующую тематику:

1. «Личная безопасность сотрудников ОВД как элемент Концепции национальной безопасности Российской Федерации».

2. «Опыт обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов зарубежных стран», в которой необходимо проанализировать и изучить положительный зарубежный опыт проведения различных специальных операций.

3. «Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД в ситуациях с применением табельного оружия и специальных средств». В эту тему следует ввести отработку действий с применением тактического фонаря (техника Харриеса, работу с использованием бронещитов и средств индивидуальной бронезащиты (СИБ), включая способы изготовления к стрельбе и ведение стрельбы в СИБ.

4. «Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при выполнении задач в составе нарядов и групп служебно-боевого порядка».

5. «Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при выполнении задач на пунктах проверки транспортных средств». В содержание этой темы следует ввести обучение работе с досмотровыми зеркалами и другими техническими средствами досмотра транспорта и по осуществлению допуска транспортных средств в места массового пребывания людей.

6. «Меры безопасности при обеспечении правопорядка в общественных местах». Следует конкретизировать, какие именно общественные места имеются в виду, ведь общественное место – это и кафе, и бар, и ресторан, и зрелищное мероприятие и т.д. Не следует забывать о местах массового скопления людей (митинг, шествие, демонстрация и т.п.), где возможно групповое неповиновение или перерастание в массовые беспорядки.

7. «Алгоритмы безопасного поведения сотрудников ОВД при обнаружении взрывчатых и взрывоопасных веществ, взрывных устройств», в которой следует отрабатывать и способы взаимодействия с группами разминирования ОМОН и ФСБ.

8. «Приемы и правила обеспечения личной безопасности при проведении специальных операций в условиях чрезвычайных обстоятельств».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗАХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Никулин Л.В., доцент кафедры физической культуры и спорта
кандидат педагогических наук
(Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Санкт-Петербург, Пушкин)

В данной статье рассматриваются особенности проведения занятий по физической подготовке имеющих оздоровительную направленность с сотрудниками вузов силовых структур.

Ключевые слова: профилактика заболеваний, здоровый образ жизни, физические упражнения, вредные привычки.

TECHNIQUE OF PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH A WELLNESS ORIENTATION IN UNIVERSITIES POWER STRUCTURES

Nikulin L.V., chair associate professor of the
physical culture and sports kandidat nauk degree in pedagogy
(of the Leningrad state University A.S. Pushkin)

This article discusses the features of classes in physical training with a Wellness orientation with the staff of power structures.

Keywords: disease prevention, healthy lifestyle, exercise, bad habits.

В настоящее время физическая подготовка курсантов сводится, как правило, к тренировке мышц обучающихся, а формирование знаний о необходимости занятий физическими упражнениями для нормального функционирования организма, профилактики наиболее распространенных заболеваний как в молодом, так и пожилом возрасте отсутствует. Наличие этих знаний могло бы служить стимулом для занятий физической культурой, повысило бы успеваемость по данному предмету и продлило бы активное творческое долголетие выпускников.

Работа профессорско-преподавательского состава учебных заведений должна быть направлена на привитие любви к занятиям физической подготовкой и спортом, ведению здорового образа жизни и формированию знаний о необходимости данных мероприятий для увеличения профессионального долголетия.

Хотелось бы рекомендовать специалистам по физической подготовке и спорту, ведущим занятия с курсантами следующие средства для достижения указанных целей:

1. Прививать обучаемым любовь к занятиям физической подготовкой и спортом и негативное отношение к вредным привычкам (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания).

2. Прививать им знания по физиологии активной мышечной деятельности и ее положительном влиянии на функциональное состояние организма как в молодом, так и в пожилом возрасте, по тенденциям развития профессиональных заболеваний и физическим упражнениям, их предупреждающим.

3. Ознакомливать их с методикой проведения самостоятельных занятий по физической подготовке с использованием средств физической подготовки, направленных на поддержание здорового состояния организма и профилактику заболеваний, свойственных будущей профессии.

4. Дать практику в самостоятельном проведении данных занятий под руководством специалиста по физической подготовке.

Среди наиболее распространенных заболеваний в нашем обществе выделяются:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- онкологические заболевания;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания, вызванные нарушением обмена веществ (ожирение в той или иной степени).

Как правило, именно эти заболевания являются основными причинами, приводящими наших современников к инвалидной коляске и сокращению продолжительности жизни.

Прежде чем сформулировать основные направления самостоятельной физической тренировки лиц как молодого, так и пожилого возраста с целью продления активного творческого долголетия, раскроем основные причины ухудшения состояния здоровья данных категорий:

1. Сидячий, малоподвижный образ жизни.
2. Неправильно спланированная физическая нагрузка (резкое увеличение физической нагрузки после длительного бездействия).
3. Нерегулярное питание и неверно распределенное в течение дня количество пищи (малое количество в течение дня и обильное вечером), несоответствие (превышение) калорийности пищи физическим нагрузкам.
4. Большие нервно-психологические нагрузки, связанные со спецификой работы и учебы.

Проведем краткий анализ самых распространенных заболеваний, распространенных по группам (встречающихся, начиная с юношеских лет и заканчивая лицами пожилого возраста).

Ожирение (лат. *adipositas*) – избыточное отложение жировой ткани в организме.

Ожирение очень часто является предпосылкой для развития других групп заболеваний (табл. 1).

По данным Всемирной организации здравоохранения (1972), около 30% населения в экономически развитых странах имеет вес (массу) тела, превышающий норму на 20% и более.

Подобные данные приводятся в ряде эпидемиологических исследований, выполненных в Англии, США, Германии и других странах. Так, в США установлено, что превышение веса над нормальным на 10% увеличивает смертность в среднем на 30%. В связи с этими данными ожирение следует рассматривать как серьезную медико-социальную проблему.

Таблица 1

Зависимость смертности при заболеваниях сердечно-сосудистой системы от веса тела: число смертных случаев на 100 000 населения (по данным Даблина и Маркса, 1951)

Заболевания	Пониженный вес тела	Нормальный вес тела	Избыточный вес тела
Дегенеративные заболевания сердца	65	80	121
Стенокардия	14	16	35
Артериальные сосудистые заболевания	17	23	38
Нарушения мозгового кровообращения	49	70	110
Сахарный диабет*	9	14	36
Туберкулез легких*	115	57	26
Несчастные случаи*	55	60	67

* Данные о диабете, туберкулезе легких и несчастных случаях приведены для сравнения.

Поэтому огромное значение для профилактики и лечения всех форм ожирения имеют рекомендованные врачами в разных дозировках различные варианты физических упражнений в сочетании с ограниченным по калорийности приемом пищи.

Результаты научных исследований множества ученых свидетельствуют о том, что правильная организация умственного труда, приносящая полноценные плоды, невозможна без сочетания его с физически активным, здоровым образом жизни.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают профилактическое воздействие на организм занимающихся, повышая их устойчивость к различного рода заболеваниям.

Нами проведены исследования, раскрывающие структуру летальности, среди военнослужащих по основным группам заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания присутствовали в более чем 73% историй болезни умерших, онкологические – в 17%, болезни органов пищеварения – 6%, болезни органов дыхания – 4%, травматизм – от 1,4 до 8%.

По мнению подавляющего большинства ученых в области медицины и физической культуры, среди средств профилактики вышеперечисленных заболеваний особое место занимают:

- здоровый образ жизни;
- правильное сочетание труда и отдыха;

- полноценное регулярное питание;
- борьба с вредными и порочными привычками;
- создание благоприятной обстановки в коллективе и семье;
- закаливание организма;
- регулярные занятия физическими упражнениями в приоритетных направлениях:
 - циклические виды спорта (ходьба, бег, плавание, лыжный спорт, конькобежный спорт, терренкур (восхождение по гористой местности), туризм, гребля);
 - гимнастика (общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах);
 - спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.);
 - тренировка в выполнении приемов самостраховки при занятиях спортивными единоборствами.

Надеемся, что данные рекомендации помогут курсантам образовательных организаций МВД России правильно организовать самостоятельные занятия по физической подготовке, а по окончании учебного заведения – поддерживать себя в хорошей физической форме, предотвращая развитие наиболее распространенных заболеваний.

Литература:

1. Иванов И.В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И.В. Иванов, А.И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин). Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. 56 с.
2. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. СПб.: Копи-Р Групп, 2012. 103 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА ЧЕМПИОНАТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ

Овечкин Д.Г., старший преподаватель кафедры физической подготовки кандидат педагогических наук (Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса подготовки пловцов к главным соревнованиям – чемпионату образовательных организаций системы МВД России по плаванию. Представлены особенности совершенствования технической и физической сторон подготовленности.

Ключевые слова: система подготовки пловцов, виды подготовки, специфика соревновательной деятельности, курсанты, техническая подготовка спортсменов, физическая подготовка, плавание.

FORMATION OF READINESS OF CADETS TO PERFORMANCE AT THE CHAMPIONSHIP EDUCATIONAL ORGANIZATIONS MIA SYSTEMS FOR SWIMMING

Ovechkin D.G., senior lecturer of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy
(Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Volgograd)

This article considers different aspects of process improvement of swimmers' preparation for the main competition such as educational establishments of the Ministry of Internal Affairs championship in swimming. There are improvement distinctive features of technical and physical aspects of preparedness in this article.

Keywords: training system of swimmers, training types, competitive activity specifics, cadets (military students), technical training of athletes, physical training, swimming.

С 17 по 21 ноября 2014 г. в г. Москве в 50-метровом бассейне «Динамо» впервые организован и проведен лично-командный чемпионат МВД России по плаванию. Состав участников и уровень соревнований выявил ряд требований, предъявляемых к сборным командам вузов МВД России по плаванию, касающихся системы подготовки пловцов.

В целом система спортивной подготовки рассматривается специалистами как многолетний круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс совершенствования различных качеств и сторон подготовленности. Чем совершеннее система подготовки, тем эффективнее ее применение и выше спортивные достижения спортсменов (Н.Г. Озолин, 2002; В.Н. Платонов, 2012).

Однако структура системы подготовки будет зависеть от особенностей вида спорта или специфики соревновательной деятельности (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин).

Тем не менее, хотелось бы отметить возрастание роли таких видов подготовки, как функциональная и психологическая. При этом хочется согласиться с мнением В.В. Смирновой (2009) и других специалистов (Г.Д. Бабушкин, 2006; Ю.В. Слюсарев, 1992; Т.В. Ложкин, 2012) о необходимости использования системы психологического сопровождения как целенаправленной деятельности по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности и т.д.

Известно, что эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от уровней физической и технической подготовленности занимающихся, оптимального их сочетания и рациональной взаимосвязи. Рост спортивных результатов возможен только при условии, что техника выполнения упражнения будет опираться на соответствующий уровень развития физических качеств. В то же время, создание рациональной основы спортивной техники позволяет наиболее полно использовать физические

возможности и реализовать двигательный потенциал в соревновательном упражнении (Воронов А.В., 2004).

Схематически процесс совершенствования силовых возможностей пловца можно представить в виде трех этапов: первый посвящается преимущественному увеличению физиологического поперечника мышц, несущих основную нагрузку в избранном способе плавания; второй — повышению их максимальной силы и третий — развитию специальной, в данном случае силовой, выносливости.

Понятие об объеме, напряженности и величине нагрузки. Подготовка пловца осуществляется на суше и в воде. Поэтому нагрузка, которую он выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный (на суше и в воде) объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки пловца. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших пловцов страны измерялся всего 300-400 ч в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2-2,5 раза.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у пловцов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, километрами или килограммами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение определенных упражнений.

Также следует отметить, что данный вид спорта эффективно используется в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, в том числе и в ведущих учебных заведениях различных стран, что помогает достигать достаточно высоких результатов в служебной деятельности и поддерживать хорошее физическое состояние. В связи с этим внедрение в учебный процесс курсантов и слушателей занятий по плаванию (прикладное) положительно скажется на их готовности к выполнению профессиональных задач.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ КОМПЛЕКС КАФЕДР СЛУЖЕБНО-БОЕВОГО ПРОФИЛЯ

Овчинников В.А., начальник кафедры физической подготовки
доктор педагогических наук, доцент;

Воронцова О.В., преподаватель кафедры огневой подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

Материалы статьи содержат информацию о специальных учебных комплексах кафедры служебно-боевого профиля Волгоградской академии МВД России (физической, тактико-специальной, огневой подготовки), способствующих воспитанию высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. Рассматриваемые комплексы состоят из специальных полос

препятствий, тактического полигона кафедры тактико-специальной подготовки и стрелкового тира.

Ключевые слова: специальные учебные полигоны, кафедры служебно-боевого профиля, процесс обучения.

SPECIALIZED TRAINING CENTER CHAIRS SERVICE AND COMBAT PROFILE

Ovchinnikov V.A., chair head of the physical training
doctor of pedagogical, associate professor;
Vorontsova O.V., lecturer of the fire training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

Materials article contains information about special educational complexes of the department of military service and the profile of the Volgograd Academy of Internal Affairs of Russia (physical, tactical and special, fire training) promoting education of highly qualified specialists for the bodies of internal affairs. This complex consists of: special obstacle course, tactical polygon Department of tactical and special training and shooting range.

Keywords: special training grounds, the department of military service and the profile of the process of learning.

Исходя из содержания федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС-3), дальнейшее развитие образовательных технологий должно осуществляться через совершенствование методической системы преподавания, применения проблемного метода, методов проекта и моделирования, а также стандартизированных тестов знаний. Ориентация на комплексную цель, диагностическая проверка текущих результатов и дробление обучения на отдельные обучающие эпизоды должно существенно повысить эффективность учебного цикла [1].

Учебный процесс в образовательных организациях высшего образования становится все больше сориентирован в сторону его практической направленности. В высших учебных заведениях системы МВД России приоритетным направлением является максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов, в том числе таких, как охрана общественного порядка, силовое пресечение преступлений, административных правонарушений и задержание лиц, их совершивших. Ведь деятельность работников внутренних дел зачастую сопряжена с опасностями, экстремальными ситуациями, связанными с ограничением поступающей информации. В них присутствуют постоянные изменения обстановки, неожиданность действий преступников и окружающих их граждан, а также моральное давление и другие стресс-факторы. Все эти аргументы требуют более тщательной и качественной подготовки сотрудников. В соответствии с внедряемой многоуровневой системой профессиональной подготовки это должно отражаться в изменении содержания образования в образовательных организациях

МВД России, в том числе педагогического процесса по дисциплине «Физическая подготовка» [4]. Для повышения эффективности изучения предмета, более точного восприятия реальных ситуаций в будущей профессиональной деятельности и снижения травматизма на занятиях необходимо активное внедрение и использование учебных полигонов, различных специализированных учебных комплексов, а для высококачественной подготовки современного специалиста-профессионала – реальное внедрение и использование междисциплинарных связей.

Служебно-боевая деятельность сотрудников ОВД России отличается многообразием конфликтных ситуаций, которые в большинстве случаев относятся к категории экстремальных, связанных с опасностью для жизни. Наиболее типичными из них, объективно представляющими структуру современной правоохранительной деятельности, являются: самозащита и последующее задержание правонарушителей; преследование правонарушителей; задержание правонарушителей, застигнутых врасплох; задержание правонарушителей, оказывающих активное сопротивление; защита граждан; пресечение противоправных действий с применением табельного оружия на поражение, на дистанции, исключая непосредственный силовой контакт с правонарушителем.

Исследования служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД [1, 2, 4] убедительно доказывают, что важной особенностью этой деятельности является высокое нервно-эмоциональное напряжение, а также комплексное проявление в ограниченный отрезок времени широкого спектра значимых для успешных действий в ситуациях непосредственного психологического воздействия и единоборства с правонарушителем двигательных навыков и качеств на фоне субмаксимальной и максимальной мощности работы [4].

Существуют различные уровни интенсивности мышечной работы. Чем выше мощность работы, тем меньше времени, в течение которого эта мощность может поддерживаться. В зоне умеренной мощности работа может продолжаться от нескольких часов до получаса. В зоне большой мощности длительность работы не превышает тридцати минут. В зоне субмаксимальной мощности длительность работы колеблется от трех минут до тридцати секунд. В зоне максимальной мощности время работы может быть тридцать секунд или меньше.

В зоне максимальной мощности работают в основном волокна, которые обладают большой мощностью и большим запасом креатинфосфата. В зоне субмаксимальной мощности преимущественно активированы волокна, для которых главным источником энергии является анаэробный гликолиз. Они не зависят непосредственно от поставки кислорода, но в процессе работы вырабатывают большое количество молочной кислоты, которую необходимо удалить, чтобы не произошло закисление внутренней среды организма. Эта задача решается в организме за счет активизации окислительных процессов в печени, не сокращающихся мышцах и некоторых других органах. Структура зон мощности определяется объективными законами сокращения мышц, а также зависит от индивидуальных, половых, возрастных особенностей. С возрастом ширина зон мощности (весь функциональный диапазон) расширяется, особенно за счет увеличения зон большой, субмаксимальной и максимальной мощности [5].

В целях воспитания высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно выполнять служебно-боевые задачи, а также проверки служебно-боевой готовности сотрудников органов внутренних дел, как в условиях повседневной деятельности, так и в условиях чрезвычайных обстоятельств, в Волгоградской академии МВД России внедряются специальные учебные комплексы кафедр служебно-боевого профиля (физической, тактико-специальной, огневой подготовки).

Эти комплексы объединяются в один специализированный учебный комплекс кафедр служебно-боевого профиля. Он будет использоваться в учебном процессе по дисциплинам кафедр физической, тактико-специальной, огневой подготовки, а также при проведении совместных комплексных занятий по дисциплинам «Учение», «Основы личной безопасности сотрудников ОВД». Комплекс планируется оборудовать:

- специальной полосой препятствий (согласно приказу МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»). Здесь планируется развитие профессионально значимых физических качеств и совершенствование боевых приемов борьбы на фоне максимальной и субмаксимальной мощности работы;

- тактическим полигоном кафедры тактико-специальной подготовки. Здесь планируется создание ситуационных площадок и комнат;

- стрелковым тиром (согласно приказу МВД России «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»). Здесь планируется совершенствование огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел на фоне усталости, свето-шумовых помех и стрессовых ситуаций.

При прохождении данного специализированного учебного комплекса активно будут применяться методы формирования двигательных действий (проблемный, поисковый, моделирование). Обучаемый самостоятельно будет анализировать складывающуюся ситуацию, принимать решение, исходя из поставленных задач, строить программу своих действий и прогнозировать конечный результат, преподаватель с учебной группой – анализировать и давать оценку его действиям.

Литература:

1. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 48 с.

2. Овчинников В.А., Галкин В.Н., Крючков В.В. Межпредметные связи дисциплин служебно-боевого профиля // Вестник Волгоградской акад. МВД России. 2014. № 3. С. 122-125.

3. Овчинников В.А., Логинов Р.Г., Крючков В.В. Теоретические аспекты формирования двигательных навыков у сотрудников ОВД России // Вестник Волгоградской акад. МВД России. 2014. № 2. С. 133-136.

4. Овчинников В.А., Якимович В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка у курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской акад. МВД России. 2013. № 2. С. 137-141.

5. Физическая подготовка / В.А. Овчинников, В.С. Якимович: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК АНАЛОГ МОДЕЛИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ МВД РОССИИ

Овчинников В.А., начальник кафедры физической подготовки
доктор педагогических наук, доцент;
Жарков С.А., старший преподаватель кафедры
тактико-специальной подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

Статья содержит аналитический материал по проведению комплексного зачета для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Ключевые слова: комплексное упражнение, полоса препятствий, развитие профессионально-служебных качеств, сотрудники ОВД.

INTEGRATED EXERCISES LIKE ANALOG OF STAFF PERFORMANCE RUSSIA ATS

Ovchinnikov V.A., chair head of the physical training
doctor of pedagogical, associate professor;
Zharkov S.A., senior lecturer of the special tactical training
(Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

The article contains the analytical material for the complex set-off for the cadets and students of educational institutions Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: Complex exercise obstacle, the development of professional-quality service, employees of ATS.

В последних нормативных правовых документах МВД России все чаще указывается на слабое состояние профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, на неспособность личного состава эффективно решать оперативно-служебные задачи [1]. При этом в стране отмечается рост преступности в общественных местах. В 2014 г. на улицах, площадях, в парках, скверах совершено 403,1 тыс. преступлений (рост + 5,0%), из которых 96,7 тыс. приходится на тяжкие и особо тяжкие деяния (рост + 10,5%). Вместе с тем количество чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников в результате огневого и физического контакта с правонарушителями (без учета потерь рядового и начальствующего состава при задержании (нападении) участников незаконных вооруженных формирований), постоянно растет. Анализ показывает, что основными причинами гибели и ра-

нений сотрудников являются непрофессионализм рядового и начальствующего состава, психологическая неготовность к выполнению оперативно-служебных обязанностей, а также ослабление контроля за действиями подчиненных со стороны руководителей. При этом от органов внутренних дел требуется и постоянная готовность к эффективному реагированию на возможное осложнение обстановки при проведении массовых мероприятий.

Наличие таких факторов, усложняющих профессиональную деятельность сотрудников ОВД, определяет постоянное пребывание сотрудников в экстремальных ситуациях, увеличивает их физическую и психологическую уязвимость. В практической деятельности правоохранительных органов исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием, уверенного и правильного применения боевых приемов борьбы, но и от степени общей физической подготовленности, включающей в себя следующие физические качества: выносливость, быстрота, координационные и силовые способности [2, 3].

По мнению Н.В. Ческидова (1997), высокие требования к профессионально-прикладной физической подготовке и другим элементам служебной деятельности обусловлены не только высокой двигательной активностью, но и большой степенью первично-психологической напряженности, наличием опасности и риска, возможностью возникновения аварийных ситуаций, необходимостью их быстрого устранения и высокой личной ответственностью.

Многими авторами (Ю.Ф. Подлипняк, 1995; В.И. Медведев, С.В. Непомнящий, 2001; А.А. Ахматгатин, 2012; В.А. Овчинников, 2013 и др.) отмечается, что наиболее высокие требования к физической подготовленности сотрудников ОВД, с точки зрения двигательной активности, предъявляются к задержанию правонарушителей. Этот вид служебной деятельности может осложняться активным сопротивлением правонарушителя, вплоть до силового, и требует от сотрудника наличия высокого уровня развития различных психологических качеств. Задержание правонарушителя может осложняться применением им холодного, огнестрельного оружия и подручных средств, с предварительным преследованием или поиском нарушителя. В этой связи служебную деятельность по задержанию правонарушителя целесообразно формализовать в виде условной схемы: «поиск правонарушителя – преследование – рукопашное противоборство – силовое задержание – огневое поражение». Деятельность именно по такой схеме предъявляет самые высокие требования к физической подготовленности сотрудника, и она в формализованном виде может считаться моделью служебной деятельности работников правоохранительных органов.

В действительности же при создании примерных и рабочих программ по дисциплине «Физическая подготовка» вышеуказанная схема выхолащивается. Элементы комплексного зачетного (экзаменационного) упражнения используются частично и совершенно не в логической последовательности (сначала выполняется огневое поражение, а затем силовое задержание). И тем более оценка эффективности владения курсантами боевыми приемами борьбы и стрелковой подготовкой в виде практического упражнения осознана далеко не всеми образовательными организациями МВД России.

Нами был проведен анализ того, как оцениваются курсанты и слушатели по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных органи-

зациях высшего образования МВД России. В анкетном опросе участвовали по одному представителю от пятнадцати вузов МВД России.

Нас интересовали следующие вопросы:

1. В какой форме в Вашем вузе проводится зачет по дисциплине «Физическая подготовка»?

2. В какой форме в Вашем вузе проводится экзамен по дисциплине «Физическая подготовка»?

3. Если в Вашем вузе применяется комплексное зачетное упражнение, то из каких элементов оно состоит?

4. По Вашему мнению, какая форма итогового педагогического контроля по дисциплине «Физическая подготовка» предпочтительнее: а) по зачетным билетам с демонстрацией практических навыков; б) комплексное зачетное упражнение; в) машинный опрос; г) рейтинговая система, д) Ваш вариант.

Нами были получены следующие результаты. Из пятнадцати вузов лишь пять образовательных организаций используют при проведении зачета комплексное зачетное упражнение. Это составляет 33%. Все остальные проводят зачет в форме билетной системы. Курсант получает зачетный билет и демонстрирует на несопротивляющемся партнере те или иные боевые приемы борьбы. При проведении экзамена уже десять вузов используют то или иное сочетание различных элементов комплексного экзаменационного упражнения. Это составляет 62%. Но содержание комплексного экзаменационного упражнения значительно варьируется. Три вуза не используют стрельбу из табельного оружия, четыре не включают проведение единоборств, два не используют преодоление полосы препятствий различного характера. При ответе на четвертый вопрос мнение опрошенных почти единодушно. Наиболее предпочтительной формой итогового педагогического контроля по дисциплине «Физическая подготовка» эксперты считают комплексное зачетное упражнение – двенадцать человек, что составляет 80%. Два человека (13%) наиболее предпочтительную форму итогового педагогического контроля видят в билетной системе с демонстрацией боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере. Один эксперт (6%) видит перспективу в рейтинговой оценке знаний. Машинному контролю, как единственной форме итогового педагогического контроля, никто из опрошенных не отдал предпочтения. Однако тринадцать человек (86%) считают необходимым включение данной формы в качестве одной из составляющих итоговой аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» в вузе МВД России.

Нами также было опрошено 1242 курсанта и слушателя Волгоградской академии МВД России. На вопрос: По Вашему мнению, какая форма итогового педагогического контроля по дисциплине «Физическая подготовка» предпочтительнее: а) по зачетным билетам с демонстрацией практических навыков; б) комплексное зачетное упражнение; в) машинный опрос; г) рейтинговая система, д) Ваш вариант, были получены следующие результаты. Вариант а) – 110 чел. (8,9%); вариант б) – 522 чел. (42,0%); вариант в) – 300 чел. (24,1%); вариант г) – 186 чел. (15,0%); вариант д) – 124 чел. (10,0%). Как видно из приведенных результатов, наибольшее число опрошенных склоняется к комплексному зачетному упражнению – 42%. В варианте д) из 124 чел., выбравших иную форму итогового контроля, 109 предлагают комплексную форму оценки, включающую проверку как теоретиче-

ского, так и практического уровня знаний. Как основное условие обучаемые считают объективность оценочных критериев, не зависящих от субъективной оценки преподавателей.

В этой связи, в Волгоградской академии МВД России зачеты четного семестра и экзамен по дисциплине «Физическая подготовка» проводятся в форме комплексного упражнения. В его содержание включены следующие действия служебной деятельности: преследование правонарушителя, ведение единоборства, силовое задержание, огневое поражение. Комплексное зачетное или экзаменационное упражнение состоит из преодоления специализированной полосы препятствий, ведения спарринга по правилам борьбы самбо, бокса, рукопашного боя (в соответствии с годом обучения), демонстрации техники боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере (в соответствии с годом обучения) и выполнения стрельбы из пистолета Макарова.

Литература:

1. Директивное письмо МВД России от 16.08.2014 № 1/7666 «О профилактике чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников органов внутренних дел». М., 2014.
2. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 48 с.
3. Физическая подготовка: учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕТНЕМУ СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ

Пономарев Н.Н., старший преподаватель кафедры деятельности ОВД в особых условиях
(Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар)

В статье содержатся методические рекомендации по стрелковой подготовке спортсменов-биатлонистов для сборной команды образовательной организации системы МВД России.

Ключевые слова: летний служебный биатлон, боевое ручное стрелковое оружие, огневой рубеж, район прицеливания, ударно-спусковой механизм.

FEATURES SHOOTING TRAINING ATHLETES AT THE SUMMER BIATHLON OFFICIAL

Ponomarev N.N., senior lecturer of the activities
OVD in special circumstances
(of the Krasnodar University of the Ministry of the Interior of Russia, Krasnodar)

The article contains methodical recommendations on shooting training athletes in the biathlon for the national team of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Keywords: summer biathlon official, firearms, fire line, area of the aiming, firing mechanism.

В настоящее время в процессе подготовки специалистов для органов внутренних дел все большее внимание уделяется практической направленности обучения. Это неудивительно, так как любые теоретические знания, не востребованные на практике, забываются и не несут в себе какого-либо смысла.

В образовательных организациях системы МВД России практической направленности обучения способствуют также занятия служебно-прикладными видами спорта. Одним из таких видов, включенных в Спартакиаду Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России, является летний служебный биатлон.

Как справедливо отмечает А.С. Бадаев, занятия служебным биатлоном – это один из факторов развития и совершенствования специальных физических, прикладных навыков у сотрудника органов внутренних дел, которые способствуют подготовке к умелому и эффективному обращению с оружием в условиях повышенной физической нагрузки, что, в свою очередь, моделирует и воспроизводит ситуацию, когда в процессе преследования правонарушителя необходимо догнать его и обезвредить [1].

Для участия в общероссийских соревнованиях среди образовательных организаций системы МВД России по летнему служебному биатлону каждое учебное заведение готовит сборную команду. Особенностью подготовки по данному виду спорта будет являться небольшое число кандидатов в команду, которое ограничено количеством имеющих в вузе легкоатлетов.

По мнению А.С. Даньшина, не в каждом учебном заведении имеется команда биатлонистов – «профессионалов», поэтому тренерам приходится переквалифицировать спортсменов других специализаций в биатлонистов. Наиболее часто приходится работать с легкоатлетами. Они уже имеют неплохую кроссовую подготовку. Перед тренерами стоит задача в короткие сроки научить их метко стрелять [2].

С чего начать стрелковую работу с курсантом (сотрудником) образовательной организации системы МВД России? Безусловно, в первую очередь, с изучения мер безопасности и устройства пистолета Макарова. На этом этапе не стоит останавливаться подробно.

После изучения теоретического раздела необходимо обучить начинающего биатлониста правильной изготовке, хватке оружия, прицеливанию и обработке спуска. Здесь также нет ничего особенного. Методические материалы по данному вопросу общедоступны и имеются в достаточном количестве.

Следующим этапом станет подбор оружия для спортсмена. На данном этапе тренер должен отобрать пистолет, исходя из следующих критериев:

- после производства тренером 3-4 выстрелов на дистанции 20 м по спортивной мишени № 4 (черный круг диаметром 20 см) с районом прицеливания под черным кругом кучность пробойн должна соответствовать

размерам габарита «9» (10 см), что будет означать достаточную кучность боя ствола оружия;

- наличие достаточной длины спуска при нажатии на спусковой крючок пистолета (спуск не должен быть слишком коротким на начальном этапе обучения, обучаемый должен научиться тянуть за спусковой крючок, в полной мере ощущать процесс обработки спуска).

После выбора оружия следует переходить к тренировкам «вхолостую», в ходе которых добиваться от обучаемого правильных действий по принятию изготовления и обработке спуска, согласованного с прицеливанием.

Однако, несмотря на важность тренировок без боевых патронов, они не могут полностью заменить тренировочных стрельб в силу того, что при выстреле и наличии сопутствующих факторов (отдачи, сильного звука) у обучаемого появляются непроизвольные и неконтролируемые ответные реакции. Так психика каждого стрелка отвечает на внешний раздражитель. От того, насколько обучаемый сможет справиться с этими непроизвольными реакциями на выстрел, будет зависеть его успешность как стрелка из боевого оружия.

В связи с вышеизложенным, следующим этапом подготовки становятся стрельбы из пистолета Макарова. Обучаемому предлагается выполнить стрельбу с дистанции 20-25 м, положение для стрельбы стоя с двух рук сериями по одному, а затем по 3-4 выстрела. Вместо мишени устанавливается белый бумажный фон, при его отсутствии можно перевернуть обратной стороной какую-нибудь поясную мишень. Белый фон позволяет обучаемому четко видеть черные прицельные приспособления оружия. Какой-либо район прицеливания не устанавливается. Такие тренировки продолжаются до тех пор, пока у обучаемого не закрепятся правильные и однообразные действия по производству выстрела, о чем будет свидетельствовать наличие кучности пробоев на белом фоне мишени.

Следующим этапом может стать стрельба по грудной зеленой мишени (мишень № 4). В данном случае обучаемому помимо выполнения правильных действий по производству выстрела необходимо при стрельбе находиться в определенном районе прицеливания (нижняя часть мишени).

После того как спортсмен научится при стрельбе выдерживать один и тот же район прицеливания (как правило, это происходит достаточно быстро), необходимо переходить к следующему этапу, а именно стрельбе по черному кругу диаметром 20 см. На этом этапе, как правило, возникает больше всего сложностей и проблем, которые вызваны небольшими размерами мишени, желанием точно выдерживать определенный район прицеливания и связанными с ним «подсматриваниями» на мишень. Некоторые тренеры на этапе перехода к стрельбе по черному кругу советуют начинать с малых дистанций (10 м, 15 м и затем 20 м). Удачная стрельба на малых дистанциях приводит к появлению уверенности в своих силах, а постепенное ее увеличение реализует такой принцип обучения как «от простого к сложному». Данный этап обучения, как правило, наиболее продолжителен в связи с закреплением у обучаемого необходимого навыка стрельбы.

Стрельбу по черному кругу без нагрузки необходимо продолжать до тех пор, пока у обучаемого не закрепится навык стрельбы, достаточный для формирования кучности пробоев в габарите «9».

При проведении стрелковых тренировок на данном этапе нередко возникают следующие проблемы:

- обучаемый выполняет правильные действия по производству выстрела, пробоев в мишени располагаются кучно, но расположены не в габарите «9»;

- в момент удара курка мушка вздрагивает, кучность расположения пробоев отсутствует.

В первом случае, если пробоев располагаются выше (ниже) габарита «9», то обучаемому необходимо изменить район прицеливания, переместив его ниже (выше) относительно черного круга. Оружие (высота целика пистолета) для обучаемого должно быть подобрано таким образом, чтобы район прицеливания не совмещался с черным кругом и не был чрезмерно низко под кругом. Оптимальным можно признать район прицеливания по нижнему срезу круга либо с небольшим «просветом». Если пробоев располагаются слева (справа) от габарита «9», то целик пистолета перемещается вправо (влево).

Во втором случае, если описанная ситуация продолжается в течение нескольких тренировок, можно сделать вывод, что обучаемый не справляется с обработкой ударно-спускового механизма пистолета. Это может происходить вследствие антропометрических особенностей (размер руки, длина пальцев, сила рук и, как следствие, устойчивость оружия в изготовке) либо из-за объективных изменений особенностей спуска курка вследствие износа деталей ударно-спускового механизма (курок при освобождении от шептала может очень энергично наносить удар, создавая этим колебания оружия), либо из-за совокупного воздействия обоих факторов. В данном случае необходимо заменить пистолет либо ударно-спусковой механизм пистолета.

Таким образом, для каждого спортсмена тренер должен подобрать оружие с подходящим ему ударно-спусковым механизмом.

В зависимости от антропометрических данных, а также от особенностей нажатия на спусковой крючок каждому спортсмену необходимо подобрать пистолет с оптимальным для него ударно-спусковым механизмом (длинным либо коротким спуском, легким либо более тяжелым усилием спуска). Например, для тех, кто уверенно нажимает на спусковой крючок, усилие спуска не должно быть чрезмерно легким, а сам спуск курка коротким, так как они не будут «чувствовать спуск». Обучаемым, аккуратно выполняющим спуск курка с боевого взвода, наиболее подходящим будет спуск с более легким усилием и не слишком длинный.

Необходимость подбора оружия для каждого обучаемого обусловлена, в том числе, небольшим числом спортсменов-легкоатлетов и невозможностью из-за этого убрать из команды биатлониста, не справляющегося с обработкой спуска, заменив его на другого.

После закрепления у обучаемого навыка стрельбы, достаточного для формирования кучности пробоев в габарите «9», необходимо пере-

ходить к следующему этапу, которым будет выполнение стрельбы после физической нагрузки.

На данном этапе обучаемые преодолевают дистанцию (например, 500 м), после чего выполняют стрельбу в 5-6 выстрелов, снова возвращаются на дистанцию, затем снова стреляют и т.д. В ходе стрельбы необходимо следить, чтобы обучаемый самостоятельно делал паузы между выстрелами для дыхания. В зависимости от функционального состояния спортсмена (а по сути, от уровня его легкоатлетической подготовки) паузы для дыхания могут производиться после каждого выстрела, после двух, трех, четырех и т.д. выстрелов, либо вообще отсутствовать.

Таковы, на наш взгляд, основные этапы стрелковой подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону. Необходимо отметить, что в случае отсутствия результата на каком-либо этапе тренировочного процесса, возможен возврат к предыдущему этапу подготовки. Кроме того, в начале тренировки на любом из этапов, предполагающем стрельбу из пистолета, необходима разминочная работа «вхолостую» для придания устойчивости правильному положению мушки в прорези при выстреле.

Литература:

1. Бадаев А.С. Повышение профессионального мастерства курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами служебного биатлона // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. мат. II Междунар. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. С. 95.

2. Даньшин А.С. Построение тренировочного процесса сборных команд образовательных организаций системы МВД России по служебному биатлону // Особенности подготовки сотрудников полиции к применению специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия: сб. науч. статей / ред. кол.: Р.А. Мерзликин, А.А. Редько, В.А. Репин (отв. ред.). Волгоград: ВА МВД России, 2014. С. 62-63.

РОЛЬ ТРЕНИРОВКИ «ВХОЛОСТУЮ» НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Прудников И.В., преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки
(Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск)

В статье говорится о систематических тренировках без использования боеприпасов и об отработке упражнений по элементам.

Ключевые слова: высшие образовательные учреждения ФСКН России, занятия по огневой подготовке, тренировка без патронов.

THE ROLE OF TRAINING IDLE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING SHOOTING CADETS OF THE FIRST COURSE

Prudnikov I.V., lecturer of the operational and combat and physical training
(of the Siberian Law Institute of the FDCS of Russia, Krasnoyarsk)

The article considers regular training without the use of ammunition and doing exercises on the elements.

Keywords: institutions of higher education of the Federal drug control service of Russia, classes in fire training, idle training.

Методика обучения базовым приемам стрельбы на первоначальном этапе обучения должна включать в себя методы обучения спортивной стрельбы.

Подготовку курсантов образовательных организаций правоохранительных органов к выполнению стрелковых упражнений из боевого ручного стрелкового оружия необходимо начинать с подготовительных упражнений, предусматривающих тренировку без использования боеприпасов («вхолостую»). Целью таких упражнений является формирование у начинающих стрелков основ техники выполнения отдельных простых действий, являющихся фундаментом технической подготовки любого квалифицированного стрелка [1]. Затем, по мере тренировки, постепенно объединяются отдельные элементы в гибкую, пластичную систему согласованных действий. Например, только после освоения навыка достаточно устойчивого удержания оружия в изготовке с прицеливанием по мишени можно переходить к последовательной отработке спуска, и лишь после достижения определенной точности ощущения нажима на спусковой крючок приступать к совмещению наводки и спуска. Невыполнение этих требований, как правило, ведет к несогласованности и снижению точности действий обучаемого, а также может повлечь психологические срывы и отказ от продолжения целенаправленных тренировок.

При формировании первоначальных умений и навыков необходимо учитывать перечисленные выше специфические особенности их формирования у обучаемых. На этапе начальной подготовки следует принимать во внимание основные закономерности обучения, составляющие содержание педагогического метода разучивания сложного двигательного действия по частям (расчлененного разучивания упражнения):

- расчленение приема (сложного действия) на части (элементарные действия) и обучение выполнению каждого элемента в отдельности;
- последовательное объединение в группы и слитное выполнение отдельных элементарных действий и их групп, а затем, после правильного (точного) их выполнения, – выполнение приема в целом;
- автоматизация действий, которая формируется постепенно, путем многократных упражнений.

Необходимым условием эффективной начальной стрелковой подготовки курсантов является обязательная и упорная тренировка «вхолостую».

Дополняя стрельбу, она имеет ряд методических преимуществ перед ней. Во-первых, отсутствие отдачи оружия позволяет обучаемому хорошо контролировать свои действия в ответственный момент «выстрела». Во-вторых, отсутствует звуковое раздражение, что также способствует концентрации внимания на наиболее важном моменте «выстрела». В-третьих, не отвлекается внимание на подсчет очков и на рассмотрение пробоин. Создаются благоприятные условия для большего сосредоточения внимания на технических элементах, совершенствовании техники стрельбы и расширении функциональных возможностей организма обучаемого. Особенно успешно при тренировке «вхолостую» решаются вопросы выработки специальной статической выносливости и координации действий, стрельба же используется как средство проверки проделанной работы.

Имеются положительные данные о том, что в начальной подготовке обучаемого очень важно предварительно «вхолостую» отработать технику стрельбы из положения «стоя» (в течение 1-3 месяцев), прежде чем приступить к тренировкам со стрельбой.

Буквально с первых занятий необходимо приучить обучаемых к систематической тренировке без выстрела, до выполнения упражнения с боевым патроном, и внушить им, что без «холостой» тренировки невозможно достичь хорошего результата.

В соответствии с теорией стрелковой подготовки до 75-80% времени квалифицированные стрелки проводят, тренируясь без использования боеприпасов («вхолостую») [2].

Одной из наиболее часто встречающихся проблем, возникающих при обучении курсантов 1-го курса, является боязнь выстрела. Со стороны это выглядит как непроизвольное, спазматическое нажатие на спусковой крючок, вызванное бессознательным страхом перед оружием.

В данных ситуациях может оказаться целесообразным переход к оружию со слабой отдачей, например на пистолет «Марголин», «Марго» или пневматические пистолеты на базе пистолета Макарова.

В «холостой» тренировке также возможно использование тренажера «СКАТТ», который может оказать существенную помощь при подготовке обучаемых на начальном этапе, когда у них еще не сформировано представление о механизме производства выстрела.

Для работы с тренажером стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно с высокой точностью следит за перемещением ствола относительно мишени и передает эту информацию в компьютер. Синхронно с прицеливанием на экране компьютера изображается траектория перемещения оружия на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране пробоиной.

Одним из преимуществ тренажера является то, что он закладывает основы для производства технически правильного выстрела, а у стрелка появляется возможность объективной оценки устойчивости и точности прицеливания. Благодаря использованию тренажера стрелок получает возможность самостоятельно контролировать производство выстрела с момента начала прицеливания до момента удержания оружия после выстрела.

Особенностью данного тренажера является тот факт, что производство выстрела при выполнении упражнений не сопровождается звуковым

сигналом, что позволяет стрелку не отвлекаться на менее существенные моменты и сосредоточиться на главном – производстве обдуманного и качественного выстрела. В свою очередь, производство качественного выстрела возможно лишь благодаря неукоснительному выполнению обязательных элементов выстрела: изготовления, хвата, прицеливания, дыхания, обработки спускового крючка и удержания оружия после выстрела.

Параметры, которые можно контролировать с помощью тренажера: устойчивость (зависит от совокупности элементов: прицеливания, нажима на спусковой крючок, удержания оружия); ошибки в прицеливании (неправильная картинка мушки с целиком); контроль над проведением оружия непосредственно в момент выстрела [3].

Таким образом, на первоначальных этапах обучения стрельбе курсантов 1-х курсов образовательных организаций правоохранительных органов методика обучения должна содержать приемы обучения спортивной стрельбе, включающие в себя в первую очередь систематические тренировки без использования боеприпасов («вхолостую») и отработку упражнений по элементам.

Литература:

1. Афанасьев А.В., Овчинко О.А. Экспериментальное обоснование продолжительности первоначального этапа обучения огневой подготовке в вузах МВД России // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов: мат. и рек. Всерос. науч.-практ. конф. / СибЮИ МВД России. Красноярск, 2008. С. 24-28.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М.: Просвещение, 1989. 206 с.
3. Уразаева Г.Т. К вопросу о некоторых особенностях применения компьютерного тренажера «СКАТТ» // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов: мат. и рек. Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 2010. С. 127-129.

ОСНОВА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Пряхин А.С., старший преподаватель кафедры физической подготовки;

Прилепин Е.П., старший преподаватель кафедры физической подготовки

(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье рассматривается методика обучения боевым приемам борьбы, способствующая более качественному освоению технических приемов и приобретению устойчивых навыков владения боевыми приемами борьбы, в рамках прохождения программы обучения профессиональной подготовки, лицами различных должностных категорий, впервые поступающих на службу в органы внутренних дел.

Ключевые слова: методика обучения, боевые приемы борьбы, профессиональная подготовка, техника применения приема.

THE METHODOLOGY OF TEACHING COMBAT FIGHTING TECHNIQUES STUDENTS OF FACULTIES OF VOCATIONAL TRAINING EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Pryakhin A.S., senior lecturer of the physical training;
Prilepin E.P., senior lecturer of the physical training
 (Volgograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

The article considers the methods of teaching combat fighting techniques that contribute to a more qualitative mastering of techniques and sustainable acquisition of skills of martial fighting techniques, as part of the curriculum of professional training, persons of different job categories, first entering service in bodies of internal Affairs.

Keywords: methods of teaching combat fighting techniques, training, technique of application of reception.

В целях реализации положений Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также во исполнение решения Коллегии МВД России от 8 февраля 2013 г. № 1, на основании приказа МВД России от 30 мая 2013 г. № 318 «О некоторых вопросах организации подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации» и приказа МВД Российской Федерации от 25 июля 2013 г. № 562 в 2013 г. осуществлена передача функций отдельных центров профессиональной подготовки территориальных органов МВД России по организации профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации образовательным организациям МВД России.

Перед руководством образовательных организаций МВД России были поставлены задачи по подготовке лиц по профессии «Полицейский»:

- организация профессиональной подготовки лиц, впервые поступающих на службу в органы внутренних на должности младшего, среднего и старшего начальствующего состава, сочетающая профессиональные знания с необходимыми нравственными и моральными качествами посредством реализации обучающих программ;

- обеспечение условий для интеллектуального, культурного и нравственного развития личности;

- приобретение слушателями теоретических знаний, практических умений, навыков и формирование компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности;

- приобретение опыта применения полученных знаний, навыков и умений по несению службы в типовых ситуациях правоохранительной деятельности.

В целях реализации данных задач ДГСК МВД России разработало примерные программы, представляющие собой совокупность обязательных

требований и сроки реализации профессионального обучения (профессиональной подготовки) в образовательных организациях МВД России. Программы профессионального обучения характеризуются краткосрочностью сроков обучения, которые составляют 5-6 месяцев, что способствует увеличению объема учебного материала и снижает, по нашему мнению, качество приобретенных знаний, умений и навыков, необходимых слушателю в его профессиональной деятельности. В связи с этим остро встает вопрос оптимизации и поиска новых методик обучения различным дисциплинам, в том числе обучение боевым приемам борьбы, которые являются основным разделом дисциплины «Физическая подготовка».

Сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют занимающихся, как правило, на определенный способ ведения боя: бокс - применение ударной техники, самбо и дзюдо - использование бросков, болевых приемов и удержаний, джиу-джитсу - воздействие болевым захватом. Специфика профессиональной деятельности сотрудника ОВД диктует необходимость многоплановой подготовки: уметь противостоять без оружия вооруженному правонарушителю; противодействовать физически более сильному противнику или нескольким противникам одновременно; вести бой на различных дистанциях, позволяющих производить броски и болевые приемы; освобождаться от различных захватов и обхватов противника; знать способы конвоирования, личного досмотра, ограничения свободы передвижения различными способами.

Исходя из задач органов внутренних дел, на наш взгляд, сформировалась определенная методика обучения боевым приемам борьбы, которая позволила улучшить качество подготовки сотрудника органов внутренних дел.

При обучении отдельному приему или действию выделяется ряд завершающих этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут. Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый – ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно, с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Разучивая приемы самообороны, слушатель на первоначальном этапе овладевает двигательным навыком, что в дальнейшем позволяет умело воспроизвести технику приема в целом. Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма выполнения приема, формированием у слушателей прочного навыка и способностей применять его в различных ситуациях, которые могут возникнуть при выполнении служебных задач.

Цель ознакомления с приемом - создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом руководителю занятий необходимо:

- дать название приема;
- технично продемонстрировать прием в целом (в боевом темпе) в обе стороны;
- объяснить, где и в каких ситуациях применяется;
- если это необходимо, показать его по разделениям с попутным объяснением техники выполнения;
- обратить внимание на главное в технике выполнения.

Правильное название отрабатываемого боевого приема способствует повышению у слушателей теоретического уровня, знания ими терминологии боевых приемов борьбы. Кроме того, при названии приема у обучаемых складывается определенное представление о нем, которое после ознакомления дополняется и конкретизируется.

Показ приема должен быть четким, проводиться в быстром темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться как руководителем занятия, так и подготовленным обучаемым. Этот метод демонстрации применяется в том случае, когда преподаватель хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных боевых приемов борьбы.

При показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а обучаемых располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее удобным при показе боевых приемов борьбы является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строе демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 5-7 шагов.

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема. Детальное изложение технических действий на данном этапе не целесообразно, так как большой объем информации не позволит слушателям запомнить отдельные элементы выполнения боевого приема. При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям). При изучении более сложных приемов целесообразно акцентировать внимание обучаемых на основные элементы в технике выполнения того или иного приема с проведением дополнительного показа.

В зависимости от уровня подготовки обучаемых необходимо использовать различные методы разучивания приема. Так, при разучивании простого приема можно использовать метод целостного разучивания, который не занимает много времени. Его сущность состоит в том, что разучивание боевых приемов борьбы проводится путем многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок), например, при изучении ударов рукой и ногой. При изучении сложного приема или когда слушатели имеют слабые навыки, на наш взгляд, целесообразно использовать метод разучивания «по разделениям», с помощью подготовительных (подводящих упражнений). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигатель-

ного акта, он может выполняться с остановками, паузами (болевыми приемы в стойке, броски, приемы удушения и пр.).

Разучивание боевых приемов борьбы по разделениям проводится по следующей схеме. Вначале подается предварительная команда о необходимости выполнения того или иного технического действия, например: *«На счет раз – с шагом вперед провести захват руки противника, делай РАЗ; на счет два – обозначить расслабляющий удар в голень, делай - ДВА; на счет три – провести болевой прием «загибом руки за спину», делай – ТРИ»*. По разделениям прием выполняется 2-3 раза. При использовании метода изучения приема по разделениям необходимо исправлять индивидуальные ошибки, подходя к каждой паре обучаемых.

После изучения приема по частям и усвоения техники выполнения в целом преподаватель подает команду слушателям для его отработки в медленном темпе по 5-10 раз, добиваясь правильных действий. Затем рекомендуется увеличивать быстроту выполнения изучаемого приема, доведя его до «боевого темпа». После освоения обучаемыми приема, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки.

Для качественного закрепления изученного материала целесообразно максимально усложнять обстановку, используя комплексную тренировку, которая проводится со сменой партнеров с учетом роста, веса, особенностей стойки, предоставляя слушателям право проявлять широкую инициативу и находчивость при выполнении боевых приемов борьбы.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что данная методика обучения боевым приемам борьбы, на наш взгляд, способствует более качественному освоению технических приемов и приобретению устойчивого навыка владения боевыми приемами борьбы при прохождении программ обучения профессиональной подготовки лицами различных должностных категорий, впервые поступающих на службу в органы внутренних дел.

АНАЛИЗ ПРИЧИН НЕПРАВОМЕРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Романов Р.В., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки кандидат педагогических наук;

Синянский В.А., преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки;

Прокопец Н.Н., курсант

(Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России, г. Владивосток)

Актуальность исследования причин неправомерного применения физической силы и специальных средств обусловлена тем, что сотрудник, выполняя оперативно-служебные задачи, находится в условиях повышенной стрессогенности, порой экстремальных ситуациях, связанных с применением

ем оружия, физической силы, специальных средств, где он обладает повышенной ответственностью за свои действия.

Ключевые слова: полиция, сотрудники ОВД, причины неправомерного применения, физическая сила, специальные средства.

ANALYSIS OF THE CAUSES OF UNLAWFUL USE OF PHYSICAL FORCE AND SPECIAL MEANS BY THE ENFORCEMENT OFFICERS IN THE PERFORMANCE OF OPERATIONAL TASKS

Romanov R.V., senior lecturer of the special tactical, fire and physical training kandidat nauk degree in pedagogy;

Sinyanskij V.A., lecturer of the special tactical, fire and physical training;

Prokopec N.N., cadet

(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Vladivostok Branch, Vladivostok)

Relevance of research of the causes of unlawful use of physical force and special means due to the fact that the person performing operational tasks, is in terms of increased stressogenic and sometimes extreme situations involving the use of weapons, physical force, special means, where it has a high responsibility for their actions.

Keywords: police, enforcement officers, the reasons for improper use, physical force, special means.

Исследование причин неправомерного применения сотрудниками ОВД физической силы и специальных средств при выполнении оперативно-служебных задач будет способствовать повышению эффективности государственного и общественного контроля над деятельностью полиции, укреплению мер противодействия незаконному применению физической силы и специальных средств в отношении граждан.

Целью нашей работы явилось изучение анализа неправомерного применения сотрудниками ОВД физической силы и специальных средств при выполнении оперативно-служебных задач.

Методы, которые мы использовали, – это диалектический метод; сравнительно-аналитический метод; сравнительно-правовой.

Порядок, основания, пределы и ограничения применения сотрудникам ОВД физической силы и специальных средств при выполнении оперативно-служебных задач находят широкую регламентацию в ФЗ «О полиции», ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», а также в других нормативно-правовых актах. Следует отметить, что право применять физическую силу, специальные средства является исключительным правом сотрудников ОВД, реализация данного права возможна лишь при наступлении определенных юридических фактов,

поскольку наделяет его возможностью существенно ограничивать права и свободы граждан.

Работа полицейских связана с большими моральными затратами и риском, сопротивлением со стороны граждан, а также оскорблениями в адрес сотрудников ОВД. Постоянно испытывая негативные эмоции, сотрудник находится в стрессовом состоянии, что ведет к изменению его личности в отрицательную сторону.

Деятельность сотрудника ОВД как правозащитного органа обладает следующими особенностями:

1. Деятельность сотрудников ОВД является строго регламентированной правовыми нормами, нежели иная практическая деятельность людей, где выполнение работ определяется правилами и инструкциями, имеющими широкие возможности для осуществления своих личных представлений о наиболее эффективной организации труда. Правовая регламентация подчиняет деятельность сотрудника ОВД порядку, строго установленным нормам закона. Если сотрудник не исполняет, или исполняет ненадлежащим образом, – это всегда является нарушением и влечет за собой ответственность.

2. Наличие властных полномочий. Данный факт возлагает на сотрудника высокую степень ответственности. Применяя свои полномочия, сотрудник должен отталкиваться от необходимости и разумности действий. Законность и разумность, правомерность и целесообразность – одни из важнейших профессиональных требований, предъявляемых к сотрудникам ОВД.

3. Необходимость наличия коммуникабельных способностей. Это связано с тем, что сотрудники, выполняя служебные задачи, общаются с широким кругом лиц различных возрастных категорий, профессий, занимающих различное правовое положение. Это требует от сотрудника знания психологии человека для установлении контакта с любым из них.

4. Основополагающими принципами являются оперативность и быстрота сотрудников при выполнении своих обязанностей. То, что в других видах деятельности свойственно лишь «аварийным ситуациям», является обычным в работе сотрудника органов внутренних дел.

5. Напряженность, связанная с большими психологическими и физическими нагрузками из-за высокой экстремальности деятельности, с действиями в конфликтных ситуациях, ненормированным рабочим днем, отрицательной окраской деятельности.

К каждому из сотрудников ОВД предъявляются множество различных требований, важнейшими из которых являются профессионально значимые качества личности. В первую очередь это направленность личности, уровень интеллекта, психологическая устойчивость, уровень агрессивности, выдержка, внимание.

Каждый сотрудник, имеющий право применять специальные средства и физическую силу, проходит специальную подготовку, так как профессиональная деятельность сотрудника насыщена нестандартными ситуациями, где возможность совершения ошибочных и неадекватных действий очень велика, проверку на профессиональную пригодность к действиям в особых условиях, непосредственно связанную с применением специальных средств.

Исходя из вышеизложенного, можно назвать несколько причин неправомерного и несвоевременного применения специальных средств и физической силы:

1. Пренебрежение результатами психологической проверки на профессиональную пригодность к действиям в особых условиях. Вследствие этого нерешительность. Пренебрежение к особому порядку применения. Применение специальных средств и физической силы на грани истерии.

К психологически недопустимым относятся данные, полагающие, что у сотрудника наблюдается:

А. Психологическая неустойчивость. Психическая неустойчивость проявляется в доминировании самоохранительных эмоций, податливости внешним воздействиям, ослаблении самоконтроля.

Б. Отклонения в профессионально-психологической ориентированности личности сотрудника. Результатом являются поведенческие проявления, не совпадающие с профессиональной этикой и влекущие отрицательные оценки общества [1].

В. Незрелые волевые качества, такие как неумение владеть собой в сложных ситуациях, разумный риск.

Г. Недостаточный уровень коммуникативной компетентности. Неумение устанавливать контакт с различными категориями людей, доверительные отношения.

Д. Неспособность оказывать психологическое воздействие на людей при помощи различного рода оперативно-служебных задач. В условиях работы подразделений полиции приоритет отдается оперативности, в результате чего выбирается упрощенный подход – физическое воздействие.

Е. Индивидуальные психологические особенности личности, такие как характер, темперамент. Раздражительность, повышенный уровень притязаний, высокая самооценка, повышенная обидчивость, эмоциональная неустойчивость, реактивность при отстаивании своих интересов, ригидность мыслительных процессов, низкая способность к адаптивным формам поведения, экстрапунитивная манера реагирования на воздействия социального окружения. Такие качества, как конфликтность, легкоранимое самолюбие, враждебность, импульсивность поступков и др., вызывающие неправомерное выполнение функциональных обязанностей, служебные ошибки, процессы профессиональной деформации личности, нуждаются в коррекции [2].

2. Слабая физическая подготовка сотрудника ОВД. В результате этого чрезмерное применение специальных средств при оказании сопротивления, что не всегда отвечает условиям оперативной обстановки.

Как уже указывалось выше, каждый сотрудник обязан пройти специальную подготовку, связанную с применением физической силы. Те сотрудники, которые не прошли данную проверку, отстраняются от выполнения обязанностей и отправляются на прохождение аттестации замещаемой должности.

Также сотрудник обязан знать, как применять законодательные и нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность ОВД Российской Федерации при осуществлении оперативно-служебной деятельности. Овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на долж-

ном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства является служебной обязанностью всех сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Основные причины несвоевременного и неправомерного применения сотрудниками физической силы и специальных средств при выполнении оперативно-служебных задач можно разделить на две большие группы: 1) недостаточная профессиональная и 2) психологическая подготовка.

Недостаточная профессиональная подготовка:

1. Плохое обучение личного состава. Вследствие этого сотрудник не может правильно оценить обстановку, сопоставить силы, предвидеть возможную угрозу. Действия такого сотрудника неумелы и неэффективны. Сотрудник не обучен приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности. Неумелое обращение с оружием. По-прежнему имеют место случаи применения огнестрельного оружия, специальных средств сотрудниками в результате неосторожного обращения с оружием, а также в состоянии алкогольного опьянения, что свидетельствует о недостаточном уровне контроля руководителями горрайорганов внутренних дел.

2. Неправомерное применение силы вследствие незнания оснований, условий и порядка применения огнестрельного оружия, специальных средств. Пренебрежение мерами безопасности, правилами хранения, ношения специальных средств и огнестрельного оружия.

3. Отсутствие контроля над организацией профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Отсутствие систематического и действенного контроля со стороны руководства и непосредственных начальников за деятельностью сотрудников ОВД.

Недостаточная психологическая подготовка:

1. Наличие психологических трудностей, способствующих проявлению противоправного поведения в профессиональной деятельности. Например, нахождение в постоянном стрессовом состоянии.

2. Низкий уровень общей и профессиональной культуры сотрудников ОВД. Проявления разнообразны:

- недостаточный уровень общего образования, общей эрудиции и кругозора (так, некоторые сотрудники ОВД не умеют даже грамотно писать и строить свою речь);

- неумение отделять интересы дела от интересов карьеры, подмена интересов дела личными интересами, отсюда использование власти в корыстных целях;

- неумение рационально организовать свое время;

- неумение сотрудника ОВД своевременно снимать физические и психологические стрессы, отвлекаться от негативных эмоций во внеслужебных отношениях и в семье;

- психологическая неподготовленность к работе;

- отсутствие или ослабление навыков самоконтроля.

3. Постоянный конфликт с преступной средой, с негативным и мощным влиянием преступников на сотрудников ОВД. Повышенное внимание со стороны общества. Психические и физические перегрузки, экстремальные ситуации деятельности.

4. Подверженность сотрудника профессиональной деформации, заключающейся в изменении социально-психологических особенностей личности сотрудника в отрицательную сторону, происходящем, в первую очередь, под влиянием специфики профессиональной деятельности и иных субъективных факторов.

Профессиональная деформация возникает в нравственной, интеллектуальной, эмоциональной сферах и проявляется в профессиональных действиях.

В нравственной сфере проявляется как утрата представления о гражданском смысле своей работы, в притуплении профессионального долга, росте эгоизма. Как следствие, проявляется в формальном подходе в работе. В интеллектуальной – притупление способности к самостоятельному решению проблемы, затруднения в принятии решения в нестандартной ситуации, склонность к шаблонности, завышенная оценка своих знаний. В эмоциональной – сужение эмоциональной сферы, неспособность контролировать свои чувства и эмоции, неуравновешенность, конфликтность.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что неправомерное применение сотрудниками специальных средств и физической силы возможно предотвратить.

На наш взгляд, решение проблемы может заключаться в следующем:

1. Качественный отбор кандидатов на службу в ОВД, с учетом индивидуально-личностных особенностей в рамках профессионально-психологического отбора.

2. Изучение и контроль над изучением нормативно-правовых актов, регламентирующих применение физической силы и специальных средств.

3. Поддержание у сотрудников постоянной готовности решительно и умело пресекать противоправные деяния, используя физическую силу и специальные средства.

4. Формирование высокой психологической устойчивости личности сотрудника.

5. Развитие наблюдательности, памяти, бдительности, мышления и других профессионально-психологических качеств.

6. Совершенствование навыков обращения со специальной техникой и специальными средствами, эксплуатации транспортных средств и средств связи, электронно-вычислительной техники.

Литература:

1. Воробьева Л.А. Психологические факторы незаконного применения физической силы сотрудниками ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2. С. 27.

2. Кропоткин А.В., Абрамов С.С., Мурашов А.Ф. Агрессивность и агрессивное поведение личности в контексте профессионально-психологической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов // Вестник Тираспольского юрид. ин-та. 2009. № 2. С. 159-160.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ В ОБУЧЕНИИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Савина А.М., курсант;

Рямова К.А., доцент кафедры физической подготовки
кандидат педагогических наук

(Уральский юридический институт МВД России, г. Екатеринбург)

В статье представлена информация о создании авторами интернет-ресурса, в котором собран материал о методах растяжки, о комплексах упражнений, об интересных фактах о растяжке, а также о том, какие мышцы необходимо растягивать при занятиях определенными видами спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, оперативно-служебные обязанности, соединительно-тканые образования, гибкость, интернет-ресурс, технология обучения, растяжка.

**THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGY AND INTERNET
RESOURCES IN THE TRAINING OF LAW ENFORCEMENT
OFFICERS IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL TRAINING**

Savina A.M., cadet;

Ryamova K.A., chair associate professor of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy

(of the Ural Law Institute Ministry of Internal Affairs of the Russia,
Ekaterinburg)

We created the Internet resource in which material is built, about extension methods, about sets of exercises, about the interesting facts about an extension, also about what muscles it is better to stretch at occupations by certain sports.

Keywords: physical training, operational responsibilities, connective tissue formation, flexibility, online resource, technology training, stretching.

Обучение в процессе оперативно-служебной деятельности предусматривает систему мероприятий, направленных на закрепление и обновление в плановом порядке необходимых знаний, умений и навыков сотрудников в их повседневной служебной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций. Занятия для руководящего состава и всех остальных сотрудников организуются, как правило, отдельно.

Служебно-боевая подготовка включает в себя следующие разделы [1]:

- служебную подготовку;
- боевую подготовку;
- физическую подготовку.

Рассмотрим подробнее раздел, касающийся физической подготовки. Как правило, на таких занятиях большое внимание уделяется:

- 1) развитию двигательных качеств и навыков, необходимых в повседневной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- 2) развитию скорости, взрывной и абсолютной силы, обеспечивающих быстрое преследование, превосходство в силовом противодействии, сдерживании или вытеснении толпы;
- 3) подготовке к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий;
- 4) готовности сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях пресечения противоправных действий, а также поиска, преследования и задержания активно сопротивляющегося правонарушителя;
- 5) подготовке к силовому пресечению противоправных действий с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- 6) овладению системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в типичных и экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- 7) практическим навыками применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с правонарушителями;
- 8) другим вопросам физической подготовки, возникающим в процессе оперативно-служебной деятельности.

Из данного перечня можно сделать вывод о том, что занятия по физической подготовке, конечно, способны комплексно подготовить сотрудника полиции к выполнению оперативно-служебных задач, но стоит обратить внимание и на то, что данные занятия являются довольно травмоопасными и в дальнейшем не все сотрудники способны выдержать возложенную на их организм нагрузку.

Чтобы компенсировать данную проблему и позаботиться об организме комплексно, необходимо не только подготовить сотрудника к выполнению оперативно-служебных обязанностей, но и обратить внимание на развитие полноценного функционирования соединительно-тканых образований в целях предотвращения в дальнейшем повреждения мышц, связок и костей и обеспечения разнообразных движений туловища и конечностей. Поэтому необходимо включать в данные занятия не только упражнения на развитие силы, скорости, двигательных умений, позволяющие подготовиться к действиям при пресечении противоправных нарушений, но и упражнения, развивающие гибкость мышц и сухожилий.

Однако в тематическом плане примерной программы по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России тема «Развитие гибкости» отсутствует. Поэтому на занятиях упражнениям на растяжку не уделяется должного внимания. А между тем развитие гибкости является одним из главных факторов совершенствования физических качеств сотрудников ОВД. Она оказывает оздоровительный эффект на опорно-двигательный аппарат и соединительно-тканые образования, которые обеспечивают его функционирование.

Занятия по растяжке оказывают влияние на мышцы, их оболочки, связки, сухожилия, фасции и суставные сумки суставов. В большинстве случаев именно они определяют гибкость человека. Данный перечень соединительно-тканых образований состоит из коллагеновых и эластиновых волокон, которые сходны по составу – состоят из пучков волокон, которые плотно склеены водородными связями. С возрастом химический состав меняется – теряется жидкость, увеличивается кальцинация, увеличивается число водородных связей. В результате, суставы и мышцы становятся все более и более тугоподвижными. Однако при регулярной растяжке качество коллагена и эластина улучшается, что позволяет поддерживать нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата даже в зрелом возрасте, т.к. без регулярного растяжения мышц с возрастом сокращается подвижность суставов, что препятствует ведению активного образа жизни, а в дальнейшем может сказаться и на прохождении службы.

С учетом этих фактов растяжка может считаться даже более важной, чем активное применение собственно физических упражнений. Как бы то ни было, растяжка в сочетании с физическими упражнениями является ключом к здоровью и хорошему самочувствию на протяжении всей жизни [2].

Растяжка позволит подготовиться к упражнениям любой интенсивности, посредством изменения эластичности и тонуса мышц. Вот только некоторые из преимуществ, которые достигаются с помощью регулярной программы упражнений [3]:

- снижение мышечного напряжения;
- расширение диапазона подвижности в суставах;
- улучшение координации движений;
- ускорение кровообращения в различных частях тела;
- улучшение процессов выработки энергии организмом;
- увеличение порога усталости мышц и повышение выносливости;
- повышение эффективности в ежедневной деятельности, а также при занятиях спортом и другими видами физической активности;
- исправление осанки;
- умственное расслабление;
- получение удовольствия, ощущение легкости во всем теле.

Выделим одно из важнейших преимуществ, которое необходимо развивать при прохождении службы, – это расширение диапазона подвижности в суставах. Данное преимущество нужно развивать, чтобы любое движение, в процессе служебной деятельности (например, задержание преступника, прохождение полосы препятствий), совершалось сотрудниками без возникновения какого-либо дискомфорта.

Помимо этого растяжка после тренировки ускоряет восстановление, сокращает болезненные ощущения в мышцах, гарантирует прекрасную работоспособность мускулов и сухожилий. Чем выше тонус мышц и сухожилий, тем лучше они могут справиться с нагрузками при занятиях спортом и прохождении службы, тем меньше вероятность получения травмы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развивать и поддерживать гибкость необходимо, поскольку подвижность и амплитуда движений во многом определяет здоровье человека, сокращает возможность получения травм и обеспечивает способность прохождения службы в ОВД,

так как служба представляет собой внутреннюю опасность (например, износ организма с возрастом, по истечении срока прохождения службы) и внешнюю (например, получение травм в оперативной обстановке).

Это должно быть в интересах не только лично одного сотрудника, который заботится о своем физическом здоровье, но и в интересах всего государства, которое стремится обеспечить здоровье будущей нации и эффективную защиту населения.

И перед нами возникла проблема организации занятий по развитию гибкости, которые в настоящий момент не используются при прохождении службы действующими сотрудниками и курсантами высших учебных заведений.

Для начала необходимо внедрить в специфику физической подготовки необходимые технологии, которые будут способствовать развитию у сотрудников специальных компетенций, связанных с культурой здорового образа жизни.

Пути решения данной проблемы могут быть следующими:

1. Увеличение числа занятий по физической подготовке, выделение часов на развитие гибкости мышц и подвижности суставов.

2. Введение дополнительных занятий по проработке определенных проблемных зон как в групповом, так и в индивидуальном порядке.

3. Проведение тренингов, направленных на информирование сотрудников и курсантов о существующих методах растяжки, о комплексах упражнений, позволяющих развить гибкость самостоятельно, во внеслужебное время.

4. Снабжение необходимыми интернет-ресурсами и электронными книгами, которые позволят каждому самостоятельно развивать свою гибкость и подвижность суставов.

Рассмотрим более подробно одну из технологий внедрения в область физической подготовки – технологию использования интернет-ресурсов. Именно данная технология позволяет использовать все возможности, которые мы получаем из Интернета (быстрый поиск нужной информации и бесплатное, открытое использование ее). К тому же эта технология проста и лаконична, тем самым предоставляя возможность ее реализации в ближайшее время.

Задавшись этим вопросом и его решением, нами были проведены запросы в глобальной сети Интернет на источники, содержащие информацию о растяжке в целом. Исходя из результатов поиска, можно сделать вывод о том, что сайтов, полностью посвященных данной тематике, практически не существует. Или те, которые уже созданы, не удовлетворяют нашим требованиям.

Поэтому перед нами стала задача создать такой интернет-ресурс, в котором бы был собран материал о методах растяжки, о комплексах упражнений, об интересных фактах о растяжке (когда лучше растягиваться, способы поднятия мотивации), а также о том, какие мышцы лучше растягивать при занятиях определенными видами спорта и т.д.

Созданный нами ресурс является информативным источником, с разделением категории, который удобен для поиска подходящей информации. Для ознакомления данный ресурс расположен по адресу: <http://stretching-guru.ru/>

В настоящий момент сайт «Stretching-guru» находится в стадии разработки. В него постепенно добавляются статьи и информация, посвященные углубленному изучению растяжки мышц и подвижности суставов.

Преимущества этого сайта в том, что, во-первых, сотрудники полиции и курсанты могут получать информацию в свободном доступе, во-вторых, данный сайт может стать инструкцией для преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях МВД России с целью повышения профессионально-педагогического мастерства. Так же этот интернет-ресурс будет незаменимым помощником не только для людей, относящихся к службе, но и для населения в целом, для тех, кто задумывается о своем здоровье в настоящий момент и в будущем.

Таким образом, мы можем совершить первый шаг к введению в список занятий по физической подготовке занятия по развитию гибкости. Это позволит сократить травмы у личного состава ОВД и будет способствовать развитию у сотрудников специальных компетенций, связанных с культурой здорового образа жизни.

Литература:

1. Печников Н.П. Правовые и организационные проблемы деятельности органов внутренних дел в современных условиях. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009. С. 96.
2. Рямова К.А. Методология развития гибкости с помощью новых технологий: метод. рек. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2005. С. 32.
3. Энциклопедия Силовых Видов Спорта. URL: <http://wikipower.ru/index.php5/>

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ РЕЖИМА ЭКСПЛУАТАЦИИ И КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Семикин А.М., старший преподаватель кафедры физической подготовки кандидат юридических наук (Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье анализируются нормы различных отраслей российского права в сфере организации физической культуры и спорта с целью систематизации общественных отношений, определяющих порядок эксплуатации и пропускной способности спортивных сооружений учреждений системы МВД России.

Ключевые слова: нормы права, правовое регулирование, режимы эксплуатации спортивных сооружений, физическая культура и спорт, учреждения системы МВД России.

THE ISSUE OF REGULATORY REGIME OPERATION AND NUMBER OF DEALING SPORTS FACILITIES AGENCIES MIA RUSSIA

Semikin A.M., senior lecturer of the physical training
kandidat nauk degree in Law
(Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Volgograd)

The article analyzes the norms of various branches of Russian law in the sphere of physical culture and sports with the aim of systematization of social relations determining the order of operation and capacity of sports facilities institutions of the Russian Interior Ministry.

Keywords: rule of law, regulation, modes of operation of sports facilities, physical culture and sport, agencies of the Russian Interior Ministry.

Основной задачей нашего исследования явилось определение конкретных норм права, регулирующих планово-расчетные показатели количества занимающихся и режимов эксплуатации закрытых спортивных сооружений (спортивных залов) в системе МВД России. Как показал анализ нормативно-правовых актов МВД России, а именно приказа № 385 от 31.03.2014 «Об утверждении порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел», Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации; примерной программы ДКО МВД России 2011 г. по дисциплине «Физическая подготовка» специальность 030901.65 «Правовое обеспечение национальной безопасности», специальных норм, регулирующих общественные отношения в сфере порядка использования спортивных сооружений и количества занимающихся, нет. Данные нормы устанавливаются в иных отраслях права, а именно в сфере общественных отношений по организации физической культуры и спорту.

Так, ст. 4, 28 ФЗ-329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 04.06.2014) устанавливаются отношения по организации физической культуры и спорту, критерии по выбору спортивного оборудования. Все объекты спорта заносятся в государственный реестр, порядок формирования которого определяется Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму России (ст. 37.1 ФЗ-329). Конкретное правовое регулирование строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных залов определяются СП 31-112-2004 ч. 1, 2, письмом Госстроя России от 30.04.2004 № 15-322/9, приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 26.07.2005 № 24. Показатели, определяющие количество занимающихся в закрытых спортивных сооружениях, и режимы эксплуатации определяются приказом Государственного комитета по строительству России от 04.02.1998 № 44 (например, размеры зала для борьбы составляют 24x15, для ОФП- 24x12, акробатикой 42x24; количество часов эксплуатации спортивного зала в день составляет 10 ч при количестве занимающихся 35 чел. и другие показатели).

Целью физической подготовки в образовательных организациях МВД России является формирование готовности курсантов и слушателей к эффективному решению оперативно-служебных задач, на основе развития психической и физической подготовленности, формирование комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных задач: обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни; развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность; воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности.

Основной формой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России являются учебные занятия, которые проводятся под руководством преподавателя согласно учебному плану и учебной программе дисциплины «Физическая подготовка» в границах учебного расписания. Различные учебные занятия необходимо соответствующим образом организовывать с учетом пропускной способности, соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил, создания условий для профилактики травматизма, личной ответственности педагогических работников.

Резюмируя изложенное, полагаем, что в деятельности подразделений по профессиональной служебной и физической подготовке МВД России, в том числе образовательных организаций, необходим самостоятельный нормативно-правовой акт, регулирующий специфические общественные отношения в сфере физической подготовки и спорта применительно к планово-расчетным показателям количества занимающихся и режимов эксплуатации закрытых спортивных сооружений (спортивных залов).

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ, НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ

Сидоренко О.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

Проанализированы эффекты направленных воздействий на дыхательную систему в виде дыхания через дополнительное «мертвое» пространство и увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию легкоатлетов-стайеров с целью оптимизации протекания восстановительных процессов и совершенствования их функциональной подготовленности.

Ключевые слова: дополнительное «мертвое» пространство, увеличенное аэродинамическое сопротивление, средства восстановления, тренировочный процесс, легкоатлеты-стайеры.

INFLUENCE OF THE FUNDS INFLUENCING RESPIRATORY SYSTEM FOR RECOVERY PROCESSES AT ATHLETES-STAYERS

Sidorenko O.A., senior lecturer of the physical training
(Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Volgograd)

Effects of the directed impacts on respiratory system in the form of breath through additional "dead" space and the increased aerodynamic resistance to breath of athletes - stayers for the purpose of optimization of course of recovery processes and improvement of their functional readiness are analysed.

Keywords: additional "dead" space, the increased aerodynamic resistance, means of restoration, training process, athletes stayers.

Высокая конкуренция в спорте, как в любительском, так и профессиональном, неуклонное повышение физических и психических нагрузок заставляют специалистов искать новые пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации и специализации [3, 4].

Увеличение соревновательных результатов обусловлено тенденцией к увеличению количества соревнований и тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними [1, 2], значительному росту физических и психических нагрузок [2, 5]. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления организма состояние перенапряжения и «перетренировки» [4, 5].

Повышенные требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обуславливают необходимость своевременного применения всех средств, способствующих повышению работоспособности спортсменов и одновременно ускорению восстановительных процессов. Поэтому актуальное значение, особенно в настоящее время, приобретают вопросы применения средств восстановления в различные периоды подготовки [2-5].

В целях выявления эффективности применения средств, воздействующих на дыхательную систему, был организован и проведен педагогический эксперимент.

В нем приняли участие легкоатлеты-стайеры (17-19 лет), составившие 2 экспериментальных ($n_1=9$, $n_2=9$) и одну контрольную группы ($n_k=9$). Уровень спортивного мастерства всех спортсменов соответствовал I разряду. Исследование проводилось в течение подготовительного периода (11 недель). Экспериментальные и контрольная группы спортсменов занимались по единой тренировочной программе на базе ВА МВД России. Первая экспериментальная группа включала в тренировочные занятия дыхание через дополнительное «мертвое» пространство (далее – ДМП), вторая экспериментальная группа – увеличенное аэродинамическое сопротивление дыханию (далее – АСД). Данные средства применялись сразу после выпол-

нения основной специальной работы на тренировке. Контрольная группа тренировалась без дополнительных воздействий на дыхательную систему.

В ходе проведенного педагогического эксперимента были получены данные, позволяющие судить об эффективности протекания восстановительных процессов и улучшения функциональной подготовленности легкоатлетов-стайеров с использованием средств оптимизации восстановительных процессов (рис. 1).

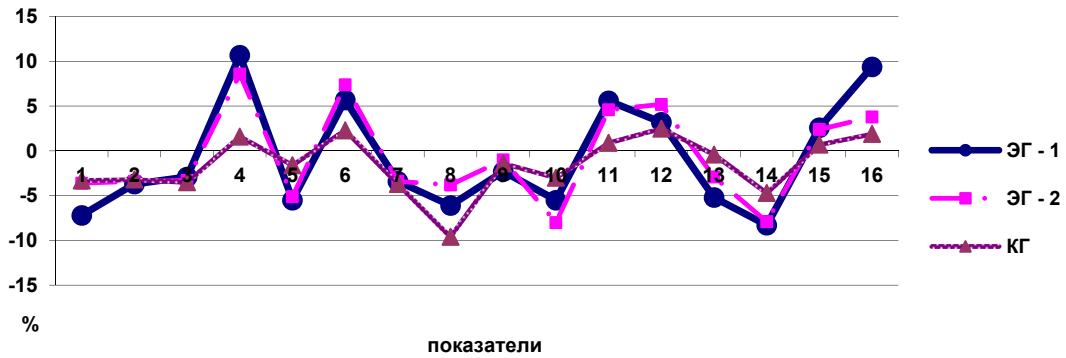


Рис. 1. Динамика восстановительных процессов у легкоатлетов-стайеров в подготовительном периоде в результате дыхания через ДМП и увеличенного АСД

***Примечание:** Числам на рисунке соответствуют следующие показатели: 1 – ЧСС в покое; 2 – ЧСС мпк; 3 – ЧСС₁; 4 – % восстановления ЧСС₁; 5 – ЧСС₅; 6 – % восстановления ЧСС₅; 7 – АД (систолическое) в покое; 8 – АД (диастолическое) покоя; 9 – АД₁ (систолическое); 10 – АД₁ (диастолическое); 11 – % восстановления АД₁ (систолическое); 12 – % восстановления АД₁ (диастолическое); 13 – АД₅ (систолическое); 14 – АД₅ (диастолическое); 15 – % восстановления АД₅ (систолическое); 16 – % восстановления АД₅ (диастолическое).

Характеризуя полученные результаты, следует отметить, что в экспериментальных группах, где применялись данные средства, произошли более выраженные положительные изменения, чем в контрольной группе.

Так, в первой экспериментальной группе произошло значительное снижение ЧСС в покое на 7,2% и ЧСС мпк на 3,7%. Те же показатели во второй экспериментальной группе изменились на 3,6 и 3,4% соответственно.

В контрольной группе так же произошли положительные сдвиги, однако данный прирост показателей не имел достоверности. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система у спортсменов в экспериментальных группах стала работать более экономично и эффективно, что сопровождалось урежением ЧСС в покое и при максимальных нагрузках.

При этом следует отметить, что процент восстановления ЧСС на первой и пятой минутах восстановления в экспериментальных группах значительно превышает контрольную группу. Так, в экспериментальной группе, где применялось дыхание через ДМП, он составил 10,7 и 5,7%. В группе, где использовалось увеличенное АСД, – 8,6 и 7,4% соответственно. Отсюда следует, что данные средства, воздействующие на дыхательную функцию,

способствуют ускорению развертывания и протекания восстановительных процессов в организме спортсменов.

Говоря об экономизации работы сердечно-сосудистой системы, следует отметить динамику АД. В первой экспериментальной группе произошло достоверное снижение диастолического АД в покое (-6,1%), диастолического давления на первой минуте восстановления (-5,5%), систолического АД на пятой минуте восстановления (-5,2%), диастолического АД на пятой минуте восстановления (-8,3%), а также процент восстановления систолического АД на первой минуте и диастолического АД на пятой минуте после максимальной нагрузки. Вторая экспериментальная группа также имела положительную динамику АД, однако она несколько отличается от первой экспериментальной группы. Наблюдалось значительное повышение процента восстановления АД на первой минуте, как систолического, так и диастолического, на 4,6 и 5,2% соответственно. На пятой минуте восстановления достоверно снизилось диастолическое АД на 7,9%. В контрольной группе достоверно снизилось только АД в покое и диастолическое давление на пятой минуте восстановления. Достоверного повышения процента восстановления АД ни на первой, ни на пятой минутах зафиксировано не было.

Наряду с динамикой показателей восстановительных процессов, нами также фиксировались изменения показателей функциональной подготовленности спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Изменение функциональных показателей легкоатлетов-стайеров в подготовительном периоде в результате дыхания через ДМП ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 9)		Контрольная группа (n = 9)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
PWC ₁₇₀ , кгМ/мин	1147,8±19,8	1396,4±18,1*	1318,7±16,2	1376,5±17,5
МПК, мл	3592,2±15,3	3897,3±16,6*	3971,2±13,4	4043,1±23,7
СДМ в.д., мм рт. ст.	112,3±10,3	117,3±8,1	124,4±8,1	128,5±6,2
СДМ выд., мм рт. ст.	121,3±8,2	147,0±9,3*	137,3±7,2	159,0±7,7*
ЖЕЛ, л	3,1±0,2	3,4±0,1*	3,4±0,1	3,5±0,2
МВЛ, л	102,8±3,3	113,4±4,0*	108,6±4,1	117,8±2,8*
ЗД в.д., с	59,0±12,3	73,3±10,6*	55,0±10,1	67,0±10,2*
ЗД выд., с	49,5±4,4	62,0±3,0*	47,0±6,3	54,5±6,6*

Примечание: Здесь и далее достоверность различий при * $P < 0,05$.

Величина PWC₁₇₀ за время экспериментальной тренировки увеличилась на 21,7% в первой экспериментальной группе ($p < 0,05$), что характеризует возросшую работоспособность спортсменов. В контрольной группе этот показатель увеличился на 4,4%, однако прирост не был достоверным.

В экспериментальной группе достоверно увеличилось МПК – важнейший показатель, отражающий мощность аэробного механизма энер-

гообеспечения, его относительный прирост составил 8,5%. В контрольной группе изменения были незначительны, был отмечен небольшой прирост МПК (на 1,8%).

Об улучшении функционального состояния дыхательной мускулатуры говорит увеличение такого показателя, как сила дыхательной мускулатуры на вдохе и выдохе. Достоверные изменения произошли в показателе СДМ выд. как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако относительный прирост в экспериментальной группе значительно выше и составил в конце эксперимента 21,2%, в контрольной группе – 15,8%. Также в обеих группах зафиксировано значимое ($p < 0,05$) увеличение времени задержек дыхания на вдохе и выдохе, прирост в экспериментальной группе составил 24,2 и 25,3%, в контрольной группе – 21,8 и 16,0% соответственно.

О более совершенной работе вегетативных функций организма можно судить по положительной динамике показателей ЖЕЛ и МВЛ. В экспериментальной группе относительный прирост ЖЕЛ составил 9,7%, МВЛ – 10,3%. В контрольной группе достоверно увеличилась только МВЛ, и относительный прирост несколько ниже, чем в контрольной группе, – 8,5%.

В результате тренировок с использованием повышенного аэродинамического сопротивления дыханию были получены данные, позволяющие судить об эффективности данного средства (табл. 2)

Таблица 2

Изменение функциональных показателей легкоатлетов-стайеров в подготовительном периоде в результате применения повышенного аэродинамического сопротивления дыханию ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 9)		Контрольная группа (n = 9)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	1211,2±17,2	1356,5±14,8*	1318,7±16,1	1376,5±17,5
МПК, мл	3734,6±15,1	4054,0±13,4*	3971,2±13,4	4043,1±23,7
СДМ вд., мм рт. ст.	119,3±10,7	127,9±9,8*	124,4±8,1	128,5±6,2
СДМ выд., мм рт. ст.	148,3±6,5	166,5±24,4*	137,3±7,4	159,0±7,6*
ЖЕЛ, л	3,1±0,2	3,2±0,3	3,4±0,2	3,5±0,1
МВЛ, л	106,2±5,3	109,0±3,2	108,6±4,2	117,8±2,9*
ЗД _{вд.} , с	50,5±9,6	72,4±6,4*	55,0±10,2	67,0±10,2*
ЗД _{выд.} , с	42,3±8,7	58,5±7,8*	47,0±6,5	54,5±6,7*

Из таблицы видно, что различные по виду средства по-разному повлияли на функциональные показатели спортсменов. Во второй экспериментальной группе возросла физическая работоспособность спортсменов на 12%, но этот процент значительно ниже, чем в первой экспериментальной группе, где спортсмены тренировались с использованием ДМП.

Произошло заметное увеличение силы дыхательной мускулатуры на вдохе и выдохе во второй экспериментальной группе, прирост составил 7,2 и 12,3% соответственно.

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что систематическое применение в тренировочном процессе легкоатлетов-стайеров

дыхания через ДМП и повышенного АСД обеспечивает реализацию принципа единства тренирующих воздействий и восстановительных средств, способствует ускорению протекания восстановительных процессов в организме спортсменов и, как следствие, повышению их функциональной подготовленности.

Литература:

1. Александрова Н.П. Анализ утомления дыхательных мышц при резистивной нагрузке на фоне дыхания газовыми смесями с различным содержанием кислорода // Физиологический журнал. 1992. Т. 8. № 3. С. 89-98.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации // Наука в олимпийском спорте. 2003. Спец. вып. С. 33-50.
3. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1998. № 3. С. 2-7.
4. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов: монография. Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003. 263 с.
5. Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю. Средства восстановления в тренировке легкоатлетов: учеб. пособие. Волгоград: ФГБОУ ВПО ВГАФК, 2014. 150 с.

**СИТУАТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Синянский В.А., преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки;

Афиногенов Т.П., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки кандидат педагогических наук;

Романов Р.В., старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки кандидат педагогических наук (Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России, г. Владивосток)

В работе рассматривается вопрос организации и планирования учебного процесса по физической подготовке в учебных заведениях МВД России с применением современных методов обучения.

Ключевые слова: учебный процесс, организация, планирование, боевые приемы борьбы, методика ситуативного моделирования, адекватность правоприменения, совершенствование навыков.

THE SITUATIONAL METHOD OF TEACHING MARTIAL METHODS OF STRUGGLE IN THE TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Sinyanskij V.A., lecturer of the special tactical, fire and physical training;

Afinogenov T.P., senior lecturer of the special tactical,
fire and physical training kandidat nauk degree in pedagogy;

Romanov R.V., senior lecturer of the special tactical,
fire and physical training kandidat nauk degree in pedagogy
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, Vladivostok Branch, Vladivostok)

The paper discusses the organization and planning of educational process on physical training in educational institutions MIA of Russia using modern teaching methods.

Keywords: educational process, organization, planning, fighting methods of struggle, the technique of situational modeling adequacy of enforcement, improvement of skills.

Профессиональная подготовка сотрудников полиции должна быть направлена на умелые и эффективные действия, обеспечивающие успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач, и соответственно требует постоянного совершенствования.

В случае необходимости применения физической силы или спецсредств в отношении нарушителей закона у сотрудников ОВД в арсенале имеются навыки применения болевых приемов задержания, ударов и бросков, тактика ведения поединка и т.д.

Необходимо отметить, что существует большая разница в освоении приемов нападения и защиты в спортивном зале на борцовском ковре и использовании этих приемов при обезвреживании и задержании правонарушителей, что нередко происходит в профессиональной деятельности полицейского. Следовательно, сотрудникам полиции необходима выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, скорость, оперативное мышление, умение правомерно и своевременно применить боевые приемы борьбы [2].

Полицейский должен хорошо знать, что применение физической силы, а также боевых приемов борьбы возможно в четко регламентированных правовых рамках, что требует от сотрудника органов внутренних дел знания нормативно-правовой базы Российской Федерации.

Квалификация своих действий, с точки зрения правомерности, – довольно сложный правовой вопрос. С одной стороны, перед сотрудником ОВД стоит необходимость применения физической силы, в том числе боевых и болевых приемов, где для принятия решения в критической ситуации бывает очень мало времени; с другой – следует оставаться в рамках закона. То есть промедлить – значит дать правонарушителю преимущество в сложившейся ситуации. Поэтому сотрудник ОВД должен быть грамотным в

вопросах правоприменения, прежде чем применять боевые приемы борьбы, четко определить границы законности.

Рабочая программа по физической подготовке в учебных заведениях МВД России составлена таким образом, что на первых двух курсах учебные занятия направлены в основном на развитие общей физической подготовки и изучение техники выполнения боевых приемов борьбы.

Эффективное применение боевых приемов борьбы в ответственный момент возможно лишь при условии закладки фундаментальных навыков на начальном этапе обучения; постоянного совершенствования имеющихся навыков; поддержания себя в удовлетворительной физической форме; решительности в критических ситуациях.

Получив достаточную физическую и техническую подготовку на начальном этапе обучения, курсанты и слушатели вузов МВД России на последующих трех-четырёх курсах занимаются тактико-технической подготовкой с постоянным совершенствованием физической и технической подготовки.

Сущность методики ситуативного моделирования заключается в том, что на занятиях моделируется определенная ситуация, представляющая некую угрозу для жизни, где даются ситуативные задачи с элементами единоборств, ориентированные на активные действия сотрудников для задержания правонарушителя, самообороны, защиту граждан с применением физической силы и спецсредств [3].

Одним из видов занятий с использованием ситуативных условий, проводимых в группах обучаемых, являются занятия, где группа подразделяется на две подгруппы – «полицейские» и «правонарушители»-ассистенты. Согласно различным ситуациям, которые предлагает преподаватель, «полицейскому» необходимо выполнить действия, направленные на задержание и обезвреживание правонарушителя, при этом свести к минимуму причинение физического вреда последнему.

Ассистенту для большей правдоподобности лучше использовать макет (ножа, палки, пистолета) при нападении на «полицейского», который, в свою очередь, и должен обезвредить нападающего, при этом за короткое время принять решение, руководствуясь нормативно-правовой базой Российской Федерации, регламентирующей вопросы применения физической силы и спецсредств.

Еще одним примером использования ситуативных условий на занятиях по физической подготовке является занятие, в котором участвуют один сотрудник полиции и несколько нападающих.

Действия могут разворачиваться следующим образом: в центр спортивного зала становится один человек, остальные, выполняющие роль нападающих, – в каждый из углов спортивного зала, при этом им предложено взять какие-либо предметы, являющиеся атрибутикой ситуативных занятий: макет ножа, макет пистолета, палку и др. После того, как прозвучала команда преподавателя о начале действий, первый из нападающих (нумерация нападающих произвольная) приступает к активным действиям, имитируя нападение. Главной его задачей является не поражение отражающего удар сотрудника, а предоставление ему возможности сориентироваться и отразить нападение одним из приемов, без последующего задер-

жания. Как только нападение первого ассистента отражено, второй незамедлительно приступает к активным действиям, и так продолжается до тех пор, пока последний нападающий не будет полноценно задержан.

Кроме того, необходимо усложнять задачи, моделируя ситуации, где в роли правонарушителя могут условно выступать лица, в отношении которых запрещено законодательством РФ применять физическую силу, например, беременные женщины или несовершеннолетние.

Данная разновидность занятия имеет своей целью в большей степени ориентирование сотрудника в возникшей ситуации и быстрый верный подбор своих действий, то есть существует возможность отработать определенные действия, необходимые сотруднику органов внутренних дел, до автоматизма.

Такой вид занятий позволяет приобрести уверенность, решительность ведения поединка и выбора тактики, подбор различных комбинаций из боевых приемов, ударной и бросковой техник, а также возможность в составе группы обсудить ошибки и оригинальность действий обучающихся.

В заключение следует отметить, что применяемая структура и формы организации физической подготовки с курсантами и слушателями хорошо зарекомендовали себя. Это подтверждается результатами выпускных экзаменов по физической подготовке нескольких лет и отзывами самих сотрудников-выпускников, участвовавших в реальных поединках с правонарушителями.

Для отработки и совершенствования отдельных элементов и приемов в комплексе можно оборудовать полосу препятствий, которая включала бы манекены, муляжи, движущиеся макеты, поворачивающиеся стенды и т.д.

Метод ситуационного моделирования можно отнести в разряд инновационных методов, для этого целесообразно улучшить материально-техническую базу и разработать необходимое методическое обеспечение.

Литература:

1. Папкин А.И., Зотов А.Т. Профилактика гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей: практ. пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. С. 53-89.

2. Романов Р.В., Погодаев М.А., Синянский В.А. Развитие ловкости как профессионально важного качества у будущих сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. ст. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2013. С. 196.

3. Синянский В.А., Афиногенов Т.П. Включение ситуационных задач в организацию занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. ст. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2014. С. 205.

4. Синянский В.А., Каленик Р.С. Значение комплексных занятий для формирования профессионально значимых навыков учащихся образовательных учреждений МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: сб. ст. Красноярск: Сиб. юрид. ин-т ФСКН России, 2014. С. 102.

5. Узун Л.С. Совершенствование системы формирования морально-боевых качеств у слушателей вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 286 с.

ЕДИНОБОРСТВА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ПРИ ЕГО ОБУЧЕНИИ

Тезиков Д.А., преподаватель кафедры физической подготовки
(Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград)

В статье рассмотрены некоторые вопросы, касающиеся обучения сотрудников полиции приемам, заимствованным из контактных видов единоборств.

Ключевые слова: физическое воспитание, единоборства, проблема оценки физической подготовленности.

ARTS IN THE ACTIVITIES POLICE OFFICERS AND WITH HIS TRAINING

Tezиков D.A., lecturer of the physical training
(Volograd academy Ministry of Interior of Russia, Volgograd)

The article deals with some issues related to police training techniques borrowed from contact martial arts.

Keywords: physical education, martial arts, the problem of assessment of physical fitness.

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанного с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства.

Недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. Зачастую причины такого положения дел кроются в отсутствии у сотрудников твердых навыков единоборств, низком уровне сформированности профессионально важных физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств, дезадаптации, низкой профессиональной работоспособности, наступлении профессиональной деформации и профессиональных заболеваний. В результате в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности некоторые сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение, снижается в целом эффективность служебной деятельности. С другой стороны, установлено, что обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий приемами рукопашного боя или других видов едино-

борств, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения критических ситуаций.

Актуальность привлечения сотрудников к занятиям спортом вообще и единоборствами в частности обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией боевых приемов борьбы в реальных ситуациях – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы.

Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Все это не позволяет эффективно совершенствовать двигательные способности, психические и волевые качества к силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших. Вместе с тем, эти стороны подготовки к применению боевых приемов борьбы в реальных ситуациях являются важнейшей задачей физической подготовки. Ведущим средством вышеуказанных сторон подготовки специалисты считают спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность, правила соревнований, в которых вводят ограничения, позволяющие снизить травматизм. В основе служебно-прикладных единоборств лежат приемы, включенные в программы по физической подготовке сотрудников ОВД: удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Тренировка и соревнования в служебно-прикладном единоборстве призваны совершенствовать боевые приемы борьбы в условиях реального поединка, двигательные способности (развивать физические качества в комплексе), морально-волевые качества применительно к служебно-боевой деятельности сотрудников полиции.

В результате специальных исследований были определены пространственно-временные и технические параметры условий, чаще всего характеризующие непосредственное задержание правонарушителя (скоротечность, локальность, преодоление короткой дистанции до правонарушителя и скоростно-силовой характер самого задержания), анализ которых позволил определить приоритетные физические качества наиболее важных мышечных групп, имеющих ключевое значение в момент силового задержания (скорость и взрывную силу сгибателей-разгибателей позвоночного столба, сгибателей-разгибателей рук и разгибателей ног). При этом особое внимание обращается на умение сотрудника адекватно анализировать окружающую обстановку и принимать быстрые разумные решения с учетом того, что в определенных ситуациях надо действовать жестко и решительно, в других – искать эффективные тактические приемы. Формирование обозначенных качеств и умений, как было установлено, наиболее эффективно происходит в рамках тренировочного процесса по служебно-прикладным единоборствам.

Рассматривая требования к функциональному состоянию сотрудников, которые определяются применением мер принуждения для обеспечения правопорядка, как основным элементом служебно-боевой деятельности, исследователями выявлено, что, совершенствуя физическую подготовку личного состава, необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально важных физических качеств и навыков, но

и специально работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, что характерно для ситуаций преследования и единоборства (типа рукопашной схватки) с правонарушителями.

Виды контактного рукопашного боя настолько различны по своим задачам, содержанию и методике освоения, что требуется более дифференцированное терминообразование.

К рукопашному бою относят кикбоксинг, каратэ, таэквон-до, сават, т.е. те виды единоборств, в которых разрешены удары руками и ногами (в отличие от бокса).

К рукопашному бою относят и действия, связанные со встречной штыковой атакой, где используются штык, лопата, любые подручные предметы.

Если содержание действий в первых позволяет использовать в подготовке бойцов поединки соревновательного режима, то во второй группе несоизмеримость эффективности того или иного оружия при встрече двух разновооруженных бойцов не может обеспечить соревновательного поединка. Отсюда, данные виды рукопашного боя относятся к упражнениям условного характера, а не к единоборствам.

Министр внутренних дел Российской Федерации В.А. Колокольников, выступая на открытии одного из турниров среди полицейских, отметил: «Дзюдо и самбо – важные составляющие служебной деятельности полицейского. Руководство министерства будет и дальше делать все для развития этих необходимых служебно-прикладных видов спорта. Я считаю, что успехи в спорте напрямую влияют на успехи в борьбе с преступностью. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но, главным образом, боевой дух сотрудников. Поэтому спортсменов в рядах полицейских будем поддерживать как морально, так и материально». Министр также ориентировал руководителей всех подразделений на работу по привлечению сотрудников и созданию необходимых условий для их занятий служебно-прикладными видами спорта, и особенно единоборствами. Он отметил, что в системе МВД России должен стать популярным лозунг: «Через спорт к успехам в службе», – и еще раз напомнил о необходимости: 1) сбора, обобщения и распространения информации о передовых методиках спортивной подготовки; 2) разработки рекомендаций по освоению сотрудниками служебно-прикладных видов спорта, обеспечения руководителей сборных команд и инструкторов-тренеров необходимыми методическими материалами; 3) разъяснения роли служебно-прикладных видов спорта и их влияния на профессиональную подготовку сотрудников, популяризации занятий ими, в том числе через средства массовой информации и оформление наглядной агитации, отражающей состояние спортивной работы в подразделении и достижения спортсменов на соревнованиях различного ранга.

Рукопашный бой – разновидность ближнего боя с невооруженным и вооруженным противником, с применением огнестрельного стрелкового и холодного оружия, подручных средств, приемов различных систем защиты и нападения, единоборств, а также приемов бытовой самообороны. В системе МВД России рукопашный бой имеет свои специфические функции, и поэтому его определение отвечает целям и задачам, поставленными перед органами МВД России.

Рукопашный бой в системе МВД России — разновидность ближнего боя при задержании вооруженного преступника, оказывающего сопротивление, с применением табельного оружия, спецсредств, приемов и способов самозащиты без оружия.

Боевые приемы борьбы (самозащита без оружия) - это специальный раздел рукопашного боя, являющегося составной частью профессиональной подготовки сотрудников МВД, направленной на приобретение умений и навыков защиты от нападения, задержания и доставки в ОВД преступников, лиц подозреваемых в совершении преступлений и правонарушений. Все сотрудники ОВД обязаны знать боевые приемы борьбы и способы самозащиты без оружия, уметь применять их в практике служебной деятельности. Определенные категории сотрудников, выполняющие специфические функции при задержании преступников (оперативный состав, группа захвата, подразделения специального назначения), изучают основы рукопашного боя в более широком объеме.

Цели рукопашного боя определяют задачи, поставленные перед военнослужащими армии, сотрудниками ФСБ и МВД России. Цель рукопашного боя для военнослужащих – победа в ближнем бою, задача, которая ставится перед военнослужащими – уничтожение противника любыми способами и средствами. Цели рукопашного боя для сотрудников ФСБ и МВД России – пресечение антигосударственных и антиобщественных явлений, задачи – задержание, и лишь в исключительных случаях, уничтожение лиц, посягнувших на государственную или общественную безопасность, поэтому методы и средства достижения поставленных целей в рукопашном бою имеют различия.

Общая схема подготовительных и боевых действий рукопашного боя, применяемых военнослужащими:

- а) морально-психологическая и физическая подготовка к бою;
- б) изготовка к бою;
- в) тактико-технические действия защиты и нападения, подготавливающие применение уничтожающего действия;
- г) уничтожение противника (поражающий удар, опасный бросок, удушение, выстрел, укол с помощью оружия и т.д.),

Общая схема подготовительных и боевых действий рукопашного боя, применяемых сотрудниками МВД России:

- а) морально-психологическая и физическая подготовка к бою;
- б) изготовка к бою;
- в) тактико-технические действия защиты и нападения, подготавливающие применение того или иного способа задержания;
- г) задержание преступника (болевым или удушающим приемом, боевым захватом);
- д) поверхностный осмотр, надевание наручников, связывание;
- е) сопровождение.

Деление на схемы тактико-технических действий при ведении рукопашного боя военнослужащими и сотрудниками МВД России условно, так как перед определенными категориями военнослужащих ставится задача захвата противника (разведывательно-поисковые, разведывательно-диверсионные и др. группы, подразделения), а в определенных условиях и ситуа-

циях перед сотрудниками органов МВД России также ставится задача уничтожения преступников (невозможность задержания, угроза окружающим, ликвидация десанта и т.д.).

Таким образом, определенные категории сотрудников ОВД (а также военнослужащих) обязаны знать и уметь применять на практике те или иные приемы рукопашного боя или их определенную совокупность.

Основная масса сотрудников органов внутренних дел должна изучать основы рукопашного боя в пределах раздела боевых приемов борьбы. Категории сотрудников, выполняющие специфические функции по задержанию преступников, должны изучать рукопашный бой в более полном объеме.

Для этой категории сотрудников большое значение имеет внедрение в учебную обстановку различного рода трудностей и опасных ситуаций на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям, которые могут возникнуть при захвате вооруженных преступников, и нарастаются они постепенно, по мере приобретения занимающимися опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха.

Правомерность применения приемов рукопашного боя в органах внутренних дел регламентирована в соответствии с правомерностью применения боевых приемов борьбы.

Работник полиции, оказавшийся в ситуации, которая требует от него реализации права на применение боевых приемов борьбы, должен соблюдать требования закона и согласовывать свои действия с нормами профессиональной этики.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Торопов В.А., профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, доктор педагогических наук, профессор;

Хыбыртов Р.Б., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Зализко А.В., курсант;

Мезенцева Е.С., курсант

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В данной статье рассматривается отношение к профессиональной подготовке не как к учебной дисциплине, а как научному понятию, которое характеризуется процессом овладения знаниями в системе учебных занятий по предметам обучения и, как конечный результат, подготовленности сотрудников, наличие у них профессиональных знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, комплексная подготовка, огневая подготовка, физическая подготовка, правовая подготовка, оперативно-служебная деятельность.

TO THE PROBLEM OF PROFESSIONAL PREPAREDNESS OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Toropov V.A., professor of the physical training and applied arts doctor of pedagogical, professor;

Huburtov R.B., chair associate professor of the physical training and applied arts;

Zalizko A.V., cadet;

Mezenceva E.S., cadet

(St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg)

This article include the discussion of professional training not as the academic discipline, but as scientific term that characterizes as process acquisition of knowledge in the system of training sessions on the study of subject and as final result of personnel preparedness, such as presence of the necessary knowledge, abilities and skills.

Keywords: professional preparedness, complex preparedness, fire armed preparedness, physical preparedness, law preparedness, operational performances.

В теории и практике обучения курсантов и слушателей (далее – сотрудников ОВД) нет учебной дисциплины «Профессиональная подготовка», это обобщающее понятие, интегрирующее в себе уровень разносторонней подготовленности обучаемых. В данном случае речь идет о комплексной подготовке сотрудников, которая включает в себя: правовую, служебную, тактико-специальную, огневую, физическую, морально-психологическую подготовку и т.д.

Эти составляющие в целом характеризуют уровень профессиональной подготовленности сотрудников. Помимо наличия теоретических знаний, умений и навыков владения перечисленными дисциплинами, необходимо целенаправленно и эффективно применять их в оперативно-служебной и повседневной деятельности, а также при чрезвычайных ситуациях [4].

Последнее время в приказах, директивах Министерства внутренних дел Российской Федерации часто отмечается, что значительной части сотрудников при выполнении оперативно-служебных задач по-прежнему не достает профессионализма. О каком профессионализме идет речь?

В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова слово «профессиональный» обозначает «относящийся к какой-либо профессии, связанной с постоянной работой в какой-нибудь области». Значит, для профессионального сотрудника служба в ОВД является основной профессией и родом деятельности. Из этого следует определение: *профессиональный сотрудник ОВД* – это человек, в совершенстве владеющий необходимыми знаниями, умениями, двигательными и прикладными навыками, имеющий высокий уровень физической, психологической подготовленности, в совершенстве владеющий боевой техникой, оружием, спецсредствами и умело применяющий их в учебно-боевой и оперативно-служебной деятельности [1, 2, 5].

В целях совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач по охране правопорядка и борьбе с преступностью министр внутренних дел издал приказ от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», в котором определил:

- считать *профессиональную подготовку* сотрудников органов внутренних дел одним из приоритетных направлений оперативно-служебной деятельности;

- обеспечить практическую направленность служебно-боевой подготовки и неукоснительное выполнение программ обучения в процессе служебной деятельности. Содержание служебно-боевой подготовки увязывать с актуальными направлениями борьбы с преступностью и оперативной обстановкой в регионе;

- создать в органах внутренних дел *условия*, способствующие повышению уровня профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел;

- совершенствовать и укреплять учебно-материальную базу для повышения профессиональной подготовленности сотрудников ОВД;

- переработать действующие программы специального профессионального обучения;

- начальникам образовательных и научно-исследовательских учреждений МВД России оказывать содействие органам внутренних дел в совершенствовании служебно-боевой подготовки посредством предоставления имеющейся учебно-материальной базы, качественного проведения занятий профессорско-преподавательским составом, взять под личный контроль разработку и издание учебных пособий, организацию и совершенствование методической подготовленности руководителей занятий.

Для определения понятия «профессиональная подготовка» необходимо в первую очередь подробно разобраться в таких терминах, как «система образования» и «подготовка». Рассмотреть понятие «система образования» можно только после уяснения того, что такое «система» вообще.

Анализ литературных источников показывает, что в науке нет единого определения такому термину, как «система». В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова приводится несколько определений термина «система». Проблеме нашего исследования подходит следующее: «3. Нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей». Энциклопедия профессионального образования дает следующее определение системы: это «...совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует определенную ценность».

Определения «педагогической системы» изложены в публикациях В.П. Кузьмина, С.А. Саркисяна и Л.В. Голованова. Они полагают, что «система – это не просто совокупность множества единиц, в которой каждая единица подчиняется законам причинно-следственных связей, а единство отношений и связей отдельных частей, обуславливающих выполнение определенной сложной функции, которая и возможна лишь благодаря

структуре из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом элементов».

Анализ различных определений понятия «педагогическая система» проведен В.Н. Садовским. Общим для них является то, что педагогическая система представляется как «множество взаимосвязанных элементов, образующих устойчивое единство и целостность, обладающее интегральными свойствами и закономерностями». Такого же мнения придерживается профессор В.П. Кузьмин.

Исходя из определения «педагогической системы» формулировку понятия «система образования» целесообразно принять в следующей редакции. Система образования – «один из основных социальных институтов, важнейшая сфера становления личности, исторически сложившаяся общенациональная система образовательных учреждений и органов управления ими, действующая в интересах воспитания подрастающего поколения, подготовки его к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности».

Анализ литературных источников показывает, что термин «подготовка» употребляется в основном для решения прикладных задач образовательного процесса, когда рассматривается проблема освоения социального опыта в целях его последующего внедрения и применения для выполнения важных специфических задач практического, познавательного или учебного плана, связанных с определенным видом оперативно-служебной деятельности. Термин «подготовка» имеет два основных значения: а) научение – оно направлено на формирование готовности личности к выполнению предстоящих задач и заключается в учебно-тренировочном процессе; б) готовность – характеризуется наличием у человека компетентности, знаний, умений и навыков, направленных для выполнения поставленных задач, и определяется конечным результатом деятельности. Значение термина «научение» – сложное, так как оно характеризует сущность двух видов деятельности – обучения и учения. Непосредственно самой подготовкой занимаются в процессе специализированного обучения, т.е. профессионального.

А.А. Барабанщиков и В.Г. Звягинцев рассматривают понятие «подготовка» в трех направлениях. Кроме указанных выше, процессуального и результативного, они приводят в исследовании системный аспект.

Есть и другие определения термина «подготовка». Так, С.И. Ожегов дает такое определение: подготовка – это «запас знаний, полученный кем-нибудь». В этом определении так же прослеживаются два взаимосвязанных компонента понятия «подготовка»: подготовка как процесс и подготовка как результат.

В нормативных актах высшего профессионального образования, научных педагогических исследованиях «профессиональная подготовка» трактуется неоднозначно. Имеются различные взгляды ученых и исследователей на это понятие. Так, в педагогической энциклопедии дается следующее определение профессиональной подготовки – «...совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по определенной профессии; процесс сообщения учащимся соответствующих знаний и умений». Известный специалист в области профессионального образования академик А.М. Новиков согласен с этой формулировкой.

В законе «Об образовании» указывается, что «профессиональная подготовка имеет целью ускоренное приобретение обучающимися навыков, необходимых для выполнения определенной работы, группы работ».

Попытка профессиональную подготовку выделить как отдельную дисциплину в приказе МВД России от 3 июня 2012 г. № 663 «Об утверждении порядка организации кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», мы считаем, не удалась [5].

Авторы этого приказа отмечают, что подготовка кадров осуществляется путем: первоначальной подготовки; обучения по образовательным программам, которые включают: среднее (полное) общее образование с начальной профессиональной подготовкой (суворовские военные училища МВД России); среднее профессиональное образование; высшее профессиональное образование; послевузовское профессиональное образование; дополнительное профессиональное образование; а также путем профессиональной, служебной и физической подготовки.

Из этого следует, что профессиональная, служебная и физическая подготовка являются отдельными дисциплинами. Далее в этом приказе отмечается, что *профессиональная, служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и включает в себя следующие виды: правовую подготовку; служебную подготовку; огневую подготовку; физическую подготовку.*

Исходя из логики понятий, это не виды – это дисциплины, так как они имеют свой предмет обучения. И может ли профессиональная, служебная и физическая подготовка включать в себя еще раз служебную и физическую подготовку?

Таким образом, мы предлагаем рассматривать профессиональную подготовку не как учебную дисциплину, а как научное понятие, которое характеризуется процессом овладения знаниями в системе учебных занятий по предметам обучения и как конечный результат подготовленности сотрудников, наличие у них профессиональных знаний, умений и навыков. Следовательно, целесообразно говорить о профессиональной подготовленности, профессиональной деятельности, профессиональном образовании, о профессионализме, о профессиональном мастерстве и т.д., но не о профессиональной подготовке как учебной дисциплине.

Литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431 с.
2. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И. Физическая подготовка: учебник. СПб.: СПб. ун-т МВД России. 2010. 284 с.
3. Приказ МВД России от 15 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
4. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. М.: ДГСК МВД России, 2013.

5. Торопов В.А., Ушенин А.И., Кузнецов А.Ф. Обучение сотрудников ОВД профессиональной подготовке в ходе оперативно-служебной деятельности // Вестник СПб. ун-та МВД России. 2011. № 50. С. 123-128.

СОСТОЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ КАК РЕЗЕРВНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Торопов В.А., профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург);
Базаров И.С., начальник травматологического отделения (Филиал №6 ФГКУ 442 ВКГ МО РФ)

В данной статье рассмотрены роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности сотрудников ОВД и ее влияние на их служебно-боевую и физическую подготовленность.

Ключевые слова: физические качества, подвижность в суставах, служебно-боевая подготовленность, физическая подготовка.

THE CONDITION OF JOINTS MOBILITY AS BACKUP ABILITY OPTION OF INCREASE SERVICE-COMBAT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Toropov V.A., professor of the physical training and applied arts doctor of pedagogical, professor (St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, St. Petersburg);
Bazarov I.S., the head of trauma Department of branch №6 FGSA 442 MCH MD RF

This article include the discussion of role and value joints mobility in structure of motor activity of personnel of internal affairs bodies and its influence on their service-combat and physical preparedness.

Keywords: physical qualities, mobility of joints, service-combat preparedness, physical preparedness.

Известно, что в двигательной деятельности человека важную роль играет состояние подвижности в суставах. Оно сказывается на уровне общего физического развития, степени подготовленности к профессиональной деятельности и, безусловно, оказывает влияние на выполнение специальных приемов и действий. Хорошая подвижность в суставах, при соответствующем уровне развития мышц, создает благоприятные условия для проявления и со-

вершенствования физических качеств, способствует более быстрому овладению основными двигательными и прикладными навыками [1].

Несмотря на это, в литературе и практике физической подготовки сотрудников ОВД мало научных данных о влиянии подвижности в суставах на уровень физической подготовленности обучаемых. Как отмечает В.В. Миرون [3], решение задач развития ловкости, подвижности в суставах, не подкрепляются адекватным содержанием учебных программ по физической подготовке. В них включено много упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, а развитию подвижности в суставах уделяется недостаточное внимание. Об этом свидетельствуют как общие, так и специальные задачи физической подготовки, изложенные в трудах Ф.Л. Доленко (1984), в которых он отмечает, что пренебрежительное отношение к состоянию подвижности в суставах существенно и очевидно [2, 4].

В целях определения значения состояния подвижности в суставах для физической и служебно-боевой подготовленности сотрудников нами был проведен педагогический эксперимент. В нем участвовало 96 чел., у которых определялся уровень физической, служебно-боевой подготовленности, подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставах.

Физическая подготовленность сотрудников определялась по следующим упражнениям: бег 100 м, подтягивание, кросс 3000 м, упражнение на ловкость, общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, метание гранаты Ф-1 на дальность и марш-бросок 5 км.

Выполнение учебных нормативов по огневой, тактической подготовке, упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия в процессе исследования характеризовали служебно-боевую подготовленность сотрудников, которая изучалась путем сопоставления групп «лучших» и «худших» по результатам исследования в зависимости от уровня развития физических качеств, прикладных навыков и подвижности в суставах.

Результаты проведенного исследования показали, что уровень развития физических качеств, прикладных навыков, выполнение нормативов по огневой, тактической подготовке, выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия в группе «лучших» по подвижности в суставах выше, чем в группе «худших» и носят достоверный характер ($P < 0,05$; $P < 0,001$) [5].

Коэффициенты корреляции показателей подвижности в суставах с нормативом по огневой подготовке, общим контрольным упражнением на единой полосе препятствий, марш-броском ($r = 0,3$), метанием гранаты Ф-1 на дальность, бегом на 100 м ($r = 0,4$) носят достоверный характер.

Результаты прямого и обратного анализа, влияния подвижности в суставах на физическую и служебно-боевую подготовленность сотрудников подтвердились результатами факторного анализа. В первом обобщенном факторе наибольшие факторные веса имеют общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, метание гранаты Ф-1 на дальность, бег на 100 м и показатели подвижности в суставах.

Установлена также тесная связь между общим показателем подвижности в суставах и развитием физических качеств, прикладных

навыков и служебно-боевой подготовленностью по коэффициенту взаимной сопряженности Пирсона.

Все это свидетельствует о важном значении подвижности в суставах в общей структуре двигательной деятельности сотрудников ОВД.

В целом результаты исследования показали наличие выраженной связи между уровнями служебно-боевой подготовленности, развитием физических качеств, прикладных навыков с подвижностью в суставах и свидетельствует о том, что от состояния подвижности в суставах зависит уровень физической, а следовательно, и служебно-боевой подготовленности сотрудников ОВД.

Это позволило нам уточнить как общие, так и специальные задачи физической подготовки испытуемых, где, наряду с другими, должны решаться задачи целенаправленного развития подвижности в суставах.

В заключение необходимо подчеркнуть, что на занятиях по физической подготовке необходим дифференцированный подход как в развитии физических качеств, так и в целенаправленном развитии подвижности в суставах. Этот вывод подтверждается результатами исследования, которые свидетельствуют о том, что подвижность в суставах является неиспользованным резервом развития и совершенствования физических качеств, прикладных приемов и действий.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
2. Доленко Ф.Л. Функциональные возможности суставного аппарата при длительном специализированном упражнении // Теория и практика физической культуры. 1987. № 12.
3. Наставление по организации физической подготовки сотрудников ОВД (2012 г.).
4. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. М.: ФиС, 1970. 60 с.
5. Торопов В.А. Влияние подвижности в суставах на общую физическую подготовленность военнослужащих // Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1985 год: сб. Л., 1986.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Устиловская О.В., начальник кабинета кафедры огневой подготовки;
Горский О.И., преподаватель кафедры огневой подготовки
 (Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В работе рассмотрены вопросы оптимизации учебной нагрузки на занятиях по огневой подготовке. Определены требования к оптимизации нагрузки в подготовительной и основной части занятия. Выполнен анализ действий преподавателей, проводящих занятия.

Ключевые слова: нагрузка, дозирование, плотность, методы, объем.

THE RESEARCH OF THE AMOUNT AND THE ACADEMIC LOAD RATE AT THE FIRE ARMS TRAINING PRACTICE

Ustilovskaya O.V., head of cabinet of the fire training;

Gorskiy O.I., lecturer of the fire training

(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Khabarovsk)

The issues of the academic load optimization during fire arms training practice have been considered in the article. The requirements of the academic load optimization in the preparatory and the main parts of the class have been identified. The actions of the instructors giving the classes have been analyzed in this article.

Keywords: academic load, measuring, density, methods, amount.

Проблема оптимизации нагрузки при обучении приемам стрельбы не ограничивается ее дозированием. Сила воздействия на восприятие занимающихся зависит не только от характера выполняемых упражнений, но и от используемых методов обучения, моторной плотности и организации занятия [2].

В каждом конкретном случае преподаватель должен стремиться обеспечить возможно больший объем полезной нагрузки в занятии (при условии её педагогической оправданности). Решающее значение при этом имеет обеспечение рациональной общей плотности занятия. Одним из показателей эффективности занятия по огневой подготовке являются показатели его плотности. Чем рациональнее используется время на практическом занятии, тем выше его плотность. Плотность занятия имеет существенное значение в эффективности процесса обучения, поскольку она оказывает влияние на нагрузку обучаемых, на выполнение поставленных перед занятием задач, на успешное выполнение стрелковых упражнений Курса стрельб и в целом учебной программы. В методике обучения различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность занятия.

С целью обеспечения оптимальной плотности, при подготовке к занятию преподаватель обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения и решить, каким будет объем и содержание частей занятия, время подготовительной части занятия. В основной части необходимо определить, где и сколько должно быть учебных мест, какие учебные вопросы будут изучаться, порядок смены учебных мест, объём и интенсивность выполнения упражнений без патрона и с боевыми патронами, порядок работы с оружием при устранении допущенных ошибок во время выполнения стрельбы и т.п.

Общей плотностью занятия называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности занятия.

К педагогически оправданным затратам времени относятся объективно необходимые затраты на такие процессы или стороны деятельности на занятиях, как:

1) восприятие и осмысливание занимающимися объяснений, показов, демонстраций и указаний преподавателя;

- 2) анализ действий преподавателя или действий занимающихся;
- 3) выполнение физических или стрелковых упражнений, установленный порядок отдыха;
- 4) вспомогательные действия (перестроения, переходы с одного учебного места на другое, установка оборудования, мишеней и т.п.).

К неоправданным затратам времени на занятиях относятся:

- 1) потери времени, вызванные организационными или другими неполадками, как-то: «утечка» времени из-за опоздания на занятие и преждевременного завершения его;
- 2) «простои» между подходами к очередному учебному месту из-за недостатка оборудования или оружия;
- 3) перерывы в занятии, вызванные нарушением дисциплины, мер безопасности, поломкой оружия или мишенного оборудования, отлучками преподавателя и т.п.

В принципе, при проведении занятий по огневой подготовке необходимо стремиться к 100%-ной общей плотности, т.е. не допускать педагогически не оправданных затрат времени.

Исследования, проведенные в ДВЮИ МВД России, показали, что преподаватели кафедры огневой подготовки достаточно рационально и эффективно используют современные способы обучения. Способы обучения – это пути и методы, при помощи которых преподаватель передает курсантам знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и профессиональные качества владения огнестрельным оружием.

В практике обучения и воспитания курсантов имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа чаще всего зависит от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя стрельб (преподавателя) и его методического мастерства.

Исследования показали, что общая плотность занятия составила от 92,3 до 97,8%. Педагогически не оправданные затраты времени отмечались в «простоях» между подходами к очередному учебному месту и составили от 2,2 до 7,7%. Результаты исследования позволяют заключить, что общая плотность занятия соответствует общепедагогическим требованиям к практическому занятию.

Не менее важной характеристикой эффективности практического занятия является его моторная плотность. Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всей продолжительности занятия, принято называть его моторной плотностью [1].

Для расчета моторной плотности необходимо прохронометрировать время выполнения обучаемыми двигательных действий (t), умножить на 100% и разделить на общее время занятий урока ($t_{\text{общ}}$).

Моторная плотность – один из показателей продуктивности занятий, и поэтому, при прочих равных условиях, необходимо обеспечивать возможно большую моторную плотность занятия. Вместе с тем не следует переоценивать ее значение, ведь главное – качество решения учебно-воспитательных задач, а это требует определенного времени на постановку заданий: объяснение, показ и демонстрацию, другие элементы содержания занятия, не связанные

непосредственно с двигательными действиями [3]. Умение преподавателя лучшим образом использовать время на объяснение, показ и практическое выполнение обучаемыми упражнения с соблюдением мер безопасности – существенное условие методически рациональной организации занятия по огневой подготовке.

Проведенные исследования показали, что моторная плотность занятия по огневой подготовке во многом зависит от выполняемого стрелкового упражнения Курса стрельб (КС-2012 г.) и материально-технической базы стрелкового тира. Если, по условиям КС-2012, упражнение выполняется в составе смены, когда стрельбу можно вести одновременно несколькими обучаемым (смене), тогда моторная плотность повышается, и наоборот, когда стрельбу выполняет один обучаемый, моторная плотность снижается. Так, в исследованиях установлено, что при выполнении стрелковых упражнений в составе «смены» моторная плотность составила от 32,3 до 55,8%, а при выполнении упражнений по одному обучаемому показатели моторной плотности были в пределах от 19,4 до 24,7%.

Анализ литературных источников позволил установить, что моторная плотность практического занятия в процессе обучения постоянно меняется и зависит от различия применяемых упражнений, места их использования и методов применения. При совершенствовании техники физических упражнений и развитии физических качеств, плотность урока может достигать 70-80%, а при изучении новых двигательных действий моторная плотность может составлять 50%.

Проведенные исследования позволяют сделать заключение, что общая и моторная плотность проведения занятий по огневой подготовке соответствует педагогическим требованиям для практических занятий.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Методология педагогических исследований в физическом воспитании // Теория и практика физ. культуры. 1976. № 11. С. 64-66.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России. Омск: Омская акад. МВД России, 2004. 51 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Фролов В.М., профессор кафедры огневой подготовки
кандидат педагогических наук, профессор;

Цепелев А.К., начальник кафедры огневой подготовки
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье изложены результаты исследования профессиональной компетентности сотрудника полиции в действиях с огнестрельным оружием.

Определены наиболее значимые факторы, определяющие профессиональную компетентность сотрудников полиции, выполняющих служебные обязанности с огнестрельным оружием.

Ключевые слова: компетентность, действия, оружие, исследование, факторы, тестирование.

THEORETICAL AND PRACTICAL BASIS OF FIRE ARMS TRAINING CHARACTERIZING COMPETENCE OF THE POLICE WORKER

Frolov V.M., professor of the fire training
kandidat nauk degree in pedagogy, professor;
Tsepelev A.K., chair head of the fire training
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, Khabarovsk)

In the article results of research of professional competence of the police officer in actions with firearms are presented. The most significant factors defining professional competence of the police officers who are carrying out official duties with firearms are defined.

Keywords: competence, actions, weapon, research, factors, testing.

Борьба с преступностью, а также надежная охрана государства, правопорядка в обществе и личной собственности российских граждан во многом зависит от профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел. В руководящих документах МВД РФ указывается, что в деле повышения профессиональной подготовленности работников правоохранительных органов важную роль играет огневая подготовка.

Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» от 7 февраля 2011 г. предусматривает обязанность каждого сотрудника поддерживать уровень квалификации, необходимый для надлежащего выполнения служебных обязанностей. Особенно это относится к сотрудникам, выполняющим служебные обязанности с огнестрельным оружием. Когда имеются правовые основания для применения огнестрельного оружия, сотрудники правоохранительных органов должны не только уметь выполнять действия с оружием, но и владеть комплексом профессиональных знаний, умений и навыков.

Когда и в каких случаях сотрудник полиции имеет право применять огнестрельное оружие, отражено в правовых основаниях Закона «О полиции», а действия сотрудника указаны в порядке применения, который включает в себя:

1. Действия непосредственно перед применением огнестрельного оружия (предупреждение о применении, извлечение оружия из кобуры и приведение его в боевую готовность).

2. Действия сотрудника в момент применения оружия (наведение оружия в цель, прицеливание, производство выстрела с учетом его необходимой эффективности).

3. Действия после применения огнестрельного оружия (оказание необходимой помощи, уведомление прокурора, непосредственного начальника, близких родственников, составление рапорта).

Следовательно, оценка профессиональной компетентности сотрудника полиции в действиях с огнестрельным оружием может быть определена по двум основным факторам:

1. Знание правовых основ применения огнестрельного оружия.
2. Действия сотрудника полиции в момент применения оружия.

В целях определения уровня профессиональной компетентности сотрудников полиции, выполняющих служебные обязанности с огнестрельным оружием, были проведены исследования, в которых приняли участие 6 подразделений силовых структур Дальневосточного федерального округа. Всего 126 сотрудников.

К ним относятся:

1. Отряд специального назначения Управления Федеральной службы исполнения наказаний (ОСН УФСИН).
2. Региональное управление Федеральной службы наркоконтроля (РУ ФСКН).
3. Специальный отряд быстрого реагирования (СОБР).
4. Сотрудники уголовного розыска из различных ОВД Дальневосточного федерального округа (УР ОВД ДФО).
5. Инспекторы дорожно-патрульной службы Государственной инспекции безопасности дорожного движения УМВД России по Хабаровскому краю (ДПС ГИБДД УМВД РФ).
6. Слушатели 5-го курса Дальневосточного юридического института МВД России (ДВЮИ МВД России).

Результаты исследования: опрос сотрудников полиции о значимости факторов, определяющих профессиональную компетентность, показал, что наиболее важным фактором следует считать знание правовых основ применения огнестрельного оружия – 57,9% опрошенных. Вторым по значимости фактором являются действия сотрудника в момент применения оружия – 42,1%.

Большинство сотрудников полиции считают, что знание правовых основ позволяет в оперативной обстановке действовать с огнестрельным оружием уверенно, быстро и профессионально. Учитывая полученные результаты, исследование было продолжено по изучению двух вышеуказанных факторов.

Результаты тестирования по знанию правовых основ применения огнестрельного оружия показали, что в целом сотрудники, участвующие в эксперименте, удовлетворительно владеют теоретическими знаниями. Общее количество допущенных ошибок составило 18,3%.

Исследования профессиональной компетентности сотрудника полиции в действиях с огнестрельным оружием показали низкий уровень подготовленности сотрудников, принявших участие в исследовании. Так, при оценке действий непосредственно перед применением огнестрельного оружия бы-

ло установлено, что сотрудники, участвующие в исследовании, не знают, как правильно устранять задержки, возникающие при стрельбе из пистолета (ПМ). Например: при ответах на вопросы, как правильно устраняется задержка «утыкание патрона», неправильно ответили 70% опрошенных, а как устраняется задержка «прихват, ущемление гильзы затвором» знает только 50% опрошенных сотрудников. В знаниях действий по устранению самой простой задержки «осечка» было допущено 22,7% ошибок.

Следовательно, при возникновении внештатных ситуаций в оперативной обстановке более 50% сотрудников полиции не знают, как правильно и быстро привести оружие в боевую готовность.

При оценке теоретических знаний действий сотрудников полиции в момент применения оружия (наведение оружия в цель, прицеливание, производство выстрела с учетом его необходимой эффективности) были получены следующие результаты. В тестах сотрудникам полиции предлагалось решить практические вопросы, характеризующие пробивное действие пули (внутренняя баллистика), траекторию полёта пули (внешняя баллистика), наиболее эффективную изготовку для поражения цели на дальних дистанциях (30-50 м).

По разделам внутренней и внешней баллистике сотрудниками полиции было допущено от 70 до 85% ошибок, т.е. неправильных ответов. Сотрудники полиции не знают, какую часть колеса необходимо поразить в быстро приближающемся или уходящем от Вас автомобиле с целью увеличения пробивного действия пули, а 83% сотрудников не знают, куда следует навести оружие (прицелиться), чтобы поразить уязвимую часть колеса. На практический вопрос из раздела приемы стрельбы (наиболее эффективная изготовка) лучше всех ответили сотрудники СОБР и ОСН УФСИН, показавшие 95 и 76% правильных ответов соответственно.

Анализ проведенных исследований показал, что сотрудники полиции не достаточно компетентны в теоретических вопросах огневой подготовки, знание которых характеризует профессиональный уровень владения огнестрельным оружием.

Занятия по огневой подготовке в подразделениях ОВД должны в обязательном порядке предусматривать профессиональную направленность обучения, формировать глубокие практические умения и навыки владения огнестрельным оружием.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Хайбуллов А.Р., старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки (Филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Набережные Челны)

В данной статье рассматриваются проблемы физического воспитания и огневой подготовленности сотрудников МВД России. Проведен тщатель-

ный анализ организации процесса физической и огневой подготовки, выделены основные актуальные учебно-тренировочные вопросы. Разработаны новые подходы, методы и технологии по повышению интереса к физической культуре в образовательном пространстве. В направлении огневой подготовки предложены методы по улучшению подготовки сотрудников МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, огневая подготовка, методы по повышению подготовки, образовательное пространство, профессиональная подготовленность сотрудников.

MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL AND WEAPONS TRAINING PROCESS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Haybullov A.R., senior lecturer of the fire, physical and special tactical training
(Department of the branch of International Academy Police of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in Naberezhnye Chelny city).

This article discusses problems of physical training and fire training of officers. The organization of physical and fire training process, and the main current training problems are thoroughly analysed. New approaches, methods and technologies to increase interest in physical culture in the educational space are developed. As for the fire training is concerned, the methods to improve the officer training are suggested.

Keywords: physical training, fire training, methods to improve training, education, professional background of the employees.

В последние годы существенно возрос интерес к проблеме физического воспитания и огневой подготовленности сотрудников МВД России, однако практика показывает, что работа с данной категорией лиц значительно отстает от требований времени. Физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности, используя сохраненные функции, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни. Одной из составляющих частей профессионализма сотрудника полиции является грамотное применение огнестрельного оружия, особенно во время обострения криминогенной обстановки.

Тщательный анализ организации процесса физической и огневой подготовки дает возможность выделить основные учебно-тренировочные проблемы, которые наиболее актуальны:

- 1) отсутствие дифференцированного подхода к процессу физического воспитания, то есть индивидуального подхода к уровню физического развития каждого сотрудника и формированию программы по его улучшению;
- 2) отсутствие базы реабилитации после травм;

- 3) недостаточное внедрение спортивно-ориентированных технологий;
- 4) отсутствие условий приближения к реальным условиям применения табельного оружия;
- 5) психологический барьер применения огнестрельного оружия.

Применение традиционных и устаревших методов к организации занятий по физической подготовке в настоящее время не оказывает должного воздействия на сотрудников, не увеличивает их стремления к занятиям спортом, к постоянному физическому и психологическому совершенствованию. Об этом свидетельствует статистика входного контроля за весенний период 2014 г., который осуществлялся по двум общефизическим упражнениям (на силу, быстроту и ловкость) на выбор проверяемого по прибытии на профессиональное обучение в филиал ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) (рис. 1).

Представленная диаграмма показывает, что ориентация личности к физической подготовке на усвоение жестко регламентированного материала дает отрицательный результат и не способствует развитию его индивидуальности. Для достижения более высоких результатов физической подготовленности, повышения уровня развития психофизических качеств необходимы принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны иметь дифференцированный подход к индивидуальным особенностям сотрудников [1].



Рис.1. Диаграмма выполнения контрольных упражнений

Решение данной проблемы – это внедрение спортивно-ориентированных технологий, которые применяются в физической подготовке курсантов военных институтов. Данная технология способствует повышению интереса к физической культуре в образовательном пространстве и состоит из следующих разделов:

- формирование навыков соблюдения здорового образа жизни;
- формирование стойкой необходимости к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- систематические физические тренировки с оздоровительной или спортивной направленностью;
- информировать о главных ценностях физической культуры и спорта;
- соответствия программного материала базовым, фундаментальным основам науки о физической культуре;

- структурное единство содержания программы по спортивно-ориентированному физическому воспитанию с учетом личностного развития и становления.

Данная технология находит свое применение в образовательных организациях МВД России не в полном объеме. Применяется лишь ряд ее основных положений. Результатом полного внедрения спортивно-ориентированных технологий в процесс подготовки сотрудников полиции является поэтапное повышение уровня знаний по физической культуре, по определенному виду спорта, повышение уровня двигательной активности как в учебное, так и во внеучебное время.

Спортивно-ориентированная технология, направленная на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных систем, позволяет получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, приближенных к реальным условиям несения службы, контрольных испытаний и оценивать способности и формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях. Ориентация на тренирующий эффект – оптимизирующий фактор для развития основных физических качеств, необходимых для сотрудников в возрасте от 25 до 35 лет [3].

Большим упущением является отсутствие базы реабилитации после травмы. В большинстве случаев, в процессе обучения, предоставляется освобождение от физических нагрузок. Если же травма связана лишь с частичным физическим ограничением, есть необходимость подбора ряда упражнений для скорейшего выздоровления и поддержания уровня физической подготовки. В лечебных заведениях широко применяется «лечебная физкультура», ее внедрение в процесс реабилитации способствует поддержанию уровня физической готовности и скорейшему выздоровлению.

Одним из главных упущений в огневой подготовке сотрудников полиции является их неподготовленность к действиям в реальных условиях, как, например, применение огнестрельного оружия в момент внезапного нападения.

В настоящее время разработано множество методов, которые позволят устранить данный недостаток в ходе учебно-тренировочного процесса [2]. Одним из таких методов является лазертаг (рис.2).



Рис. 2. Лазертаг

Лазертаг – это «огнестрельный» бой, суть которого состоит в поражении противников безопасными лазерными выстрелами из бластера-автомата.

Собственно, «поражение» происходит путем регистрации луча бластера-автомата специальными датчиками оппонента (сенсорами), закрепленными на одежде игрока или на специальном жилете. Данное приспособление не требует какого-либо специального ухода или чистки. Работоспособность поддерживается исключительно зарядкой батарей автоматов и датчиков. В ходе экспериментального введения данной технологии в тренировки сотрудников полиции в странах Европы, таких как Германия и Франция, за год уровень смертности полицейских от огнестрельного оружия снизился на 8,4%.

Еще одним методом повышения стрелковых качеств является «МАКОП» – стрелковый тренажер «имитации реального боя» для занятий в учебном классе. Тренажер включает в себя ряд упражнений контрольных стрельб для всех видов оружия (пистолет, пистолет-пулемет, автомат), а также возможность имитации огневого столкновения типа «ДУЭЛЬ». Главным достоинством данного тренажера является улучшение навыков точности и скорострельности, благодаря автоматическому подсчету очков, и выставление оценки с присвоением разряда или значка определенной категории, сохранение результатов стрельбы и формирование ведомости стрельб.

Достаточно серьезной проблемой в процессе огневой подготовки является отсутствие психологического тренинга, связанного с данным действием. С возникновением экстремальной ситуации и необходимостью преодоления психологического барьера при применении огнестрельного оружия, поведение сотрудника полиции будет определяться уровнем его профессиональной подготовленности и умением управлять своим психическим состоянием в условиях стресса. Его психическое состояние будет определяться рядом факторов:

- знанием общей законодательной базы;
- знанием инструкции и особенностей объекта;
- отношением к службе и желанием выполнить свои обязанности;
- умением быстро оценивать обстановку;
- овладением приемами и действиями с оружием и спецсредствами;
- владением боевыми приемами борьбы;
- технической оснащенностью и вооружением;
- стажем службы и в занимаемой должности, в частности;
- инстинктом самосохранения.

Психология утверждает, что невозможно изменить темперамент человека. Характер же, определяемый множеством противоположных качеств, можно изменять, усиливая или ослабляя те или иные качества. Развивая положительные и необходимые для работы сотрудника качества, можно формировать характер в правильном направлении. Рациональным решением данной проблемы будет организация специальных занятий, на которых задачей психолога, совместно с преподавателем, будет грамотный выбор путей формирования характера. В силу индивидуальности каждой личности эти пути, приемы, методы и время воздействия будут также индивидуальны, хотя для большинства людей основная часть психологического воздействия является однотипной.

Поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса физической и огневой подготовки в системе МВД России должен быть заложен в имеющихся организационных формах. В данной системе,

как и во всех остальных, существуют свои проблемы и недочеты. Однако решение есть: необходимо планомерно вводить изменения и коррективы, что позволит вывести ее на высший уровень.

Литература:

1. Андриященко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2002. №2. С. 47.
2. Будагьянц Г.Н., Закорко И.П. Огневая подготовка. Пути повышения профессионального мастерства: учеб. пособие. Луганск: РИО ЛАВД, 2005. 460 с.
3. Радаева С.В., Шилько В.Г. Учебная и внеучебная формы физического воспитания студентов с использованием спортивно-ориентированных технологий // Вестник Том. гос. ун-та. 2007. № 300. С. 3.

О КОМПЛЕКСНОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Хыбыртов Р.Б., доцент кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств;

Андреева У.В., курсант;

Хайченко А.Ю., курсант

(Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург)

В данной статье рассмотрено формирование комплексной готовности к профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения. В процессе педагогического эксперимента обоснована и разработана экспериментальная программа, в содержание которой входят учебно-тренировочные занятия по физической, огневой и тактико-специальной подготовке.

Ключевые слова: формирование комплексной готовности, сотрудники подразделений специального назначения, педагогический эксперимент, научные теории и концепции.

ABOUT A COMPLEX PREPAREDNESS TO THE PROFESSIONAL PRACTICE OF PERSONNEL OF SPECIAL PURPOSE UNITS

Huburtov R.B., chair associate professor
of the physical training and applied arts;

Andreeva U.V., cadet;

Haichenko A.Y., cadet

(St. Petersburg University of the Ministry of Internal
Affairs of the Russia, St. Petersburg)

This article includes the discussion of forming complex readiness to the professional practice of personnel special purpose units. In process of pedagogi-

cal experiment proved and developed experimental problem which content includes training sessions of physical, fire armed and tactical-special training.

Keywords: forming of complex readiness, personnel of special purpose units, pedagogical experiment, scientific theories and conceptions.

Анализ и обобщение научно-педагогических взглядов на формирование физической готовности к профессиональной деятельности показывает, что данной проблеме уделялось большое внимание в военно-учебных заведениях (В.Л. Маришук, 1998, 2010), а также в исследованиях сотрудников МВД России (В.В. Кадурын, 1999; Е.Н. Семенов, 2001; А.А. Абраменко, 2002 и другие). Однако в этих исследованиях не рассматривались средства и методы формирования физической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к службе в подразделениях специального назначения и к их профессиональной деятельности в экстремальных условиях [4].

Анализ огневой, тактико-специальной и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России позволил вскрыть ряд недостатков в их физической подготовленности, а именно:

- низкие результаты по выполнению упражнений ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашному бою, огневой подготовке не способствуют качественному формированию жизненно важных прикладных навыков сотрудников подразделений специального назначения;

- изучение документов по тактико-специальной, огневой и физической подготовке также показало, что учебный процесс сотрудников не в полной мере обеспечивает физическую готовность к действиям в экстремальных условиях.

Исследования научных теорий «адаптации» (В.И. Медведь, 1982; Б.В. Ендальцев 1980, 2010; и др.), системного подхода (Н.А. Берштейн, 1966) позволили сделать вывод о необходимости включения в физическую подготовку курсантов образовательных организаций МВД России средств, которые по структуре и проявлению физических, психологических качеств, физиологическому механизму энергообеспечения организма и динамическим характеристикам имеют сходство с основными профессионально важными действиями сотрудников подразделений специального назначения МВД России [1, 2].

В процессе анализа научных теорий и концепций мы сделали попытку рассмотреть такое понятие, как «готовность к профессиональной деятельности», и выявили множество терминов, относящихся к данной категории, – это «установки», «пригодность», «спортивная форма», «готовность к труду», «готовность к спортивным соревнованиям», «морально-политическая и психологическая готовность военнослужащих», «готовность к деятельности в напряженных ситуациях», «боевая готовность военнослужащих», «коллективная готовность», «стартовая готовность», «мобилизационная готовность», «общая готовность», «психологическая готовность» и т.д. [3].

В проведенном исследовании мы обосновали готовность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к службе в подразделениях специального назначения и рассмотрели ее в комплексе, с учетом межпредметных связей по трем дисциплинам: физическая, огневая и такти-

ко-специальная подготовка. И предложили назвать ее комплексной готовностью, что явилось элементом новизны нашего исследования.

При рассмотрении особенностей профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения мы уточнили, что они должны быть готовы в любое время суток, при любых погодных условиях, в отличие от сотрудников других специальностей, вести длительный поиск или преследование правонарушителя; преодолевать как искусственные, так и естественные препятствия; умело применять боевое оружие, приемы рукопашного боя и спецсредства; качественно выполнять силовое и огневое противоборство; проводить задержание вооруженного и невооруженного правонарушителя, оказывающего активное сопротивление, и т.д.

Все это необходимо выполнять при повышенных интенсивных нагрузках на зрительный, слуховой, чувствительный (точные двигательные действия за рулем), умственные анализаторы. А именно: заполнять протоколы допроса свидетелей, составлять схемы происшествий и преступлений; сохранять и быстро анализировать информацию, длительное время находиться в засаде и быть готовыми к незамедлительным действиям, принимать своевременные и правильные решения, запоминать различные тексты, символы и цифры; составлять портрет преступника по приметам свидетелей, умело входить в доверие и устанавливать контакты с местным населением, переключать и распределять внимание с одного объекта наблюдения или вида деятельности на другой; мобилизовывать психические качества в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Все перечисленные умения, навыки и качества воспитываются, развиваются и совершенствуются в процессе служебно-боевой подготовки, которая является эффективным средством повышения профессионального мастерства курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При рассмотрении этой дисциплины за основу нашего исследования был взят принцип соответствия, суть которого заключается в том, что содержание законодательных, нормативно-правовых актов, а также учебно-методических материалов должно соответствовать их практической подготовленности. Анализируя служебно-боевую деятельность сотрудников подразделений специального назначения МВД России, мы впервые уточнили, конкретизировали и внесли поправки в определения профессионального сотрудника и служебно-боевой подготовки.

В процессе проведенного исследования был сделан анализ действующих учебных программ по физической подготовке Санкт-Петербургского университета МВД России и Нижегородской академии МВД России.

Учебная программа Нижегородской академии более полно отражает практическую деятельность сотрудников подразделений специального назначения, так как в ней дополнительно рассматривается огневая подготовка.

Но в то же время упражнения этой программы недостаточно моделируют практическую деятельность сотрудников, хотя позволяют добиться нужных результатов для выполнения оперативно-служебных задач. Основным недостатком этих программ является то, что они составлены без учета особенностей профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения.

Исходя из этого, была разработана и научно обоснована структурно-функциональную модель формирования готовности сотрудников подразделений специального назначения и рассмотрена педагогическая система организации их учебно-тренировочного процесса.

Далее мы рассмотрели материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса по физической, огневой и тактико-специальной подготовке. На занятиях по огневой подготовке впервые использовали экспериментальные мишени, где показаны зоны поражения сильной, средней и легкой тяжести. Преодоление препятствий выполнялось на вновь разработанной городской полосе.

Провели исследование зависимости профессиональной подготовленности сотрудников подразделений специального назначения от их уровня физической подготовленности и сделали обоснование экспериментальной программы по физической подготовке для курсантов образовательных организаций МВД России, в которой нашли подтверждение цель и задачи нашего исследования:

- теория и методика проведения служебной подготовки сотрудников строилась с учетом содержания упражнений и специальных комплексов, современных изменений, происходящих в социальных условиях и технической оснащенности их деятельности;

- установлена и научно обоснована теснота связи профессиональной подготовленности сотрудников с показателями по физической, огневой и тактико-специальной подготовке, о чем свидетельствуют результаты констатирующего эксперимента, где получены высокие коэффициенты корреляции ($r=0,46$) и достоверность различия между этими показателями $P<0,001$;

- учебно-материальная база по рассматриваемым дисциплинам моделирует такие ситуации, которые способствуют формированию у обучаемых специальных приемов и действий, воспитанию у них смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативы и находчивости;

- высокий уровень развития физических качеств, формирования прикладных навыков у сотрудников подразделений специального назначения МВД России обеспечивает им более адекватное поведение и адекватные действия, создает предпосылки для задержания и обезвреживания преступников, а также формирует комплексную готовность к профессиональной деятельности.

Для более глубокого изучения цели и задач исследования был организован и проведен педагогический эксперимент с целью внедрения в учебный процесс опытной программы, в содержание которой входили разработанные нами специальные упражнения для повышения уровня подготовленности сотрудников в процессе учебно-тренировочных занятий по физической, огневой и тактико-специальной подготовке.

В процессе педагогического эксперимента мы не преследовали цель улучшения результатов по интересующим нас показателям за счет увеличения количества часов, а ограничились тем временем, которое было отведено в соответствии с учебной программой. Нас интересовало другое: какой эффект окажет включение в содержание опытной программы разработанных нами специальных упражнений и как повлияют они на рост профессионального мастерства сотрудников.

Сравнительная характеристика результатов по служебно-профессиональной подготовленности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп позволила сделать вывод о том, что используемые нами в процессе исследования специальные физические упражнения, дуэльная стрельба в сочетании с преодолением городской полосы препятствий, скоростная стрельба по ростовым мишеням, одна из которых имитирует стрельбу, рукопашный бой, нормативы по тактико-специальной подготовке оказались эффективным средством в совершенствовании профессионального мастерства сотрудников подразделений специального назначения с высокими уровнями достоверности ($P < 0,05$; $P < 0,001$).

Исходя из этого, целесообразно экспериментальную программу рекомендовать к внедрению в учебный процесс как курсантов образовательных организаций МВД России, так и сотрудников подразделений специального назначения. Это говорит о качестве проведенного нами экспериментального исследования.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. 225 с.
2. Ендальцев Б.В. Современные задачи научных исследований физической подготовки в вооруженных силах // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5 (18). С. 66-69.
3. Любаков А.А., Бобровик А.П., Формирование готовности к профессиональной деятельности курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России средствами физической подготовки. СПб.: Инкерт, 2013. 112 с.
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.Н., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. 349 с.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ
СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Черменёв Д.А., доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки кандидат педагогических наук
(Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск)

В статье рассматриваются условия развития работоспособности сотрудников ФСКН России в различных экстремальных условиях служебной деятельности.

Ключевые слова: развитие, работоспособность, экстремальные условия, служебная деятельность.

IMPROVING THE HEALTH OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN THE EXTREME CONDITIONS OF PERFORMANCE

Chermenev D.A., chair associate professor of the operational and combat and physical training kandidat nauk degree in pedagogy (of the Siberian Law Institute of the FDCS of Russia, Krasnoyarsk)

The article discusses the condition of the performance of employees FSKN of Russia in a variety of extreme conditions of performance.

Keywords: development, capacity for work, extreme conditions, service activity.

В основе успеха в любой профессиональной деятельности лежит состояние здоровья человека, являющееся важной проблемой современной России. Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется как потенциальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей обуславливается развитием и мобилизацией активирующих механизмов.

Негативное влияние на здоровье современного человека оказывает большое число факторов: вредные привычки, неблагоприятные условия труда и быта, недостаточное физическое развитие, низкий уровень тренированности, климатические условия, нерациональное питание, гигиенические условия, режим труда и отдыха, перенесенные болезни, недостаточная двигательная активность, частые эмоциональные напряжения, хроническое утомление и др. Как видим, одни факторы связаны с состоянием самого человека (физическое развитие, тренированность и т.п.), другие – как с состоянием человека, так и с условиями внешней среды и профессиональной деятельности. Среди них важная роль во влиянии на здоровье человека на современном этапе отводится чрезмерным нервно-эмоциональным напряжениям, недостаточной двигательной активности и, как следствие, происходит увеличение веса тела, ожирение [6].

Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создает условия, способствующие детренированности организма, снижению функциональных адаптационных возможностей, и, тем самым, делает его уязвимым при действии неблагоприятных факторов, может привести к болезни и другим негативным последствиям.

Рассматривая многовековой опыт боевой подготовки армии и флота, можно отметить, что физическая подготовка, являясь частью системы боевого совершенствования войск, играет важную роль в повышении боеспособности воинских подразделений. Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех учебно-боевой деятельности личного состава [1].

Поэтому на занятиях по физической подготовке должны использоваться различные средства воздействия физических упражнений на организм занимающихся, в результате которых формируется механизм адаптации к нагрузкам различной мощности – перенос тренированности (подго-

товленности). Например, систематические тренировки в марш-броске на 5 и 10 км на занятиях по физической подготовке, в результате которых формируется механизм адаптации к нагрузкам большой мощности, обеспечивают прямой перенос подготовленности на действия в наступлении. Точно такой же перенос подготовленности проявляется при метании гранат, преодолении полосы препятствий, ведении рукопашной схватки, плавании в обмундировании на занятиях по физической подготовке с выполнением этих же приемов при ведении боя в населенном пункте, в траншеях на переднем крае противника, при форсировании водных преград с помощью подручных средств.

Данное объяснение строится на том, что сформированный механизм адаптации к нагрузкам субмаксимальной и большой мощности на занятиях по физической подготовке нужен не для процесса физического совершенствования, а для того, чтобы противостоять гиподинамии, гипоксии, монотонии, сенсорной депривации. Это связано с тем, что опосредованный в данном случае перенос с одного вида деятельности на другой выражает внешнюю сторону адаптации и представляет собой форму проявления и выражения ее содержания как кумулятивный эффект от систематического воздействия подобных нагрузок, приводящий к расширению функциональных резервов кардиореспираторной системы и, как следствие, к повышению их профессиональной работоспособности [4].

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата [5].

Большой объем полученных научных данных свидетельствует о том, что совершенствование адаптационных возможностей организма – основная задача физической подготовки специалистов любого профиля – энергетического, операторского или смешанного. Ее решение позволяет ускорять адаптацию специалистов к профессиональной деятельности, повышать тренировочные нагрузки, обеспечивать в короткие сроки формирование физической готовности к выполнению профессиональных задач.

Значимость адаптационных возможностей в обеспечении работоспособности любых специалистов обусловлена теми свойствами организма, которые могут быть сформированы определенными средствами физической подготовки [2, 3].

При адаптации к любым факторам, в том числе и физическим нагрузкам, наблюдается:

- рост функциональных возможностей физиологических систем и организма в целом;
- экономичность функционирования организма;
- повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды (в том числе болезням).

Указанные свойства способствуют повышению работоспособности специалистов любого профиля.

Этим и обуславливается возросшая актуальность физической культуры на современном этапе развития общества.

В процессе адаптации формируются признаки и свойства организма, благодаря которым люди приобретают способность трудиться в «необычных условиях служебной или трудовой деятельности». Однако не все физические упражнения позволяют эффективно формировать адаптационные возможности организма человека, обеспечивать его высокую работоспособность.

В развитии большинства адаптационных реакций прослеживаются два этапа: начальный этап срочной, но несовершенной адаптации; последующий этап совершенной долговременной адаптации.

При разных по характеру сильнодействующих факторах внешней среды или деятельности (что может быть характерно для выполнения задач в необычных условиях) устойчивость функций организма, работоспособность человека обеспечивается физиологическими возможностями одних и тех же систем – систем первой очереди мобилизации. Если эти системы обеспечивают умеренный ответ организма на действие факторов среды или деятельности, адаптация протекает в более короткие сроки и с меньшими физиологическими тратами, то есть на более высоком уровне работоспособности. Физические упражнения могут эффективно повышать функциональные возможности систем первой очереди мобилизации (срочной адаптации) и тем самым ускорять адаптацию человека к трудовой деятельности, обеспечивать эффективность его работы [2].

Физиологические системы первой очереди мобилизации включают сердечно-сосудистую систему, системы дыхания и кровоснабжения. Они выполняют функцию обеспечения организма кислородом. Функциональные возможности названных систем в наибольшей мере проявляются при работе большой мощности. Мышечная работа большой мощности позволяет эффективно совершенствовать функциональные возможности рассматриваемых систем – она предъявляет высокие требования к системам обеспечения организма кислородом. К упражнениям большой мощности относятся такие, которые человек способен выполнять в диапазоне от 5-6 до 20-30 мин.

Таким образом, применение упражнений, повышающих функциональные возможности физиологических систем срочной адаптации, развивающих физическую выносливость, может значительно ускорить приспособительные реакции к трудовой деятельности или внешней среде, повысить работоспособность человека.

Другой, более совершенный, этап долговременного приспособления к факторам профессиональной деятельности заключается в адаптации самих тканей к эффективному функционированию при пониженном содержании кислорода во внутренней среде, повышении их устойчивости. Наиболее выражены указанные явления при выполнении упражнений субмаксимальной мощности, когда возникают максимальные физиологические сдвиги. Продолжительность работы субмаксимальной мощности от 20-30 с до 3-5 мин.

Рассматривая долговременную адаптацию, следует отметить исключительно важную закономерность адаптационных процессов – наличие единого механизма приспособления к разнообразным факторам на клеточном уровне. Важность этой закономерности состоит в том, что адаптированный к какому-либо фактору (например, к физическим нагрузкам) организм при изменении условий (перемещение в высокогорье и т.п.) формиру-

ет приспособительные реакции к ним в более выгодном положении, имея уже готовый, сформированный на клеточном уровне механизм адаптации, что позволяет быстрее перевести приспособительные реакции с системного на более совершенный тканевый уровень без резкого снижения работоспособности [2,3].

Исходя из вышесказанного, в тренировочные занятия необходимо включать физические упражнения, при которых возникает та или иная степень кислородного голодания. В результате этого тренируется, совершенствуется антигипоксическая система, в определенной мере предохраняя человека от многих неблагоприятных воздействий.

Физическая подготовка охватывает широкий диапазон воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она способствует ускорению адаптации нового поколения к непривычным условиям служебной деятельности и окружающей среды, формированию профессионально значимых двигательных навыков, развитию физических качеств, психических свойств личности, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, организации активного отдыха после предельных физических нагрузок.

Таким образом, закономерности адаптации как процесс формирования приспособительных реакций в организме человека, укрепления здоровья населения необходимо в достаточном объеме включить в образовательный процесс высших учебных заведений с учетом особенностей профессиональной подготовки выпускников.

Литература:

1. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск // Актуальные проблемы физ. и спец. подготовки силовых структур. СПб.: ВИФК, 2013. № 1. С. 18-22.
2. Ендальцев Б.В. Совершенствование адаптационных возможностей – основное направление физической подготовки военных специалистов // ТиПФК. 2014. № 9. С. 22-24.
3. Ендальцев Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография. СПб.: МО РФ, 2008. 198 с.
4. Миронов В.В. Физическая подготовка – прикладной аспект физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры // ТиПФК. 2014. № 9. С. 31-34.
5. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1998. 240 с.
6. Черменёв Д.А. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. мат. II Междунар. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. С. 229-233.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДБОРА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Чигорьяев Е.А., старший преподаватель
кафедры физической подготовки
(Омская академия МВД России, г. Омск)

В статье предлагается к обсуждению методика формирования профессионально-прикладных двигательных навыков при обучении боевым приемам борьбы за счет подбора специально-подготовительных и подводящих упражнений. Технология подбора этих упражнений разработана в соответствии с закономерностью формирования техники профессионально-прикладных двигательных действий, включающих биомеханические, психофизические и интеллектуальные параметры.

Ключевые слова: техника двигательного действия, боевые приемы борьбы, подготовительные и подводящие упражнения, методика, профессионально-прикладные двигательные навыки.

TECHNOLOGY OF CHOOSING SPECIAL CONDITIONING AND LEAD-UP EXERCISES WHILE COMBAT FIGHTING TECHNIQUES TRAINING

Chigoryaev Y.A., senior lecturer of the physical training
(Omsk Academy of the Ministry of Interior of Russia, Omsk)

In the article the author offers methods of development of professionally applied movement skills while combat fighting techniques training by means of choosing special conditioning and lead-up exercises. The technology of choosing these exercises is created according to the logic of the development of professionally applied physical actions including biomechanic, psychophysical and intellectual criteria.

Keywords: physical actions technique, combat fighting techniques, conditioning and lead-up exercises, methods, professionally applied movement skills.

Формирование техники любого двигательного действия включает решение ряда педагогических и организационных задач, направленных: во-первых – на создание правильного представления об изучаемом двигательном действии (образного, наглядного); во-вторых, на приобретение необходимых кинестезических (мышечных), тактильных (проприоцептивных) ощущений и восприятий, возникающих при воспроизведении данного двигательного действия; в-третьих, на развитие специальных физических, психомоторных и психологических качеств, обеспечивающих функциональную готовность и эффективность исполнения двигательного действия в разных условиях деятельности; и последнее, четвертое условие создания мотивационного ядра, включающего цель – «Для чего выполнять?» и тактику двигательного действия – «Как выполнять?» [1].

Техника боевых приемов борьбы представляет собой подбор различных по характеру двигательных действий (от 3 до 10), движений и операций, последовательно построенных в определенную кинематическую цепочку с целью физического подавления правонарушителя и приведения его в такое положение, где он не может больше оказывать сопротивление [3]. К боевым приемам борьбы относятся различные приемы единоборств прикладного характера – это захваты, удары, защиты, броски, болевые приемы, передвижения, уходы, стойки. Например, прием задержания «толчком» включает следующие двигательные действия: одноименный захват руки, расслабляющий удар носком ноги или стопой в подколенный сгиб, толчок другой рукой в плечо захваченной руки, загиб руки за спину, фиксация противоположного плеча и переход на сопровождение. Данный прием содержит шесть двигательных действий, каждое из которых имеет свою задачу и состоит из множества различных движений: перемещений, шагов, наклонов, скручиваний, поворотов, толчков, рывков, отведений, приведений и других.

Формирование техники боевых приемов борьбы предусматривает подбор специальных подготовительных и подводящих упражнений, направленных на изучение техники двигательных действий, из которых состоит боевой прием борьбы. Для этого преподавателю необходимо разбить прием на отдельные двигательные действия, элементы и движения, а затем подобрать специально-подготовительные упражнения, где эти двигательные действия будут отрабатываться и многократно повторяться [2].

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения подбираются и составляются следующим образом:

1. Выделяются исходные (ИП), конечные (КП) и промежуточные (ПП) статические положения. Например, для приема задержания «толчком», ИП будет динамическое положение – сближение шагом со стороны спины к правонарушителю вправо; КП – положение для сопровождения или загиб руки за спину; ПП – одноименный захват руки правой рукой с шагом правой.

2. Выделяются подготовительные (ПДД), основное (ОДД) и заключительное (ЗДД) двигательные действия. При этом задачей ПДД является привести правонарушителя в удобное положение для исполнения ОДД, задачей ОДД – привести правонарушителя в конечное положение. Например, для приема задержания «толчком» ПДД содержит два действия: первое действие – это отведение захваченной руки, второе – расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб; ОДД – толчок разноименной рукой в плечо захваченной руки; ЗДД – загиб руки за спину.

3. Разрабатываются тренировочные упражнения по схеме: статическое положение → двигательное действие; и наоборот – двигательное действие → статическое положение; или – статическое положение → двигательное действие → статическое положение. Например, для приема задержания «толчком» достаточно три упражнения: 1) из ИП стоя в двух шагах со стороны спины партнера выполнить захват правой руки одноименной рукой с шагом правой ноги; 2) из ПП стоя на правой ноге с захватом правой руки нанести расслабляющий удар левой ногой в подколенный сгиб; 3) из предыдущего ПП выполнить толчок левой в плечо правой руки и с шагом правой ногой вперед привести в КП загибом руки за спину.

Разработанные упражнения выполнять в парах со сменой партнеров по 10-15 повторений, сначала в медленном, затем в быстром темпе. Перед выполнением упражнений рекомендуется остановиться на фиксированных статических положениях в таком порядке: сначала изучить конечное положение, затем – промежуточное и исходное положения.

После разучивания и отработки техники приема по вышеприведенной схеме следует приступить к формированию динамических и пространственно-временных параметров исполнения приема, включающих: а) прилагаемые усилия в каждый отдельный момент определенной фазы исполнения отдельных элементов техники; б) требуемые скорость и быстрота исполнения; в) амплитуда движений; г) динамика движений – последовательный переход из одного статического положения в другое с использованием инерции тела и частей его, а также тела задерживаемого; д) позы, положения тела в пространстве и отдельных его частей.

Для этого предлагаются различные задания и упражнения, направленные на приобретение необходимых кинестезических (мышечных), тактильных (проприоцептивных) ощущений и восприятий, возникающих при воспроизведении данного двигательного действия. Например, при выполнении приема задержания «толчком» обучаемый должен в конечном положении обязательно прижать локоть задерживаемого сбоку к подреберьям, тактильно прочувствовать это положение руки и запомнить его. Для этого необходимо удерживать руку в таком положении 15-20 с, затем отпустить хват и повторить задание без зрительного контроля, добиваясь требуемого положения за счет тактильных ощущений.

Критериями оценки сформированности техники двигательного действия могут быть: красота движений; легкость и быстрота; точность; эффективность; стабильность; надежность; положительный перенос в нестандартную ситуацию; высокая мотивация к достижению.

Красота движений оценивается по субъективным выражениям оценки экспертами и самим исполнителем. Это же относится к оценке легкости и быстроты исполнения.

Точность двигательного действия определяется отношением общего количества произведенных действий по отношению к тем, которые попали или выстроились в заданную траекторию движения, согласно биомеханическим параметрам.

Эффективность двигательного действия определяется отношением затраченных усилий, времени и количества действий по отношению к достигнутому результату. Коэффициент эффективности, стремящийся к единице, будет наиболее высоким.

Стабильность двигательного действия определяется эффективностью его исполнения в разных условиях и психоэмоциональных состояниях исполнителя на протяжении определенного отрезка времени. Чем хуже условия, сильнее состояние утомленности и длиннее отрезок времени, на протяжении которого данный навык будет более или менее эффективно исполняется, тем выше стабильность.

Надежность двигательного действия определяется его устойчивостью к неблагоприятным условиям и сбивающим факторам. Данный крите-

рий будет тем выше, чем дольше двигательное действие сохраняет свои идеальные параметры и в более сложных условиях.

Положительный перенос определяется его способностью приспособиться, адаптироваться и «выжить» в иных нестандартных, ранее не встречавшихся условиях и ситуациях. Данный критерий будет тем выше, чем в больших нестандартных ситуациях обучаемый сможет эффективно использовать ранее изученные действия.

Мотивация к достижению положительного результата включает цель, оперативную задачу и личную значимость результата для исполнителя двигательного действия.

Методика обучения на основе технологии подбора специально-подготовительных и подводящих упражнений была опробована в учебном процессе на занятиях по физической подготовке с курсантами Омской академии МВД РФ и дала определенный положительный эффект в виде следующих результатов: 1) у обучаемых сформировался двигательный навык, устойчивый к сбивающим факторам профессиональной деятельности; 2) после повторных контрольных зачетных испытаний (через 3 и 6 месяцев) обучаемые уверенно воспроизводили технику боевых приемов борьбы; 3) у обучаемых наблюдался положительный перенос изученных навыков в новые нестандартные ситуации и условия при изучении нового материала. Например, при изменении исходных положений, выполнении приемов с ходу и по внезапным командам, при решении двигательных оперативно-служебных задач.

Литература:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2013.
2. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России: учеб.-метод. пособие. Омск, 2006.
3. Чигорьяев Е.А., Анисин В.И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учеб.-метод. пособие. Омск, 2008.

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ

Шаповалов С.В., начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки кандидат педагогических наук;

Сидоров П.Г., старший научный сотрудник учебно-методического и научно-исследовательского отдела кандидат социологических наук, доцент;

Новиков Ж.Ж., начальник учебно-методического и научно-исследовательского отдела (Дальневосточный институт повышения квалификации ФСКН России, г. Хабаровск)

В статье представлены данные социологического опроса об отношении сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля к спорту и физической подготовке. Определены виды спорта, которыми занимались

и продолжают заниматься исследуемые сотрудники, их спортивная квалификация, физические качества и виды подготовки, необходимые для успешного выполнения служебных обязанностей.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, сотрудники органов наркоконтроля.

SPORT AND PHYSICAL TRAINING IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF DRUG ENFORCEMENT AGENCY OPERATIONS STAFF

Shapovalov S.V., chair head of the operational and combat and physical training kandidat nauk degree in pedagogy;

Sidorov P.G., senior scientific assistant of the educational and methodical and research department, associate professor;

Novikov Zh.Zh., chief of the educational and methodical and research department

(the Far Eastern Institute of Advance Training of the Federal Drug Control Service of Russia, Khabarovsk)

Data of opinion poll concerning attitude of drug enforcement agency operations staff to sports and physical training is presented in the article. Determined kinds of sport the researched officers did and continue to do, their sport qualification, physical characteristics and types of training, necessary for successful execution of official duties.

Keywords: sport, physical training, drug enforcement agency operations staff.

Главной задачей Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков является выработка государственной политики, нормативно-правовое регулирование, контроль и надзор в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ, а также противодействие их незаконному обороту. Для успешного выполнения поставленных задач сотрудники органов наркоконтроля должны иметь высокий уровень здоровья, физической подготовленности, морально-волевых качеств, в совершенстве владеть табельным оружием.

Известно, что уровень физической подготовленности сотрудников органов наркоконтроля зависит от многих факторов, в том числе от сознательного, мотивированного отношения к физической культуре и спорту, физической подготовке. С учетом этого следует осуществлять планирование, организацию и коррекцию физической подготовки оперативных служащих наркоконтроля, используя принцип индивидуального подхода [1, 2, 3].

Цель исследования – на основе анализа результатов анкетирования определить отношение сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля Дальневосточного федерального округа к спорту и физической подготовке.

Методы исследования: социологический опрос при помощи специально разработанной нами анкеты, методы математической статистики.

Социологический опрос проведен в 2014-2015 гг., в нем приняли участие 174 сотрудника оперативной службы органов наркоконтроля из различных субъектов Дальневосточного федерального округа.

В ходе поведения анкетирования установлено, что до поступления на службу в органы наркоконтроля 103 чел. (59,2%) занимались спортом, остальные 71 чел. (40,8%) занимались только физической культурой по расписанию в образовательных учебных заведениях. На момент опроса из числа всех респондентов продолжали заниматься спортом только 67 чел. (38,5%) (рис. 1).

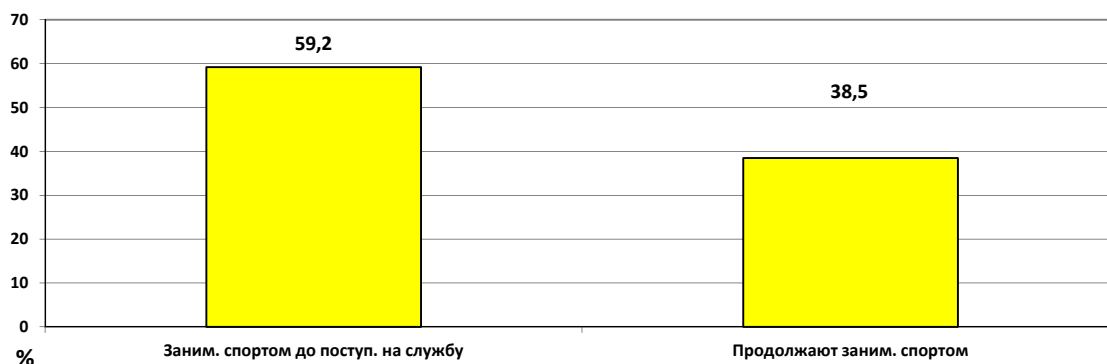


Рис. 1. Отношение к занятиям спортом сотрудников до и после поступления на службу в органы наркоконтроля

Различными видами единоборств (кратэ, самбо, рукопашный бой, бокс, борьба (вольная, греко-римская), тайский бокс, дзюдо) занимались до поступления на службу в органы наркоконтроля (от общего количества опрошенных) 25,3% сотрудников; спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, настольный теннис) – 14,9%; циклическими видами спорта (легкоатлетический бег, плавание, гребля, велоспорт, биатлон, лыжные гонки) – 10,3%; силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье (пауэрлифтинг), армреслинг) – 5,8%; другими видами спорта (ориентирование, мотокросс, стрельба, парашютный спорт) – 2,9%.

В настоящее время в спортивных секциях и клубах продолжают заниматься спортивными играми 24 чел. (13,8%), легкой атлетикой – 14 чел. (8,0%), единоборствами – 13 чел. (7,5%), силовыми видами спорта – 13 чел. (7,5%), другими видами спорта – 3 чел. (1,7%) (табл. 1, рис. 2).

Большое значение в системе физической подготовки сотрудников правоохранительной органов имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Это может быть утренняя оздоровительная зарядка, легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде и т.д. Одно-разовые занятия по физической подготовке в неделю по расписанию в подразделениях не обеспечивают поддержания должного уровня физической работоспособности, достаточного развития физических качеств. Анализ анкетного опроса показал, что дополнительно самостоятельно занимаются физическими упражнениями 88 сотрудников (50,7%).

**Отношение к занятиям различными видами спорта сотрудников
до и после поступления на службу в органы наркоконтроля**

Виды спорта	Занимались спортом до поступления на службу в органы наркоконтроля		Продолжают заниматься спортом	
	кол-во	%	кол-во	%
Спортивные единоборства	44	25,3	13	7,5
Спортивные игры	26	14,9	24	13,8
Циклические виды спорта	18	10,3	14	8,0
Силовые виды спорта	10	5,8	13	7,5
Другие виды спорта	8	2,9	3	1,7
Итого	103	59,2	67	38,5

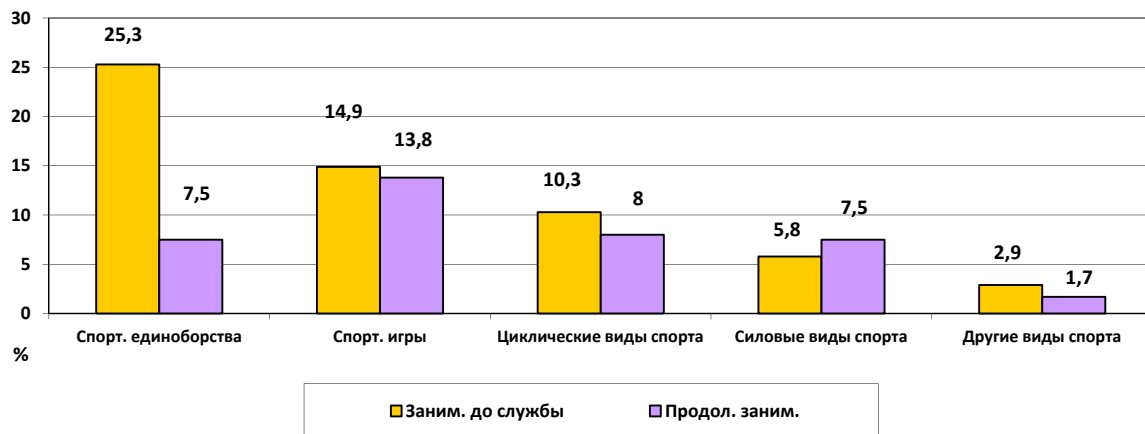


Рис. 2. Отношение к занятиям различными видами спорта сотрудников до и после поступления на службу в органы наркоконтроля

Имеют спортивную квалификацию 59 чел. (33,9%), в том числе: 3-й спортивный разряд – 7 чел. (4,0%), 2-й разряд – 8 чел. (4,6%), 1-й разряд – 20 чел. (11,5%), кандидат в мастера спорта (КМС) – 21 чел. (12,1%), мастер спорта (МС) – 3 чел. (1,7%) (рис. 3).

На вопрос: «Какие физические качества необходимы сотрудникам органов наркоконтроля для успешного выполнения служебных обязанностей?», ответы всех участников анкетирования по степени значимости распределились следующим образом (табл. 2):

1. К наиболее важным качествам отнесены: выносливость – 91 (52,3%), быстрота – 77 (44,3%), ловкость – 67 (38,5%), сила – 60 (34,5%), гибкость – 37 (21,3%);

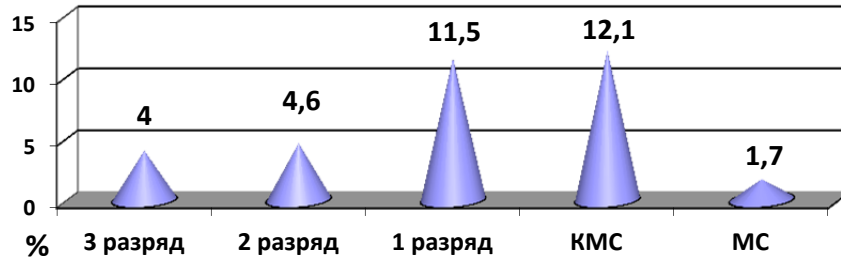


Рис. 3. Количество сотрудников, имеющих спортивную квалификацию

2. Важными для выполнения профессиональных требований являются: сила – 91 (52,3%), быстрота – 84 (48,3%), ловкость – 71 (40,8%), выносливость – 65 (37,4%), гибкость – 64 (36,8%);

3. Неважными (необязательными) для совершенствования качества, названы: гибкость – 54 (31,0%), ловкость – 24 (13,8%), сила – 14 (8,0%), выносливость – 14 (8,0%), быстрота – 6 (3,4%).

Таблица 2

**Физические качества необходимые сотрудникам органов
наркоконтроля для успешного выполнения служебных обязанностей**

Физические качества	Значимость					
	очень важно		важно		неважно (необязательно)	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Сила	60	34,5	91	52,3	14	8,0
Быстрота	77	44,3	84	48,3	6	3,4
Выносливость	91	52,3	65	37,4	14	8,0
Гибкость	37	21,3	64	36,8	54	31,0
Ловкость	67	38,5	71	40,8	24	13,8

При этом 136 опрошенных сотрудников органов наркоконтроля (78,2%) утверждают, что занятия физической подготовкой и спортом помогают им успешно справляться со своими профессиональными обязанностями, 35 чел. (20,1%) такой закономерности не усматривают.

Физической подготовкой только в подразделениях согласно расписанию занимаются 62 чел. (35,6%), самостоятельно – 104 чел. (59,8%), не занимаются вовсе 24 чел. (13,8%).

Основными побуждающими мотивами к занятиям физической подготовкой являются: развитие физических качеств, гармоничное развитие – 109 ответов (62,6%), получение умений и навыков, используемых при выполнении оперативно-служебных задач, – 73 ответа (42,0%), помощь в продвижении по службе – 3 ответа (1,7%).

Целью занятий физической подготовкой и спортом для участников социологического опроса является: развитие своих двигательных способностей – 89 (51,1%), укрепление здоровья и продление творческого долголетия – 62 (35,6%), повышение устойчивости организма к заболеваниям – 54 (31,0%), достижение физического совершенства – 39 (22,4%), воспита-

ние волевых качеств – 37 (21,3%), отдых и развлечение – 35 (20,1%), развитие профессионально важных прикладных навыков и психофизических качеств – 35 (20,1%), формирование потребности в регулярных занятиях физической подготовкой и спортом – 27 (15,5%), достижение высоких спортивных результатов – 7 (4,0%), развитие в себе чувства прекрасного – 6 (3,4%), общение с друзьями и товарищами – 5 (2,9%).

Респонденты отметили наиболее важные направления физической подготовки, необходимые для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Первое место по значимости занимает рукопашный бой – 135 (77,6%), далее следуют: ускоренное передвижение – 60 (34,5%), спортивные игры – 40 (23,0%), преодоление препятствий – 39 (22,4%), плавание – 30 (17,2%), лыжная подготовка – 13 (7,5%). Только 6 чел. (3,4%) из числа всех опрошенных не выделили ни одного вида физической подготовки в качестве необходимого (рис. 4).

Таким образом, физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля является важнейшим фактором их профессиональной деятельности, характеризующейся большими умственными и психофизическими нагрузками. Сотрудники считают, что занятия физической подготовкой и спортом важны для выполнения профессиональных обязанностей, поддержания высокого уровня здоровья, развития двигательных и психологических качеств, профессиональных прикладных умений и навыков. В то же время социологические данные показывают, что регулярно самостоятельно они занимаются физической культурой и спортом недостаточно.

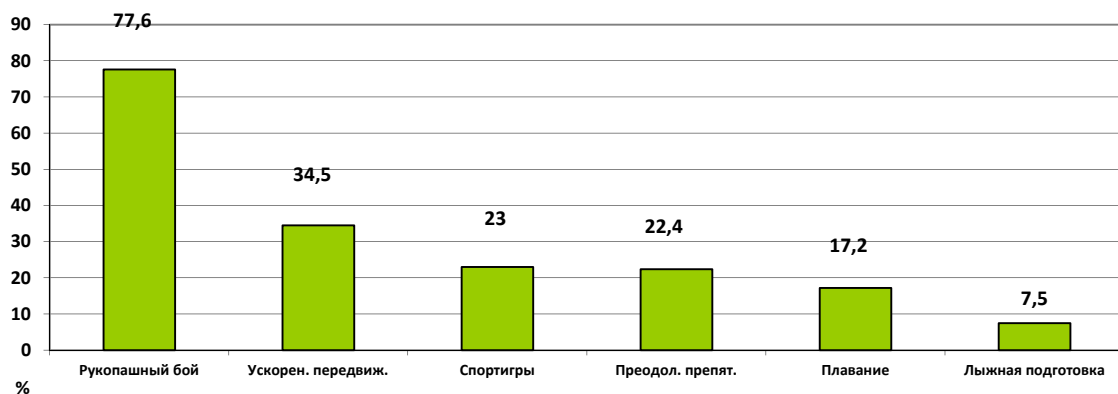


Рис. 4. Наиболее важные виды физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля для успешного выполнения оперативно-служебных задач

В связи с тем, что в основной массе сотрудники органов наркоконтроля не проходили специализированную физическую подготовку в образовательных организациях ФСКН России, по нашему мнению, целесообразно организовать курсы подготовки по соответствующему направлению, а для инструкторов по физической подготовке организовать курсы повышения квалификации.

Литература:

1. Лигута В.Ф., Шаповалов С.В. Физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля: монография. Хабаровск: ДВИПК ФСКН России, 2013. 141 с.
2. Панченков Е.Ю., Панченкова Н.В. Мотивационная сфера личности сотрудников правоохранительных органов: монография. Хабаровск: ДВИПК ФСКН России, 2009. 114 с.
3. Шаповалов С.В. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников оперативных подразделений ФСКН России // Деятельность правоохранительных органов и специальных служб в сфере противодействия незаконному обороту наркотиков: вопросы организации, координации, взаимодействия и международного сотрудничества: сб. мат. Междунар. науч.-практ. конф. (Ленингр. обл., 15–16 декабря 2010 г.). СПб.: СЗИПК ФСКН России, 2011. Ч. 1. С. 241-247.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОРМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРИВИТИИ КОМБИНАЦИОННОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПРОТИБОБОРСТВА С ПРАВОНАРУШИТЕЛЕМ

Шерстобитов Ю.А., преподаватель кафедры физической подготовки;
Ручьев С.Н., преподаватель кафедры физической подготовки
(Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа)

В данной статье рассмотрены способы комбинирования боевых приемов борьбы. Типовые комбинации предлагается объединить в формальные комплексы для повышения эффективности применения боевых приемов борьбы и их совершенствования в процессе обучения.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, комбинации, комплексы.

THE USE OF FORMAL METHODS OF STRUGGLE OF COMBAT SYSTEMS IN THE GRAFT COMBINATIONAL STYLE OF CONDUCTING CONFRONTATION WITH THE OFFENDER

Sherstobitov Y.A., lecturer of the physical training;
Ruchyow S.N., lecturer of the physical training
(Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Ufa)

This article describes how to combine the fighting methods of struggle. Typical combinations are invited to unite in formal systems to improve the effectiveness of combat techniques and the struggle to improve them in the learning process.

Keywords: combat fighting techniques, combination complexes.

При систематических занятиях физической подготовкой техника выполнения боевых приемов борьбы беспрерывно улучшается и обновляется

в зависимости от развития физических качеств и совершенствования вариативности применения двигательных умений и навыков.

На первых двух курсах уровень технической подготовленности курсантов определяется базовыми приемами, определенными Наставлением по организации физической подготовки и Программой по физической подготовке. На последующих курсах идет разучивание и совершенствование дополнительных приемов и их различное комбинирование, что формирует индивидуальную техническую схему владения боевыми приемами борьбы.

Совершенствовать эффективность и надежность выполнения боевых приемов борьбы можно по двум основным направлениям. Первое из них – это постоянное пополнение технического арсенала новыми двигательными умениями и навыками, а второе – это преодоление координационных трудностей, умение гибко варьировать базовыми приемами в условиях быстро меняющейся ситуации.

Комбинирование боевых приемов борьбы возможно практически безгранично. При разучивании и совершенствовании новых комбинаций приемов улучшается координация, увеличивается скорость и эффективность их использования в зависимости от сложившейся ситуации.

Комбинация – это последовательное выполнения двух и более приемов (технических действий) в различных сочетаниях и направлениях. Комбинации могут быть двухходовыми, то есть состоять из двух приемов, а также трехходовые, четырехходовые и т.д. Комбинации приемов разделяются и по направлению движения. Они могут быть однонаправленными и разнонаправленными. Однонаправленные комбинации – это последовательное выполнение приемов в одну сторону. Например, выполнение рычага руки вовнутрь и загиба руки за спину толчком. Последовательное выполнение приемов со сменой направления движения является разнонаправленной комбинацией. Например, загиб руки за спину рывком – рычаг руки наружу или задняя подножка – передняя подножка и т.д.

Суть комбинирования приемов состоит в том, что каждый последующий прием использует благоприятные условия, созданные предыдущим приемом.

В различных видах восточных единоборств очень широко используется разучивание технических действий (приемов) в виде комплексов формальных упражнений (ката). Разучивание и совершенствование таких комплексов на занятиях по физической подготовке прививает комбинационный стиль применения боевых приемов борьбы, что повышает эффективность и надежность их использования в различных ситуациях.

Предлагаем один из вариантов такого комплекса, состоящего из болевых приемов стоя. Каждый из нижеперечисленных приемов выполняется на одну треть полного действия.

Загиб руки за спину рывком – рычаг руки наружу – рычаг руки вовнутрь – рычаг руки через предплечье – узел руки наверху – загиб руки за спину нырком – загиб руки за спину скручиванием руки вовнутрь – загиб руки за спину толчком – дожим кисти под ручку.

Выполнение такого комплекса из болевых приемов стоя на занятиях по физической подготовке прививает курсантам умение к комбинированию и повышает эффективность и надежность их выполнения. Каждое последо-

вательное выполнение двух приемов из этого комплекса является самостоятельной комбинацией. Например, загиб руки за спину рывком – рычаг руки наружу или рычаг руки наружу – рычаг руки вовнутрь и т.д.

Возможно и обратное сочетание эти приемов: рычаг руки наружу – загиб руки за спину рывком, рычаг руки вовнутрь – рычаг руки наружу.

Предлагаемый формальный комплекс из болевых приемов стоя – не догма, каждый преподаватель или курсант может самостоятельно составлять последовательность выполнения приемов, соблюдая суть комбинирования. Комплексы могут состоять не только из болевых приемов стоя, но и из бросков, ударов и их различных сочетаний. Такие комплексы являются прекрасным средством развития координации, силы, скорости и т.д., они могут использоваться не только на занятиях по физической подготовке, но и при самостоятельных занятиях курсантов, на утренней физической зарядке и при других формах организации физической подготовки. Выполнение приемов в них следует в определенной логической последовательности, имитирующей реальные ситуации при выполнении боевых приемов борьбы.

Полагаем, что широкое использование таких комплексов в различных формах организации физической подготовки в высших учебных заведениях МВД России повысит эффективность и надежность применения боевых приемов борьбы и их комбинирование.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шилакин Б.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки кандидат педагогических наук, доцент;
Горин К.Ю., старший преподаватель кафедры физической подготовки
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

Одним из главных факторов, снижающих служебно-боевую подготовку сотрудников полиции, является недостаток научно-методических материалов, имеющих практическую направленность. С целью выяснения вопросов, надежности выполнения боевых приемов борьбы, силового противодействия преступникам, было проведено обследование на предмет физического задержания правонарушителей с использованием удушающих захватов в сложных условиях служебной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, боевые приемы борьбы, силовое противодействие правонарушителям, удушающие захваты.

SOCIOLOGICAL ANALYSES OF COMBAT FIGHTING METHODS USED BY POLICE OFFICERS ON DUTY

Shilakin B.V., deputy chair of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor;
Gorin K.Y., senior lecturer of the physical training
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

One of the main factors that reduce service and combat training of the police officers is the lack of scientific and methodical materials with practical orientation. In order to clarify the reliability issues of combat methods and criminal counteraction with force, a survey was conducted on the subject of physical apprehension of offenders using a chokehold in the difficult conditions while on duty.

Keywords: professionally applied physical training, combat fighting methods, anti-offenders counteraction with force, chokeholds.

Важным фактором, снижающим служебно-боевую подготовку сотрудников полиции, является недостаток научно-методических материалов, имеющих практическую направленность. Поэтому высокие показатели профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел важны не просто для эффективной работы, а порой для сохранения здоровья и жизни не только гражданского населения, но и сотрудников правоохранительных органов.

С целью выяснения вопросов, надежности выполнения боевых приемов борьбы, силового противодействия преступникам, нами было проведено обследование на предмет физического задержания правонарушителей с использованием удушающих захватов в сложных условиях служебной деятельности. Проводились опрос и анкетирование сотрудников полиции различных подразделений УМВД России по Хабаровскому краю (n=274).

В анкетировании приняли участие сотрудники ДПС (94 чел.), ППС (60 чел.), оперуполномоченные (60 чел.), сотрудники отдельного батальона охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых (ОБОиКПиО) (60 чел.).

Респонденты, в большинстве своем (38,7%), имели стаж работы в ОВД от 5 до 10 лет, 35% сотрудников – более 10 лет, и 26,3% сотрудников имели стаж менее 5 лет.

В результате анкетирования выяснено, что большинство сотрудников ОВД (84%) считают, что овладение приемами силового задержания и навыками владения удушающих захватов является важным сегментом профессиональной деятельности сотрудника полиции.

На вопрос анкеты: «Какие из перечисленных приемов силового задержания с применением удушающих захватов Вам знакомы?», сотрудники ОБОиКПиО ответили: что 35,7% сотрудников знакомы с проведением удушающего захвата в положении «противник лежит на груди, атакующий сзади», и 26,8% сотрудников знакомы с проведением удушающего

захвата, когда «противник в положении сидя, атакующий сзади»; 39,5% сотрудникам ДПС знакомо положение «противник лежит на груди, атакующий сзади», и 20,9% сотрудников знакомы с проведением удушающего захвата, когда противник находится в положении «лежа на спине, атакующий сверху»; 36,5% сотрудникам ППС знакомо положение, когда «противник лежит на груди, а атакующий находится сзади», и 34% сотрудников знакомы с проведением удушающего захвата, когда «противник в положении сидя, а атакующий сзади»; 31,1% оперуполномоченным знакомо положение, когда «противник лежит на груди, атакующий сзади», и 24,3% сотрудников знакомы с проведением удушающего захвата, когда противник находится в положении «лежа на спине, а атакующий находится сверху». Что характерно, всем опрошенным мало знакомы положения для проведения удушающего захвата, когда правонарушитель находится сверху, а сотрудник снизу – 6,1% от всего числа респондентов, и положение, из которого выполняется удушающий прием ногами – 15,6%.

В целом, на данный вопрос все сотрудники ответили, что 35,7% знакомы с проведением удушающего захвата в положении, когда «противник лежит на груди, атакующий находится сзади»; 22,8% сотрудников знакомы с проведением удушающего захвата, когда «противник находится в положении сидя, а атакующий сзади», и 19,8% сотрудников знакомы с положением для проведения удушающего захвата, когда противник находится в положении «лежа на спине, а сотрудник атакует сверху» (рис. 1).

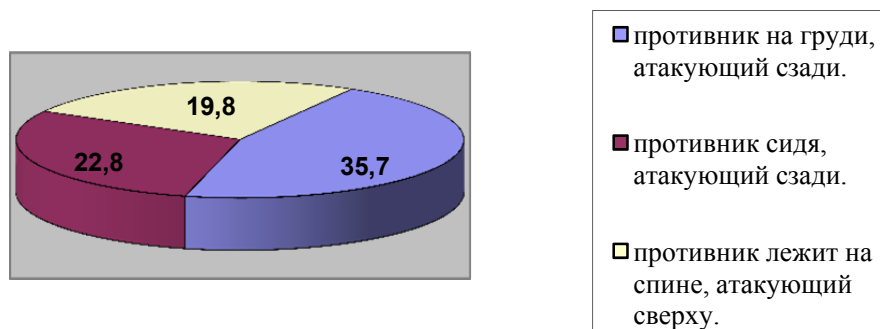


Рис. 1. Мнение сотрудников ОВД о различных положениях использования удушающих захватов

Отвечая на вопрос анкеты о возможном использовании удушающих захватов, опрошенные сотрудники ОВД всех подразделений на первое место поставили положение, когда «противник лежит на груди, а атакующий находится сзади» (41,2%) и на второе – положение, когда «противник лежит на спине, а атакующий сверху» (23,1%). Реже всего респонденты могли использовать положения, из которого выполняется удушающий прием ногами – 20,3% и когда правонарушитель находится сверху, а сотрудник снизу – 15,4% (рис. 2).

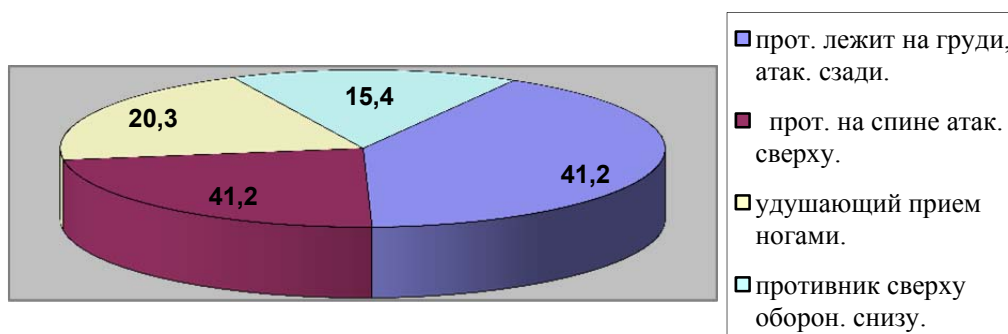


Рис. 2. Мнение респондентов о возможном использовании удушающих приемов

На следующий вопрос анкеты: «Какой из удушающих захватов: «сверху предплечьем», «сзади предплечьем и плечом», «пальцами рук», «ПР», наиболее эффективен?», более 70% (72,6%) сотрудников всех подразделений ответили «сзади предплечьем и плечом» (сотрудники ОБОиКПиО – 72,2%, сотрудники ДПС – 72,9%, сотрудники ППС – 71%, сотрудники ОУР – 73,7%). Из других вариантов на втором месте удушающий захват с помощью «ПР» (16,1%), далее, по мнению респондентов, захваты «сверху предплечьем» (6,6%) и «пальцами рук» (4,7%) (рис. 3).

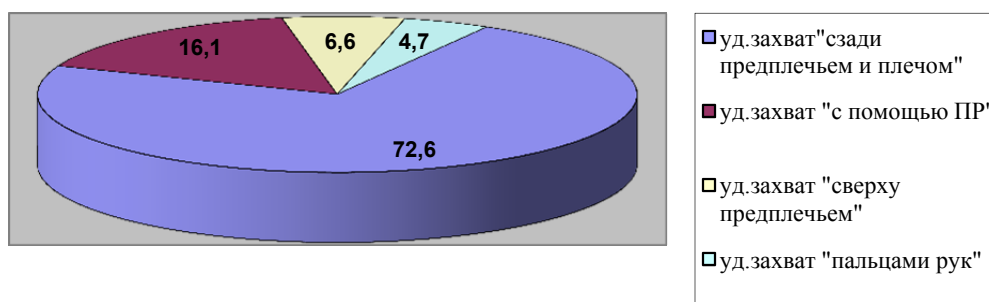


Рис. 3. Мнение респондентов об эффективности удушающих захватов

Таким образом, проведенным исследованием установлено, что большинство сотрудников ОВД (84%) считают, что овладение приемами силового задержания и навыками владения удушающих захватов является важным сегментом профессиональной деятельности сотрудника полиции.

Из всех опрошенных сотрудников ОВД 41,2% считают лучшим положением для проведения удушающего захвата, когда «противник лежит на груди, а атакующий находится сзади» и 23,1% сотрудников ОВД – положение, при котором «противник лежит на спине, а атакующий находится сверху».

Следует отметить, что значительная часть опрошенных сотрудников ОВД всех подразделений (72,6%) считает, что наиболее эффективным является удушающий захват «сзади предплечьем и плечом». Чаще всего используют в своей служебной деятельности удушающие захваты сотрудники ППС (66,7%), сотрудники ОУР (47,1%) и сотрудники ДПС (45,3%).

Литература:

1. Афанасьева Н.Ю. Вычислительные и экспериментальные методы научного эксперимента: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2013. 330 с.
2. Завьялов Д.А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе: автореф. ...дис. д-ра пед. наук. Красноярск, 2006. 56 с.
3. Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой: система А.А. Кадочникова. Ростов н/Д, 2007. 351 с.
4. Колеснев А.В., Новиков, А.Н., Литвиненко, М.И. Физическое задержание правонарушителей с использованием подручных средств: учеб.-метод. пособие. М.: Домодедово, 2007. 30 с.
5. Физическая подготовка учеб. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина; Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. 292 с.
6. Шулика Ю.А. [и др.]. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техн. физ. культ. и УОР / под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 800 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Юсупова О.А., доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск)

В статье рассматриваются вопросы методической подготовки курсантов вузов МВД России при изучении дисциплины «Огневая подготовка»; описаны современное состояние проблемы, существующие подходы к организации и проведению таких занятий, а также изложена собственная точка зрения на решение указанной проблемы.

Ключевые слова: курсанты вузов МВД России, огневая подготовка, методическая подготовка.

**FORMATION OF METHODOICAL SKILLS AMONG
CADETS OF THE INSTITUTIONS OF HIGHER
EDUCATION OF MINISTRY OF INTERIOR FROM
LEARNING THE COURSE OF FIRE PREPARATION**

Yusupova O.A., chair associate professor of the operational and combat and physical training
kandidat nauk degree in of pedagogy, associate professor
(of the Siberian Law Institute of the FDCS of Russia, Krasnoyarsk)

In article questions of methodical preparation of cadets of high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia are examined at studying discipline «Shooting preparation»: the modern condition of the problem, existing approach-

es to the organization and carrying out of such lesson is described, and also own point of view on the decision of the specified problem is stated.

Keywords: cadets of high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia, shooting preparation, methodical preparation

Курсанты вузов МВД России как будущие руководители подразделений полиции должны обладать качествами, необходимыми современному руководителю: высокой ответственностью, требовательностью к себе и подчиненным, умением вовремя заметить и поддержать инициативу, мобилизовать волю и энергию сотрудников на качественное овладение умениями и знаниями.

В образовательных организациях системы высшего образования МВД России в настоящее время ведется подготовка по целому ряду специальностей, специализаций и направлений служебной деятельности, но не организовано обучение специалистов по служебно-боевой подготовке, способных методически грамотно и качественно проводить занятия по огневой подготовке в подразделениях ОВД [1].

В связи с тем, что в вузах МВД России в настоящее время не ведется обучение специалистов, организующих и проводящих занятия по огневой подготовке в подразделениях органов внутренних дел, существует объективная потребность в разрешении вопросов совершенствования преподавания дисциплины «Огневая подготовка» с учетом особенностей предстоящей служебной деятельности сотрудников, выполняющих обязанности инструкторов огневой подготовки.

Одним из факторов низкой огневой подготовки сотрудников полиции, по нашему мнению, является недостаточная методическая подготовленность инструкторов (инспекторов) служебно-боевой подготовки, являющихся в большинстве своем выпускниками вузов МВД России [4].

Обучать курсантов основам методики огневой подготовки возможно в рамках плановых практических занятий по огневой подготовке. В связи с этим имеется необходимость в оптимизации построения учебного процесса по дисциплине «Огневая подготовка», предусматривающего обучение курсантов основам методики. Существует потребность в разработке конкретных рекомендаций по комплексному использованию современных педагогических средств и методов методической подготовки курсантов [5].

Методические навыки и организаторские качества – не врожденные черты человека, они вырабатываются и развиваются в ходе практической деятельности в течение длительного времени [2].

Учебный процесс играет первостепенную роль в развитии методических навыков и организаторских качеств. Каждый курсант при изучении основ методики огневой подготовки может получить необходимые организаторские и методические навыки при самостоятельном проведении занятий.

В деле формирования методических навыков у обучаемых важную роль играет то, как проводят занятия с курсантами сами преподаватели, которые должны быть образцом и являть собой пример для подражания. Поэтому на занятиях даже не методического плана необходимо решать задачу привития

обучаемым методических навыков [3]. Этого можно добиться применением различных методических приемов:

- в начале занятия (во вступительной части) поставить обучаемым задачу, чтобы они обратили внимание на то, какие методы использует преподаватель в ходе занятия, как расположено и размещено материальное обеспечение в целях достижения максимальной наглядности и экономии учебного времени;

- в ходе занятия (в основной части) требовать от слушателей при ответах на контрольные вопросы и при работе с материальной частью оружия вести себя так, как если бы они сами проводили занятия (правильно пользоваться наглядными пособиями, демонстрировать материальную часть оружия, контролировать аудиторию и т.д.);

- при разборе занятия (в заключительной части) путем опроса определить, на какие методические приемы, применяемые преподавателем на занятии, обучаемые обратили внимание.

По нашему мнению, занятия по методической подготовке курсантов следует проводить после изучения и твердого усвоения обучаемыми всех тем (разделов) программы.

Курсанты должны самостоятельно провести ряд занятий по изучению материальной части оружия, баллистики, приемов и правил стрельбы. На каждый учебный вопрос занятия могут назначаться 1-2 курсанта. Перед проведением методических занятий обучаемым выдается задание, в котором указываются: тема, учебные вопросы, время, методы, место проведения занятия, материальное обеспечение и сроки готовности планов проведения занятий.

За несколько дней до проведения занятия преподаватель проводит методический инструктаж назначенных курсантов по вопросам порядка подготовки и проведения занятия. Инструктаж должен проводиться перед каждым занятием.

Методический инструктаж по огневой подготовке целесообразно проводить практически на месте предстоящего занятия, придерживаясь следующей очередности: ознакомить курсантов с темой, учебными и воспитательными целями, изучаемыми учебными вопросами и схемой построения занятия; сообщить, какие средства материального обеспечения они должны подготовить и иметь на занятии; проверить, насколько правильно курсанты могут показать обучаемым выполнение того или иного приема с оружием; если не умеют, следует научить их; указать литературу, необходимую для подготовки к занятию; показать, как методически правильно изложить каждый учебный вопрос; разъяснить порядок составления плана-конспекта [3].

После этого курсанты продолжают самостоятельно готовиться к проведению занятия; подготовку они заканчивают составлением плана-конспекта, который представляют на утверждение преподавателю.

В ходе занятия после изложения содержания учебного вопроса производится краткий разбор этого вопроса в присутствии всех курсантов учебной группы. Предложения, замечания по методике проведения занятия вносятся и обучаемыми. За проведенное занятие (или часть занятия) каждому курсанту выставляется оценка.

Необходимо, чтобы в ходе проведения занятия (или части занятия) курсантам была предоставлена самостоятельность. После окончания занятия присутствующий на нем преподаватель проводит его разбор. Вначале целесообразно потребовать от курсантов сделать самоанализ (какие трудности встретились при проведении занятия, недостатки, допущенные в ходе его проведения, достигнуты ли цели занятия).

Преподаватель должен отметить подготовленность курсантов к проведению занятия; правильность выбора методов обучения и методических приемов; как соблюдались меры безопасности на занятии; состояние дисциплины и организованности на занятии; положительные стороны и недостатки (замечания) при проведении занятия; достигнуты ли учебные и воспитательные цели занятия; дать рекомендации по улучшению методики и объявить оценку за проведение занятия.

На всех практических занятиях, кроме привития обучаемым методических навыков, им прививаются и навыки руководителя, т.к. нельзя рассматривать командные и методические качества отдельно вследствие их глубокой взаимосвязи.

Выработка командных качеств должна происходить от простого – к сложному в ходе всего учебного процесса. Так, выполняя даже простые обязанности лиц, обслуживающих стрельбу (обучаемые назначаются раздатчиками боеприпасов, показчиками мишеней при проведении стрелковых тренировок, начальниками оцепления и др.), им приходится принимать решения, отдавать распоряжения, добиваться их выполнения.

На практических занятиях по огневой подготовке обучаемые учатся командовать, ставить задачи, правильно оценивать результаты стрельбы, делать разбор занятия, уметь подмечать недостатки и добиваться их устранения. Таким образом, процесс формирования командных и методических навыков следует рассматривать как единый процесс формирования руководителя.

Воспитание – понятие чрезвычайно обширное и включает в себя воспитание у будущих сотрудников любви к своей профессии и целого ряда таких качеств, как требовательность, справедливость, внимательность, самоконтроль, уравновешенность, решительность, находчивость, самообладание, которыми и определяется ценность человека и руководителя.

Нельзя также забывать, как велика сила примера, сила влияния преподавателя на обучаемых, ведь он изо дня в день воспитывает слушателей (курсантов) своим поведением, непосредственно влияет на них своим интеллектом, добротой, участливым отношением к ним, интеллигентностью и многими другими личными качествами. Все это обязывает преподавателя постоянно работать над собой как над личностью, которой обучаемым хотелось бы подражать.

Литература:

1. Астафьев Н.В. Обучение в вузах МВД России специалистов по служебно-боевой подготовке // Профессионал. 2004. № 5. С. 28-32.
2. Батышев А.С. Практическая педагогика для начинающего преподавателя. М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 2003. 200 с.

3. Методика огневой подготовки. М.: Воениздат, 1962. 318 с.
4. Обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов по физической и огневой подготовке: отчет о НИР (закл.) / науч. рук. темы Н.В. Астафьев. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2004.
5. Чудинова О.А., Дмитриев Г.Г. Содержание экспериментальной методики, направленной на повышение уровня профессиональной подготовленности выпускников вузов МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч.-реценз. журнал (Ч. 2). СПб.: ВИФК, 2009. Вып. 1. С. 58-64.

РАЗДЕЛ II
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ ПУЛЬСОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Бургедаа Н., соискатель кафедры спортивных дисциплин Бурятского государственного университета, начальник Департамента спорта (Министерство здравоохранения Монгольской Народной Республики, г. Улан-Батор);

Сагалеев А.С., профессор кафедры спортивных дисциплин доктор педагогических наук, профессор (Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ)

В работе дано описание автоматизированного пульсодиагностического комплекса, состава аппаратных средств и возможностей. Показана эффективность его применения в подготовке спортсменов – стрелков из лука, тай-боксеров, борцов.

Ключевые слова: автоматизированный пульсодиагностический комплекс, подготовка спортсменов, функциональное состояние.

AUTOMATED PULSE DIAGNOSTIC COMPLEX
IN THE TRAINING OF SPORTSMEN

Burgedaa N., competitor for scientific degree of the sports disciplines of the Buryat State University, head of the Department of Sport, (the Ministry of Health of the People's Republic of Mongolia , Ulan Bator);

Sagaleev A.S., professor of the sports disciplines doctor of pedagogical, professor (Buryat State University, Ulan-Ude)

In this article the description of automated pulse diagnostic complex is given as well as the composition of apparatus means and possibilities. The effectiveness of its use in the training of sportsmen – archers, Thai boxers, wrestlers has been shown.

Keywords: automated pulse diagnostic complex, the training of sportsmen, functional state (condition).

В настоящее время сложились серьезные предпосылки для соединения огромного и многообразного культурно-экологического наследия буддизма с достижениями в области современной электронно-вычислительной техники, информатики, автоматизированных систем управления, космо-

биологии и т.д. На основе буддийских духовно-оздоровительных систем и методов психофизической тренировки создаются базы данных, автоматизированные устройства и комплексы для подготовки человека к сложным и экстремальным условиям деятельности, адаптированные к социальным, этнокультурным, природно-климатическим, биоэнергетическим и другим особенностям Бурятии, Байкальского региона и России в целом [1].

Так, в лаборатории радиобиофизики Бурятского научного центра СО РАН разработан инструментальный метод в постановке диагноза по пульсу [2], позволяющий исследовать и оценивать состояние внутренних органов, систем и в целом организма спортсменов.

Непосредственное воплощение данный метод нашел в создании автоматизированного пульсодиагностического комплекса (АПДК) тибетской медицины, предназначенного для контроля за интегральным состоянием внутренних органов человека по канонам пульсовой диагностики тибетской медицины. Комплекс дает возможность регистрировать электрокардиограмму, фонокардиограмму, кинетокардиограмму и ее первую производную, сфигмограммы сонной артерии, пульсовые характеристики с шести информационных точек лучевой артерии обеих рук человека.

АПДК позволяет провести математический анализ с помощью персонального компьютера сфигмограмм, кинетокардиограммы для определения фазовых (временных) характеристик кардиоцикла. Его отличительными чертами являются доступность в применении, оперативность и высокая информативность. Комплекс обладает большим объемом возможностей, среди них:

- оценка по ЭКГ, ФКГ, ККГ и пульсограммам лучевых артерий, функционального состояния внутренних органов (сердце, легкие, селезенка, печень, почки, тонкая и толстая кишки, желудок, желчный и мочевой пузыри, половая сфера) и состояние человека в целом;

- функциональная диагностика состояния сердечно-сосудистой системы и др.

Разработанный математический метод диагностики сердечно-сосудистой системы дает возможность определять по временным (фазовым) характеристикам пульсограммы лучевой артерии большой спектр ранее недоступных для неинвазивного измерения гемодинамических параметров, позволяющих получить более объективную оценку насосной функции сердца в течение кардиоцикла. К регистрируемым параметрам относятся ударная и минутная плотность кровотока, ударный и минутный объемы и пять (2 в систоле и 3 в диастоле) фазовых объемов.

Состав аппаратных средств: персональный компьютер, совместимый с IBMPC; аналого-цифровое устройство с двенадцатиразрядным АЦП; специализированные датчики пульса (3 шт. x 2 комплекта); датчики электрофонокардиограмм. АПДК малогабаритен, его достоинства в оперативности работы и безвредности.

Процедура диагностики составляет 5-10 мин, в течение которых оценивается функциональное состояние 12 внутренних органов, что дает возможность получать картину состояния организма спортсмена в целом. Аппарат необременителен и безвреден для спортсмена, обеспечивает непре-

рывность обследования на месте тренировки. Его особенностями являются оперативность, высокая информативность и доступность в применении.

АПДК и его программное обеспечение для проведения амплитудно-временного и статистического анализа пульсовой волны могут быть использованы как самостоятельно, так и в качестве дополнения к поликардиографическому и полисфигмографическому методам диагностики [2-4, 8].

Кроме лечебных целей описанная методика используется и в подготовке спортсменов. Так, на базе Бурятского госуниверситета проведены экспериментальные исследования по совершенствованию управления подготовкой спортсменов – стрелков из лука, тай-боксеров, борцов вольного стиля с помощью АПДК [5-7, 9, 10].

Проведена апробация предложенного метода интегральной оценки состояния организма спортсмена в целом и одновременно его 12 внутренних органов, четырех функциональных систем по канонам пульсовой диагностики тибетской медицины.

У стрелков из лука выявлена зависимость качественных и количественных показателей стрельбы от функционального состояния организма спортсменов различной квалификации и подготовленности.

При анализе экспериментальных данных, полученных при помощи АПДК, имелось в виду, что нормальным функциональное состояние признается при относительно равных значениях энергетического коэффициента, являющегося параметром прибора для всех органов (разброс не превышает 10-20%). При существенных отклонениях в сторону увеличения или уменьшения можно говорить о функциональном расстройстве определенного органа. За соответствие биологической рабочей норме на период наблюдения приняты изменения энергетического коэффициента (ЭК) в диапазоне от 200 до 400 единиц. Применение метода пульсовой диагностики обеспечило высокую информативность данных о состоянии организма стрелков из лука в условиях тренировки и соревнований [10].

Данный метод использовался в экспериментальных исследованиях по оценке функционального состояния тай-боксеров на этапе непосредственной подготовки к Кубку России, наряду с традиционными тестами и функциональными пробами для спортсменов (бег 30, 3000 м, подтягивания, толкание ядра, отжимания, удары за 5 и 180 с, интервальный бег, моделирующий нагрузку в течение пяти раундов, специфический тест с нанесением ударов руками и ногами). Выявлена достаточно высокая связь результатов в этих тестах и функциональных пробах с данными, полученными с помощью АПДК [5]. Все это позволило более эффективно управлять тренировочным процессом и в конечном счете показать высокие результаты на этих престижных соревнованиях (2 чемпиона, 3 призера).

В процессе непосредственной подготовки борцов вольного стиля к чемпионату мира среди студентов (шестнадцатидневный сбор) был проведен эксперимент по определению возможности прогнозирования успешности выступлений в предстоящих соревнованиях на основе оценки функционального состояния спортсменов по данным АПДК [7]. Выявлено, что 2 из 14 кандидатов в сборную России и 1 член сборной Киргизии, аспирант Бурятского государственного университета, имели высокие показатели готовности. Аналогичные результаты были получены с помощью экспертизы,

проведенной пятью высококвалифицированными тренерами. Результаты соревновательной деятельности показали, что оба российских спортсмена стали чемпионами, а третий спортсмен, в график которого не входило участие в данных соревнованиях, позже стал чемпионом Азии, бронзовым призером чемпионата мира. В последующих работах метод пульсовой диагностики получил дальнейшее теоретико-методологическое и практическое обоснование [6, 9].

Таким образом, можно заключить следующее. Данные, полученные с помощью АПДК, могут быть использованы для контроля за состоянием спортсменов в рамках медико-биологического и педагогического контроля, прогнозирования успешности предстоящей соревновательной деятельности, отбора накануне ответственных соревнований, планирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Литература:

1. Абаев Н.В., Абаева Л.Л. Особенности этноэкологических традиций народов региона Байкала // Стратегия устойчивого развития Байкальского региона / отв. ред. С.В. Калмыков. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. С. 295-338.
2. Автоматизированный пульсодиагностический комплекс тибетской медицины (АПДК). Шифр «Тибет» // Важнейшие законченные научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы институтов Сибирского отделения РАН / Мин. науки и технической политики РФ СО РАН. Новосибирск: СО РАН, 1996. С. 300-301.
3. Азаргаев Л.Н., Бороноев В.В., Тарнуев В.А.. Методика работы на автоматизированном пульсодиагностическом комплексе тибетской медицины. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. 88 с.
4. Бороноев В.В. Пульсовая диагностика заболеваний в тибетской медицине: физические и технические аспекты. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2005. 320 с.
5. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Хамаганов Б.П. Подготовка спортсменов в тайском боксе. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. 130 с.
6. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбиков А.С. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. 316 с.
7. Комплексное обследование борцов вольного стиля на автоматизированном пульсодиагностическом комплексе тибетской медицины в спорте (методы тибетской медицины в спорте): отчет о НИР / В.В. Бороноев [и др.] / рук. проф. С.В. Калмыков. Улан-Удэ, 1996. 118 с.
8. Компьютерный эргометрический комплекс для оценки функционального состояния спортсменов / Л.Н. Азаргаев [и др.] // Деятельность человека в экстремальных условиях: сб. науч. ст. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2002. С. 137-145.
9. Сагалеев А.С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и Запада: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2012. 44 с.
10. Управление подготовкой квалифицированных стрелков из лука на основе применения психофизических упражнений ушу, цигун и пульсовой диагностики методами тибетской медицины / Л.В. Косыгина [и др.] // Деятельность человека в экстремальных условиях: сб. науч. ст. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2002. С. 108-119.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Бургедаа Н., соискатель кафедры спортивных дисциплин Бурятского государственного университета, начальник Департамента спорта (Министерство здравоохранения Монгольской Народной Республики, г. Улан-Батор);

Сагалеев А.С., профессор кафедры спортивных дисциплин доктор педагогических наук, профессор (Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ)

Статья посвящена вопросам моделирования соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Показаны требования к умениям борца в соответствии с моделью спортивного противоборства. Приведены ориентировочные показатели технико-тактической подготовки. Представлена авторская методика моделирования соревновательной деятельности борцов.

Ключевые слова: методика моделирования соревновательной деятельности, моделирование тренировочных заданий, моделирование тактической деятельности, модель спортивного противоборства.

MODELING OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE QUALIFIED FREESTYLE WRESTLERS

Burgedaa N., competitor for scientific degree of the sports disciplines of the Buryat State University, head of the Department of Sport, (the Ministry of Health of the People's Republic of Mongolia , Ulan Bator);

Sagaleev A.S., professor of the sports disciplines doctor of pedagogical, professor (Buryat State University, Ulan-Ude)

The article is devoted to the issues of modeling of competitive activity of freestyle wrestlers. The requirements to the wrestler's skills according to the model of sports combat are shown. The target indicators of technical and tactical training are proposed. The author's methodology of modeling of competitive activity of wrestlers is presented.

Keywords: methodology of modeling of competitive activity, modeling of training classes, modeling of tactical activity, model of sports combat.

Основой для моделирования тренировочных заданий являются результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Моделирование тактической деятельности предполагает решение четырех основных задач: 1) овладение всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях; 2) расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий; 3) формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него к третьему; 4) совершенствование всех

перечисленных умений и навыков в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках, овладение тактикой участия в соревнованиях [3].

В вольной борьбе модель спортивного противоборства отражает особенности и требования соревновательной деятельности и тенденции в практике судейства, в соответствии с чем борец должен: 1) обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног; 2) набирать в ходе поединка не менее 6-8 баллов; 3) уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки; 4) уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере); 5) уметь бороться в обоюдном скрестном захвате, а именно: выполнять броски, теснить соперника за ковер, при выборе выгодного захвата соперником не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования; 6) уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях; 7) атаковать соперника с интервалом 15-25 с; 8) владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты запястий, рук, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковра до зоны пассивности и дальше; 9) уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке и партере); 10) при проведении контрольных и соревновательных поединков реализовывать алгоритм победы: а) над слабым соперником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника; б) над сильным противником добиваться преимущества в баллах; 11) обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках) [7].

Крупнейшие специалисты вольной борьбы [1, 4] на основе исследования соревновательной деятельности сильнейших российских и зарубежных спортсменов указывают на то, что мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. При этом эффективность технико-тактических действий в борьбе зависит от умения спортсмена быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определяя при этом характер расположения стоп, перемещение общего центра тяжести тела относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия, характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях.

Для формирования подобных умений следует использовать систему заданий [1], предусматривающую, в частности: 1) создание видимости активной борьбы путем «преследования» соперника активными действиями в «зоне пассивности», повторных атак у границ рабочей площади; 2) использование усилий соперников в «зоне пассивности» с целью создания благоприятных динамических ситуаций с последующими атакующими действиями; 3) использование падений соперника в партере с целью получения технического преимущества; 4) создание видимости активной борьбы в «зоне пассивности» блокированием рук соперника снизу; 5) использование усилий и движений соперника у края рабочей площади ковра для переведе-

ния контратакующих действий за пределы ковра; б) создание искусственных проигрышных ситуаций при наличии запаса выигранных баллов во избежание дисквалификации за пассивность; 7) установку на достижение чистой победы в схватке; 8) установку на достижение ярко выраженной активности с помощью атакующих захватов, реальных попыток проведения технических действий.

Б.А. Подливаевым [6] разработаны программы тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов, состоящие из трех блоков, взаимосвязанных логическим алгоритмом деятельности борцов в соревновательном поединке: 1) совершенствование технических действий по фрагментам динамической ситуации в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.); 2) совершенствование технических действий при моделировании разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной); 3) совершенствование тактических комбинаций, направленных на создание активного фона борьбы.

В процессе технико-тактической подготовки следует ориентироваться на следующие цифры, приведенные Ю.А. Шахмурадовым [8]. Так, в подготовке высококвалифицированных борцов в среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. В каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырёх раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводятся на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени занимает совершенствование тактики поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

К основным направлениям подготовки борцов отнесены: а) моделирование и совершенствование тактических подготовок для эффективного проведения «коронных» приемов в схватках с основными соперниками; б) совершенствование навыков ведения активной тотальной борьбы, выведения из равновесия и создания благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; в) совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; г) повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голени; д) совершенствование навыков активного начала схватки; е) повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; ж) совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки [1].

На основе проведенного анализа вышеуказанной литературы [1, 3-8] нами разработана методика моделирования соревновательной деятельности [2]. Приведем ее основные составляющие. При реализации индивидуального подхода к формированию спортивного мастерства слабые компоненты подготовленности (физической, тактико-технической и др.) развивались до такого уровня, что обеспечило бы достаточную надежность и стабильность соревновательной деятельности, а сильные – развивались до максимально

возможного уровня. Учитывались особенности телосложения соперников, а также сильные и слабые стороны их подготовленности.

Для эффективного моделирования соревновательной деятельности проводился рациональный подбор спарринг партнеров, имеющих различные особенности физической подготовленности и технико-тактического мастерства (высокий уровень развития отдельных двигательных качеств или их определенных сочетаний, оригинальная техника и тактика ведения борьбы и т.д.). Воспроизводились: а) условия выполнения технических действий; б) условия ведения поединков; в) условия участия в соревновании в целом; г) технико-тактические особенности соперников; д) величина соревновательной нагрузки; е) психологическая нагрузка; ж) поведенческий комплекс участия в соревнованиях и другие условия, определяемые особенностями предстоящих соревнований.

**Динамика показателей соревновательной деятельности борцов (n=8)
в результате эксперимента (M±m)**

Показатели	До	После	Достоверность различий (P)
Кол-во поединков	34	31	1-2
Кол-во реальных атак	6,12 ± 0,26	7,23 ± 0,29	<0,01
Кол-во оцененных атак	2,4 ± 0,17	3,32 ± 0,21	<0,001
Эффективность атаки, %	39,2 ± 2,11	45,9 ± 2,51	<0,05
Кол-во выигранных баллов	4,82 ± 0,18	6,3 ± 0,23	<0,001
Интервал атаки, с	45,8 ± 2,86	37,3 ± 2,22	<0,05

Как показал проведенный анализ, использование предложенной методики позволило повысить эффективность соревновательной деятельности участников эксперимента (см. таблицу).

Литература:

1. Итоги выступления сборной команды России по вольной борьбе в 1999 г.: метод. рек. / Д.Г. Миндиашвили [и др.]. М., 2000. 48 с.
2. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбиков А.С. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. 316 с.
3. Курбанов Х.К., Пилоян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1985. С. 33-35.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: метод. рек. М., 2000. 32 с.
5. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. М.: ВНИИФК, 2003. 208 с.
6. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 55-58.
7. Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе // Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 30-33.
8. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М.: Высш. школа, 1997. 189 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Еремин Р.В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
(Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова,
г. Орел)

В статье анализируются некоторые аспекты воспитания физической культуры и спорта в группе, отношения между людьми в команде и важность влияния психологического аспекта на результативность занятия определенным видом спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, психология развития, отношения в команде.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT PHYSICAL AND SPORT KULLTURY

Eremin R.V., lecturer of the physical training and sports
(Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V.V. Lukyanov, Orel)

The article analyzes some aspects of education physical training and sports in the group, the relationship between people in the team and the importance of the psychological aspect to performance classes particular sport.

Keywords: physical training, developmental psychology, relationships in the team.

Психологические аспекты физической культуры и спорта - это сфера психологической науки, которая изучает особенности выражения психологии человека в различных условиях физического воздействия культуры и спорта под влиянием различной физической активности. Психология физической культуры и спорта изучает взаимодействие психической деятельности человека или определенной группы в условиях тренировок и соревнований.

Психология физической культуры и спорта занимается исследованием взаимодействия психологической деятельности человека или определенной группы в атмосфере тренировок и соревнований.

В этой связи целесообразно обратить внимание на исследования Петра Францевича Лесгафта – русского ученого конца XIX – начала XX вв., который стал основоположником теории физического воспитания. Лесгафт установил, что внешняя среда и индивидуальные тренировки оказывают влияние на развитие человека: «Все, что упражняется – развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается». Лесгафт хотел определенным образом воздействовать на функционирование и работоспособность человеческого организма. Следуя данному направлению, Петр Францевич разделил развитие личности на две ипостаси: на духовное и физическое.

ское. Лесгафт предполагал, что физические нагрузки – инструмент не только физического, но и умственного развития человека. Ученый считал, что движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников.

В раздел физической деятельности и спорта включают: тренировку перед выступлением на соревнованиях и непосредственно участие в самих соревнованиях, коммуникацию среди членов спортивной группы и упорядоченность действий и порядка поведения в них – это обязанность каждого члена группы. Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что психология спорта подразделяется на разделы: тренировка и формирование начальных навыков; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; внутренне-психологические черты личности человека [2].

На данном этапе, к сожалению, проблематика создания благоприятных отношений в группе менее всего волнует их руководителей. Данная тематика незаслуженно ушла на второй план, так как благоприятствующие отношения имеют первостепенное значение для достижения наивысших результатов в выступлении на соревнованиях. По ошибке руководителей групп данная сфера отношений спортсменов недоработана, и большинство проблем и конфликтных ситуаций в группе или между тренером и спортсменом влекут неудачное выступление на соревнованиях.

Важную роль в психологии спорта играет профилактика недопущения возникновения конфликтных ситуаций, занимающих главенствующее место в спортивной деятельности по индивидуальным видам спорта. Психология физической культуры направлена на раскрытие взаимосвязи деятельности спортсменов, основанной на психологии, и тренеров в определенной обстановке тренировок и соревнований, для того чтобы с помощью своего рода сепаратных способов и методик сделать процесс тренировки и участие спортсменов в спортивной борьбе наилучшим и плодотворным.

Помимо понятийного аппарата, касающегося психологии спорта, существует психология спортивного воспитания. Эти понятия носят исключительный характер, наподобие понятия физическое воспитание и спорт.

Главенствующей целью психологии физического воспитания является помощь в решении определенных вопросов, образовательного и воспитательного процесса, основанного на анализе психологических особенностей сторон.

Данные аспекты физической культуры и спорта позволяют определить отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта.

Отличительные черты [1]:

1. Физическое воспитание должно закладываться с самого детства. Оно, в основном, ориентировано на формирование у ребенка различных способностей, внутренних процессов и внешних качеств. Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

2. Задача физического воспитания ясна и понятна - усовершенствование и работа над определенными спортивными нормами, укрепление общефизиологического состояния человека и его организма.

3. Как с теоретической, так и с практической точки зрения обучение физическому воспитанию обязательно и должно быть доступно всем. Невозможно представить себе хорошо и ладно развитого человека без постоянного осуществления воспитательного физического процесса, что так нужно в современном мире для наработки навыков и возможностей беспрепятственного осуществления эффективной и активной деятельности. Занятие спортом – это важнейший аспект существования всего общества в целом и отдельно взятых индивидов, но, к сожалению, в силу своих физиологических возможностей, не каждый может заниматься спортом в полной мере, ведь это достаточно напряженная и тяжелая работа, основанная не только на физических, но и психологических усилиях. Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что занятие спортом – это преимущество немногих.

4. Первостепенная дисциплина, предназначенная для каждого общеобразовательного учреждения (высших учебных заведений, заведений среднего, школьного и дошкольного образования), – физическое воспитание.

Связующие черты [3]:

1. Конфигурация деятельности, которая направлена на занятие физическими упражнениями, объединяет воедино спорт и физическое развитие человека в целом.

2. В деятельности спортсменов, как и в их физическом воспитании, главенствующей целью являются улучшение и развитость внутренних качеств, мастерства и навыков, а также психологических процессов и атрибутов личности.

3. Формирование духовных, нравственных, общеэстетических и высокоморальных качеств и норм личностного поведения людей в итоге образуют одно целое.

4. Аналогичны взаимоотношения лиц, работающих по сходной программе физического воспитания и участвующих в одной спортивной группе. Подобие проявляется во взаимоотношениях и взаимопонимании каждого из членов групп, приоритета одного члена группы над другим и возможности участвовать в коммуникационном процессе.

5. В спортивной деятельности важнейшим звеном являются условия и способы построения занятий и проектирование будущей деятельности с расчетом на много лет вперед.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологические аспекты воспитания в человеке любви к спорту, создание комфортных условий для развития обеспечивают результативность как членов команды, так и каждого спортсмена отдельно.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. М.: Академия, 2000. 288 с.

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. Советский спорт, 2014.

3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М., 1970.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Захаров А.В., преподаватель кафедры физической подготовки;
Пупышев А.Е., преподаватель кафедры физической подготовки
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В работе представлен материал, затрагивающий вопросы, связанные с повышением эффективности соревновательной деятельности борцов. Разработанная авторами методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров основана на данных научных исследований о необходимости учета или совершенствования в учебно-тренировочном процессе результативных комбинационных действий и подтверждена в ходе проведенного эксперимента.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, конкуренция, индивидуальная технико-тактическая подготовка, методика, результативность, ситуационное моделирование, комбинационные действия, спортивное мастерство.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY THROUGH BETTER WRESTLERS IN THE PROCESS OF PREPARING A SUCCESSFUL COMBINATIONAL ACTION

Zakharov A.V., lecturer of the physical training;
Pupishev A.E., lecturer of the physical training
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

This work describes the material touching on issues surrounding obtaining efficiency of competitive activity. The technique, developed by the authors of individual technical-tactical training junior wrestlers are based on research on the necessity of accounting or improving the training process efficient combinations of action and confirmed during the experiment carried out.

Keywords: competitive activities, competition, private technical-tactical training, technique, performance, simulations, combined actions, sportsmanship.

Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах представляет собой сложную взаимосвязанную и взаимозависимую систему взаимодействий, направленных на достижение наилучшего спортивного результата в условиях конкуренции, жесткого соперничества, высокой мотивации к успеху соискателей награды.

Компонентами результативной соревновательной деятельности борцов выступают: уровень подготовленности, соревновательный опыт, предсказуемое поведение соперников, индивидуальная манера ведения поедин-

ка. При этом особое значение исследователи уделяют проблеме конфликтного единоборства, когда отработанные в тренировочном процессе технические приемы и связки многие борцы не выполняют под влиянием негативных факторов, а результативные технические комбинации не достаточно активно используются в условиях турнирных схваток, замедляя рост спортивного мастерства.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки борцов-юниоров вольного стиля.

Предмет исследования – методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

Цель работы – повышение результативности соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля.

Предполагалось, что индивидуальная технико-тактическая подготовка на основе алгоритмов результативных соревновательных комбинаций позволит повысить уровень спортивного мастерства борцов-юниоров в более короткие сроки.

Проблема индивидуального подхода в подготовке спортсменов всегда занимала приоритетное место в методологии спорта. Актуальность индивидуализации заложена в сущностном предназначении спортивных состязаний, где только запредельное напряжение возможностей и способностей в условиях конфликтного соперничества дает преимущество одним и поражение другим участникам соревнования. Индивидуальные задатки и способности являются значительным резервом и гарантом роста спортивного мастерства. По данным специальной литературы, до 80% спортсменов уходят из большого спорта, не реализуя свои индивидуальные задатки и возможности [1, 2]. По данным нашего опроса, борцы-юниоры старших разрядов часто заканчивают спортивную карьеру в связи с отсутствием или недостатком индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса, низкой мотивацией, отсутствием перспективы спортивного совершенствования.

Для индивидуализации технико-тактических действий и «управляемого» противоборства борцов-юниоров нами разработаны дифференцированные алгоритмы совершенствования результативных соревновательных комбинаций.

Перспективными направлениями реализации алгоритмов результативных комбинаций являются: ситуативное моделирование технико-тактических действий; игровое противоборство на основе поэтапной реализации заданий (атака, защита, контратака), модельные ситуации достижения результата, противостояние в условных, квалификационных, соревновательных схватках, т.е. в условиях жесткого конфликтного единоборства.

Ситуативное моделирование результативных комбинаций для борцов атакующего стиля (А) включало: наступательное маневрирование, разведывательные и обманные действия, силовое воздействие на соперника, подготовку и реализацию удобных захватов различной сложности, выполнение бросков с последующим давлением.

Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций предполагали достижение и удержание спортсменом ситуационного преимущества на всем протяжении поединков.

Для борцов контратакующего стиля (К) моделирование соревновательных комбинаций включало поэтапное чередование вариантов сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке); создание динамичных ситуаций для контратаки; защиты с увеличением подвижности позы борца по отношению к площади опоры, способствующие нейтрализации атакующих действий. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций для данной группы было ориентировано на преодоление атакующего давления, контратакующее опережение, использование ошибок для ответных результативных действий.

Разработанная нами методика индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации учитывала наработанный предыдущий опыт спортивной подготовки борцов старших разрядов и включала новые направления подготовки на основе углубленного изучения личностной и сенсомоторной предрасположенности борцов к определенной манере ведения поединка. Методика сводится к персональному выбору и совершенствованию в определенной последовательности (с учетом индивидуальной манеры) отдельных операций в структуре технического действия, отдельных действий в структуре соревновательной комбинации и отдельных поведенческих комплексов в структуре соревновательного поединка, соревновательного турнира.

Содержание методики включает два целенаправленного модуля, модуль (А) для борцов атакующего стиля и модуль (К) для контратакующих борцов, в которых последовательно сформированы условия реализации результативных соревновательных комбинаций: наименование комбинаций, направленности действий, задачами ситуаций и требуемым результатом исполнения заданий (см. таблицу). Компоненты методики сформированы на основе анализа модельных характеристик борцов высших разрядов.

Таблица 1

Содержание методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций

Мо- дуль	Наименование комбинаций	Направленность действий	Задачи ситуаций	Требуемый результат
А	Изменение стоек, разведывательные, обманные действия	Подготовка активных атакующих действий	Постоянный вызов, угроза	Защита определенным образом
	Прессинг, психическое и физическое давление	Захват выгодной площади ковра, подготовка	Вызвать тревогу, волнение	Уверенность в успехе атаки
	Сочетание атакующих захватов: за голову, руки, туловище с упорами	Изматывание соперника, навязывание инициативы, условий для атаки	Занять предпочтительную позицию	Подготовка к результативной атаке

	Сочетание хватов, обхватов, рывков, толчков, вращений: швунги влево, вправо	Отступление соперника, потеря маневра и равновесия	Принудить к отступлению, доминирование	Возможности для успешной атаки
	Броски в стойке: с захватом ног; через спину; прогибом; подворотом; «ко-черга»	Выполнение результативной атаки, закрепление преимущества	Подготовить и получить баллы в стойке	Преимущество по баллам, «туше»
	Броски в партере: накатом, прогибом, подворотом	Выполнение результативной атаки, наращивание преимущества	Получить дополнит. баллы в партере	Поддерживать наступательный стиль
	Подсечки, подхваты, зацепы снаружи, изнутри, сбоку, сзади	Увеличение результативных атак, давление	Усилить наступат. действия	Закрепление победного счета
	Повторные обманные и реальные атаки: в ноги, туловище, дожимание	Поддержание высокого наступательного воздействия, доминирование	Выполнить коронные комбинации	Реализация плана достижения победы
К	Изменение стоек, обманные действия, маневрирование	Определение коронных приемов и комбинаций	Не допустить преимущества	Подбор средств, способов защиты
	Сочетание блокирующих захватов на краю ковра, выталкивание, взаимозахваты	Снижение наступательного порыва, создание трудностей	Дезорганизовать атакующие действия, остановить	Определение слабых и сильных сторон
	Сковывание рук, обозначение атаки, создание неудобных взаимоположений	Снижение активности соперника, подготовка контратаки	Сбить атаку, снизить давление	Отсутствие предупреждений за пассивность
	Проведение ложных атак, провокации, освобождение от хватов, захватов, упоров	Ожидание и использование ошибок, неудач соперника	Выждать момент для контратаки	Подготовка к результативной контратаке
	Контратака после защиты: бросок с зацепом ног, обратный пояс, прогибом	Удержание равновесия, бросок, контроль над соперником	Выполнить результативную контратаку	Преимущество по баллам, «туше»
	Контратака на опережение: встречный проход в ноги, подхват, обратный пояс	Предвидение сегмента и варианта атаки, опережение действием	Упредить результативным действием	Добиться и удержать победный счет

	Повторная контратака по сегментам нападения: бросок разворотом, подсечка	Неожиданный перехват инициативы, бросок, сохранение преимущества	Вызвать на атаку, повторить бросок	Выполнение плана действий для победы
	Дезорганизация привычного противоборства соперника: сковывание, блокировка	Обыгрывание в захватах, активные защиты, контратака	Снизить прессинг, перехватить инициативу	Реализация плана достижения победы

Исследование эффективности предлагаемой методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций осуществлялось в ходе проведения педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы борцов по 12 чел. в каждой группе. Группа (*ЭГ*) – *экспериментальная, группа* и (*КГ*) – *контрольная*. Борцы экспериментальной тренировались по плану, разработанному на основе модулей, рассчитанных на 12 микроциклов (16 недель, 112 тренировочных занятий), персональной программы подготовки. Проведенный в конце педагогического эксперимента анализ полученных результатов свидетельствует об эффективности разработанной авторской методики. В экспериментальной группе наблюдалось улучшение показателей результативных комбинаций: коэффициент эффективности атаки повысился на 23,4% ($p < 0,05$); коэффициент эффективности контратаки – на 27,2% ($p < 0,05$); коэффициент эффективности защитных действий – на 21,4% ($p < 0,05$); реализация стандартных ситуаций – на 18,4% ($p < 0,05$); реализация индивидуальной манеры ведения поединка – на 24,7% ($p < 0,05$).

Дальнейший анализ полученных результатов показал, что в контрольной группе (*КГ*) результативность атакующих комбинаций повысилась в среднем на 17 усл. ед., в то время как у борцов экспериментальной группы (*ЭГ*) этот показатель увеличился на 23 усл. ед.; результативность контратакующих комбинации соответственно: на 16 усл. ед. (*КГ*) и на 34 усл. ед. (*ЭГ*); индивидуальная манера выполнения комбинаций соответственно: в (*КГ*) – на 5 усл. ед. и в (*ЭГ*) – на 26 усл. ед.

Исследование подтвердило, что индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций повышает мотивацию борцов-юниоров, стремление добиваться наивысших спортивных результатов.

Литература:

1. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. 271 с.
2. Гулгенов Ц.Б., Сагалеев А.С., Балдаев К.В. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации). Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. 144 с.
3. Захаров А.В. Подготовка борцов-юниоров на основе применения эффективных соревновательных комбинаций // Труды Всерос. науч.-практ. конф. «Фи-

зическая культура и спорт в современном обществе» (24-25 марта 2011 г.); под ред. д-ра пед. наук. С.С. Добровольского и канд. пед. наук Г.С. Хама. Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2011. С. 247-250.

4. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998, 220 с.

5. Сагалеев А.С., Балдаев К.В. Психолого-педагогические аспекты формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов // Вестник Бурят. ун-та. Серия 8: Методика преподавания. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 1998. Вып. 3. С. 160-165.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Заярная Н.И., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Полуренко К.Л., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности кандидат педагогических наук
(Дальневосточный государственный гуманитарный университет, г. Хабаровск)

Современный футбол характеризуется высокой физической нагрузкой и разнообразными техническими действиями. Одним из ключевых факторов игры в футбол является «техника-координация». Наиболее эффективному развитию координационных способностей соответствует возраст 12-14 лет.

Ключевые слова: физические качества, координационные способности, акробатические и гимнастические упражнения, футбол, юные футболисты.

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG PLAYERS

Zayarnaya N.I., chair associate professor of the theory and methods of physical education and safety;

Polurenko K.L., chair associate professor of the theory and methods of physical education and safety
kandidat nauk degree in pedagogy
(of the Far Eastern State University of Humanities, Khabarovsk)

Modern football characterized by high physical activity and a variety of technical action. One of the key factors of the game of football is «technical coordination. The most effective development of coordination abilities corresponds to the age of 12-14 years.

Keywords: physical characteristics, acrobatic and gymnastic exercises, football, young players, coordination abilities.

Исторически сложилось, что фактор «техника-координация» рассматривался специалистами как один из главных резервов повышения технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности в футболе [1-5].

К настоящему времени выполнено много теоретических и экспериментальных работ, авторы которых получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, структуры, развития и тренировки координационных способностей (КС). Последние являются основой приобретения и эффективного использования технических умений в соревновательной деятельности. Фундаментальные исследования, касающиеся вышеназванных аспектов проблемы КС, выполнены на детях, подростках и юношах школьного возраста [1-5].

Предприняты также попытки установления ведущих КС для разных видов спорта, в том числе для спортивных игр [3, 4].

Вместе с тем, представления о факторе достижений «техника-координация» в спортивных играх, в том числе в футболе, остаются еще фрагментарными.

До настоящего времени не разработана система координационных упражнений в футболе, которую можно было бы эффективно использовать в тренировке специфических КС и не определено их влияние на уровень показателей КС, технических умений и эффективность соревновательной деятельности юных футболистов.

Решение этих проблемных вопросов позволит эффективнее управлять процессом спортивной тренировки и осуществлять отбор и прогнозирование способностей юных спортсменов к занятиям футболом.

Целью исследования являлось совершенствование учебно-тренировочного процесса юных футболистов на основе использования акробатических и гимнастических упражнений.

КС развиваются с помощью разнообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется высоким уровнем развития гибкости.

Наиболее интенсивно гибкость развивается в 12-13 лет и определяется, как физическая способность выполнять упражнения с необходимой амплитудой. Единство развития координационных способностей и гибкости обуславливает широкие возможности для развития физического качества «ловкость», ее высокого проявления в технико-тактической подготовленности футболистов, что, по нашему мнению, будет эффективно влиять на результаты соревновательной деятельности [1].

Предполагалось, что использование акробатических и гимнастических упражнений в учебно-тренировочном процессе юных футболистов позволит повысить уровень развития физических качеств, а также улучшить уровень технического мастерства.

В рамках педагогического эксперимента с детьми 12-13 лет проводились учебно-тренировочные занятия с использованием адаптированной ме-

тодики, направленной на развитие координационных способностей [3, 5]. Она включала в себя следующие упражнения:

- подтягивание мяча стопой;
- стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой;
- повороты на гимнастической скамье;
- удар мячом в цель;
- слалом с ведением двух мячей;
- остановка катящегося мяча ногой;
- бег к пронумерованным мячам;
- бег с оббеганием стоек.

Комплекс подготовительных упражнений (КПУ) на основе средств акробатики включал: кувырки назад и вперед, перевороты, прыжки вверх с поворотами на 360-720° на месте, а также после серии кувырков, равновесия, стойки.

1-й и 2-й комплексы упражнений (1-2 КУ), направленные на развитие гибкости:

- наклоны возле гимнастической стенки, в парах, сидя и стоя;
- круговые движения руками;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону) стоя и лежа, с отягощениями и без.

3-й комплекс упражнений (3 КУ), направленный на развитие КС, включающий средства степ-аэробики:

- базовые шаги;
- повороты, перешагивания, подскоки;
- базовые элементы для развития мышц ног;
- статические упражнения на силу.

Суть методики состояла в следующем.

Первый этап (I-III неделя) – разучивание упражнений (по два упражнения на каждом занятии);

Второй этап (IV-VI неделя) – закрепление (по два упражнения, чередования аналогично первому этапу);

Третий этап (VII-IX неделя) – углубленное разучивание (по два упражнения, изменяя их сочетание);

Четвертый этап (X-XII неделя) – совершенствование (последовательное сочетание, аналогичное первому этапу, но с более высокой скоростью) [5].

Для решения поставленных задач были организованы специальные исследования. Они проводились во время учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет, занимающимися футболом. Общее количество детей, участвующих в экспериментальном исследовании, – 36 чел., по 18 мальчиков в каждой группе, тренирующихся по второму юношескому разряду и имеющих третий юношеский разряд. Занятия проходили три раза в неделю по 1 ч 20 мин.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике. В контрольной группе занятия проходили по традиционной методике, представленной в программе ДЮСШ, суть которой заключалась в том, что координационные способности развивались с помощью игрового и соревновательного методов.

После окончания эксперимента было проведено тестирование координационных способностей юных футболистов обеих групп. Результаты итогового тестирования показали, что по всем показателям футболисты экспериментальной группы оказались намного лучше подготовлены, чем спортсмены контрольной группы. Наиболее значимые различия оказались по следующим тестам: «стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе» – 16,3%, «удары по мячу левой ногой в цель» – 10,1%. Различия достоверны при $P > 0,05$.

Результаты итогового тестирования физической и технической подготовленности показали, что по всем показателям футболисты экспериментальной группы оказались лучше подготовлены, чем спортсмены контрольной группы. Наиболее значимые различия оказались в тесте «прыжок в длину с места» – 0,6%. В результатах исследования технической подготовленности наиболее значимые различия оказались в тестах: «поочередное жонглирование мяча ногой левой и правой» – 5,5%, и «разница во времени бега вокруг прямоугольника с ведением мяча» – 7,8%. Различия достоверны при $P > 0,05$.

После проведения педагогического эксперимента был осуществлен анализ видеозаписей 27 матчей по футболу различного уровня («Кожаный мяч», Первенство г. Хабаровска и Хабаровского края), в которых принимали участие футболисты обеих групп. Следует отметить, что в обеих группах количество точных передач и точных ударов заметно увеличилось и было примерно одинаково. Так, количество точных передач в экспериментальной группе после эксперимента составило 59,32%, в контрольной – 52,27%, а количество точных ударов в ворота составило 39,28 и 32,1% соответственно. Кроме того, точные удары в створ ворот не всегда завершались голом, 40,9 и 34,42% соответственно.

Таким образом, в ходе эксперимента подтвердились наши предположения о том, что использование комплексов акробатических упражнений, упражнений на гибкость и степ-аэробики в учебно-тренировочном процессе юных футболистов позволило повысить уровень развития КС, а также улучшить уровень технической подготовленности.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 2000. С. 221.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
3. Лях В.И. [и др.]. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт», 2006. 216 с.
4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. 2001. № 2. С. 7-14.
5. Полуренко К.Л. Срочные тренировочные эффекты в подготовке команд по мини-футболу: учеб. пособие. Хабаровск: Изд-во ДВГГУ, 2011. С. 73.

**НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Зиганшин О.З., доцент кафедры теории
и методики футбола и хоккея;

Кононенко П.Б., заведующий кафедрой теории
и методики футбола и хоккея доцент;

Усенко В.П., профессор кафедры теории и методики футбола
и хоккея кандидат педагогических наук, профессор;

Шищенко В.М., профессор кафедры теории и методики футбола
и хоккея, кандидат педагогических наук, доцент;

Тагирова Е.Л., старший преподаватель кафедры биомеханики
и технических средств обучения

(Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск)

В работе представлены результаты исследования динамики показателей физической подготовленности юных хоккеистов с мячом 13-14 лет в соревновательном периоде. В ходе исследования анализировалась структура тренировочного и соревновательного процесса, результаты участия в соревнованиях, величины тренировочной и соревновательной нагрузки на различных этапах соревновательного периода. Выявлены изменения в показателях двигательной сферы занимающихся.

Ключевые слова: хоккей с мячом, соревновательный процесс, спортивное мастерство.

**SOME RESULTS OF PHYSICAL READINESS
OF YOUNG HOCKEY PLAYERS WITH
THE BALL IN THE COMPETITIVE PERIOD**

Ziganshin O.Z., chair associate professor of the theory
and methods of football and hockey;

Kononenko P.B., chair head of the theory and methods
of football and hockey associate professor;

Usenko V.P., chair professor of the theory and methods
of football and hockey kandidat nauk degree in pedagogy, professor;

Shishenkov V.M., chair professor of the theory and methods of football
and hockey kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor;

Tagirova E.L., senior lecturer of the biomechanics
and technical means of studies

(of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk)

The results of the study of dynamics of indicators of physical readiness of young hockey players with a ball of 13-14 years in the competitive period. The study analyzed the structure of training and competitive process, the results of

participation in competitions, training and competitive value of the load at different stages of the competition period. In article involved the changes in terms of the motor areas involved.

Keywords: hockey, competitive process sportsmanship.

Многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства диктует необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования [3]. Это в полной мере относится и к хоккею с мячом [1]. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию [3, 4]. В свою очередь, это обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов. Разработка высокопродуктивных технологий, принципиальных модификаций основных видов спортивной подготовки является важнейшей задачей формирования высокого уровня функциональных возможностей для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности хоккеистов.

Как считают специалисты [3], целевая физическая подготовка должна осуществляться планомерно и комплексно при использовании широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств. В хоккее с мячом все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцирования процесса подготовки. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных хоккеистов, которые в дальнейшем на этапах начальной и углубленной специализации будут являться отправным ориентиром и лягут в основу специализации в соответствии с особенностями игрового амплуа.

В современном хоккее с мячом, и юношеском в том числе, тренировочный процесс и соревновательная деятельность характеризуются возрастанием физических нагрузок, что обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения. Ввиду этого подготовленность спортсменов как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности приобретает важнейшее значение.

Современный хоккей с мячом стал более быстрым во всех компонентах игры и более жестким в единоборствах в борьбе за мяч. Количество технико-тактических действий (приемов), выполняемых в игре, во многом зависит как от подготовленности самих спортсменов, так и соперника. А так как уровень мастерства хоккеистов имеет устойчивую тенденцию к повышению, то возникает необходимость увеличения количества выполненных на протяжении матча технических приемов. Это неминуемо влечет за собой возрастание напряженности игр и повышение требований к всесторонней функциональной подготовленности.

В хоккее с мячом в последнее время этому компоненту подготовленности придается особое значение ввиду значительного роста напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. Значительное повышение

требований к технико-тактическим действиям в условиях силового противодействия и дефицита времени, в свою очередь, обуславливает необходимость разработки и внедрения в практику отдельных специальных тренировочных программ для повышения уровня специальной физической подготовленности и мастерства хоккеистов.

Однако до настоящего времени в достаточной степени нет научно обоснованных педагогических методик оптимизации и совершенствования тренировочного процесса спортсменов, которые могли бы быть использованы в широкой практике хоккея с мячом, а те, которые имеются, применяются в основном в подготовке только взрослых спортсменов. Вместе с тем, в хоккее с мячом решение данных вопросов имеет первостепенное значение именно на ранних этапах спортивного совершенствования, так как от этого в большой мере зависит рост физической подготовленности, успешность овладения сложными технико-тактическими навыками.

Таким образом, в настоящее время назрела необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в хоккее с мячом, которая диктуется тенденциями развития этого вида спорта. Это положение и обуславливают актуальность данного исследования.

В целях выявления динамики показателей физической подготовленности юных хоккеистов в соревновательном периоде было проведено комплексное тестирование 31 юного хоккеиста 13-14 лет различных игровых амплуа, занимающихся в Хабаровском краевом центре развития хоккея с мячом. В процессе исследований определялись показатели уровня физической подготовленности по результатам оценки быстроты бега на 30 и 60 м с места, челночного бега (5-10 – 15 м), прыжков через скакалку (15 с), прыжков в длину с места, приседаний на правой и левой ноге и подтягивания на перекладине. Кроме этого оценивались результаты бега на коньках по прямой линии на дистанции 30 и 60 м, восьмерке по радиусу, челночного бега (9 м x 6).

Фоновые исследования проводились в конце специально-подготовительного периода. Тренировочные занятия проходили на земле и на льду Краевого дворца хоккея с мячом «Ерофей», перед выездом команды на международные соревнования в Швецию. Тренировочный процесс строился, на этом этапе с акцентом на техническую и тактическую подготовку. Занятия проводились шесть раз в неделю с участием в соревнованиях в г. Хабаровске. Последующие исследования проводились в середине и в конце соревновательного периода.

Анализ результатов исследования (таблица) свидетельствует о том, что в конце соревновательного периода испытуемые улучшили свои показатели тестирования по шести из восьми исследуемых параметров. Так, достоверные улучшения ($P \leq 0.05$) имели место по результатам прыжка через скакалку с 26,26 до 22,59 с; приседания на левой ноге (11,67 против 9,96 раза) и правой ноге (11,85 против 11,04).

Результаты тестирования в начале и конце соревновательного периода

	Наименование теста	Начало X ср ± m	Конец X ср ± m	Δ	%	t p	p
1	Челночный бег	16,15 ± 0,18	15,93 ± 0,16	0,22	1,36	1,51	p>0,05
2	Прыжки через скакалку	26,26 ± 0,57	22,59 ± 0,59	3,67	13,96	6,90	p<0,05
3	Прыжки в длину	2,04 ± 0,04	2,04 ± 0,04	0,00	0,07	0,08	p>0,05
4	Приседание левая нога	9,96 ± 0,51	11,67 ± 0,39	1,70	17,10	5,19	p<0,05
5	Приседание правая нога	11,04 ± 0,48	11,85 ± 0,39	0,81	7,38	2,48	p<0,05
6	Подтягивание	9,89 ± 0,22	7,63 ± 0,95	2,26	22,85	4,40	p<0,05
7	Бег на 60 м	9,44 ± 0,17	9,16 ± 0,15	0,28	2,99	1,92	p>0,05
8	Бег на 30 м	5,05 ± 0,06	5,02 ± 0,13	0,02	0,45	0,17	p>0,05

В то же время в беге на 60 м результат хотя и улучшился с 9,44 до 9,16 с, а в беге на 30 м с 5,05 до 5,02 с, однако различия оказались недостоверными ($P \geq 0,05$). Так же недостоверные улучшения имели место при выполнении челночного бега. Что касается теста в подтягивании на перекладине, то здесь отмечены достоверные ухудшения результатов относительно «фона» – с 9,89 до 7,63 раза, что, в свою очередь, может свидетельствовать о недостаточном внимании, уделяемом в тренировочном процессе развитию мышечных групп верхнего плечевого пояса юных хоккеистов.

В соревновательном периоде 13-14-летние хоккеисты имели достаточно большую игровую практику, участвуя в Международном турнире в Швеции (1 место), зональных соревнованиях Дальнего Востока (1 место), Спартакиаде учащихся России ДФО (1 место), в финале Всероссийского турнира клуба «Плетеный мяч» (1 место), в финальном этапе Спартакиады школьников России (6 место).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что планирование и организация тренировочного процесса юных хоккеистов в соревновательном периоде спортивного сезона 2014-2015 гг. осуществлялось в соответствии с требованиями сегодняшнего дня и позволило при успешном участии в соревнованиях сохранить высокий уровень показателей физической подготовленности.

Литература:

1. Зиганшин О.З. [и др.]. Характеристика соревновательной деятельности хоккеистов с мячом высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 69.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт. 1977. 271 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2003. 480 с.
4. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М., 2009. 44 с.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Зиганшин О.З., доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея;

Кононенко П.Б., заведующий кафедрой теории и методики футбола и хоккея доцент;

Малыгина Е.Н., декан факультета профессиональной подготовки, профессор кафедры теории и методики волейбола и баскетбола кандидат педагогических наук, доцент;

Шишенков В.М., профессор кафедры теории и методики футбола и хоккея кандидат педагогических наук, доцент

(Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск);

Крысин М.В., доцент кафедры физической подготовки кандидат педагогических наук, доцент

(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В статье рассматриваются результаты исследования, проведенного на матчах в краевом Дворце хоккея с мячом «Ерофей» с участием сильнейших команд мира с помощью методики «Dartfish7»; регистрировались технико-тактические показатели действий вратарей с мячом.

Ключевые слова: хоккей с мячом, соревновательная деятельность, вратарь.

COMPETITION PERFORMANCE GOALIES HIGH PROFICIENCY IN BANDY

Ziganshin O.Z., chair associate professor of the theory and methods of football and hockey;

Kononenko P.B., chair head of the theory and methods of football and hockey associate professor;

Malygina E.N., dean of professional training Faculty, chair professor of the theory and methods of volleyball and basketball

kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor;

Shishenkov V.M., chair professor of the theory and methods of football and hockey kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor (Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk);
Krysin M.V., chair associate professor of the physical training kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor (of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Khabarovsk)

The study was carried out on the matches in the regional Palace of bandy "Erofeiy" with participation of the strongest teams in the world with the help of the method "Dartfish7". Registered technical-tactical performance of goalkeepers with the ball.

Keywords: hockey, competitive activity, goalkeeper.

В соответствии с утвердившимся в практике спорта представлением об эффективном управлении подготовкой спортсменов на основе комплексной оценки различных сторон их подготовленности, которую они демонстрируют в условиях официальных соревнований [2, 3], было проведено исследование технико-тактических действий (ТТД) с мячом вратарей высокой квалификации.

Уникальная роль вратарей как последних защитников своих ворот от атак соперников и недостаточное освещение в специальной литературе параметров их соревновательной деятельности в хоккее с мячом делают актуальным данное исследование.

Дополнительный импульс к реализации исследования придало проведение чемпионата мира – крупнейшего международного соревнования по хоккею с мячом в Хабаровске в феврале-апреле 2015 г. Следует отметить, что преподаватели специализированной кафедры ДВГАФК не могли не воспользоваться данным событием, когда в стенах нового краевого Дворца хоккея с мячом «Ерофей» собрались помериться силами лучшие представители команд сразу двух групп – «А» и «Б».

В целях определения основных параметров двигательной деятельности квалифицированных вратарей при выполнении ТТД с мячом в условиях официальных соревнований осуществлялись ее регистрация и последующий анализ структуры и качества их исполнения в матчах чемпионата мира по хоккею с мячом.

Для решения цели исследования в основном применялась апробированная в ходе чемпионата РФ по хоккею с мячом сезона 2014-2015 гг. методика «Dartfish7» [1], позволившая зафиксировать и обработать показатели соревновательной деятельности вратарей высокой квалификации. Качество выполнения ТТД с мячом вратарей определялось величиной брака, рассчитанного отношением нерезультативных к общему числу выполненных соответствующих действий.

Регистрация осуществлялась в матчах, проходивших на искусственном льду с участием сильнейших команд групп «А» и «Б». Регистрировались ТТД вратарей с мячом каждой из команд в 6 встречах – по 3 игры в соответствующих группах и 3 игры во встречах плей-офф.

В статье представлены показатели только лучших команд, занявших по итогам соревнований 1-2 места в своих группах – вратарей сборных команд России и Швеции (группа «А»), Латвии и Эстонии (группа «Б»).

Выявлено, что в среднем за игру одним вратарем совершалось 35,5 ТТД. Самыми представительными оказались действия, связанные с введением мяча в игру после его выхода за пределы поля, а также после успешной ловли мяча в процессе игровых ситуаций – 20,5 раза (доля составила 57,7%). Следующими по количеству ТТД оказались отбивания мяча – 8,2 раза (23,1% от всех ТТД). При обороне своих ворот в среднем за игру вратарь 5,3 раза ловил мяч (доля составила 14,9%). На самую непредставительную группу ТТД («финтов») приходится 4,3% – всего 1,5 раза действий, совершающихся в основном при вбрасывании мяча.

Сопоставление по количеству ТТД двух вратарей сильнейшей группы команд «А» и «Б» выявило следующие моменты: 1) количество отбиваний мяча вратарями группы «Б» в 1,8 раза применяется чаще, чем вратарями группы «А» (в основном за счет действий ногами); 2) при примерном равенстве количества бросков мяча вратари группы «Б» почти в 5 раз чаще применяют броски мяча рукой сверху и в 3 раза меньше используют броски мяча рукой сбоку.

Отметим, что траектория полета мяча после броска рукой сверху в основном характеризуется большой высотой и дальностью, а также продольной направленностью, что сказывается на его надежности. Вероятно, более квалифицированные команды и их вратари предпочитают надежные действия, в отличие от вратарей группы «Б», избирающих более рискованные действия при бросках мяча рукой.

Броски мяча рукой сбоку имеют более высокую надежность, так как чаще применяются для передач мяча партнерам, находящимся на боковых сторонах игрового поля, где контроль за ними соперников не такой плотный, как в центральных зонах.

Количество других ТТД в целом совпадает у вратарей исследуемых квалификационных групп.

В среднем для всех ТТД с мячом брак составил 13,9 %, при этом вратари команд группы «А» имели 6,7 % брака, против 20 % брака у вратарей группы «Б».

Если показатели брака при отбивании мяча у вратарей обеих групп разнились незначительно (31,9 и 35,9% соответственно в группах «А» и «Б», при 34,5% в среднем у всех вратарей), то брак при выполнении бросков мяча рукой гораздо меньше у вратарей группы «А» – 1,7% против 18,4% у вратарей группы «Б». Показатели брака других ТТД с мячом оказались близкими к нулю. В связи с тем, что выявлено незначительное количество и высокое качество выполнения «финтов», полагаем, что это ТТД нецелесообразно в дальнейшем учитывать при характеристике соревновательных действий вратарей.

Так как в исследовании использованы результаты соревновательной деятельности вратарей самых сильных команд, то приведенные в статье показатели количества ТТД могут быть использованы в качестве модельных лишь с учетом показателей других, менее подготовленных команд. Именно

вратарям таких команд приходится сполна проявлять свое мастерство при систематических и мощных атаках более сильных соперников.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить количественные и качественные особенности выполнения основных соревновательных ТТД с мячом вратарями высокой квалификации на финальных играх чемпионата мира по хоккею с мячом в 2015 г.

Литература:

1. Зиганшин О.З., Кононенко П.Б., Усенко В.П. [и др.]. Характеристика соревновательной деятельности хоккеистов с мячом высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 69.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.

3. Шелков О.М. Технология комплексной диагностики состояний квалифицированных спортсменов при выполнении сложнокоординационных и точностных движений: метод. пособие. СПб.: Изд-во СПб. НИИ физ. культуры, 2009. 178 с.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА

Кирпанёв Ю.Ф., преподаватель кафедры физического воспитания и словесности (Хабаровский институт инфокоммуникаций (филиал) «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики», г. Хабаровск)

В данной статье автор останавливается на некоторых проблемах профессионально-прикладной физической подготовки студента в процессе его обучения в вузе.

Ключевые слова: студент, педагог, культура, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

TO THE QUESTION OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENT

Kirpanev Y.F., lecturer of the physical education and literature (Khabarovsk Institute of Infocomm (branch) "Siberian State University of Telecommunications and Informatics", Khabarovsk)

In this article, the author dwells on some problems of professional-applied physical preparation of students in the process of training in high school.

Keywords: students, teachers, culture, physical culture, professional-applied physical preparation.

Во все времена превыше всего ценились искусство в ремеслах, умение, профессиональное мастерство. В народе говорится: «Хорошая работа два века живет». А в наше время, в век автоматике, массовых профессий и коллективных трудовых процессов так ли важно искусство отдельного человека? Уважение к профессии, полное знание порученного дела. Сегодня это не доброе пожелание и не личное дело человека, а объективная необходимость, ибо высший профессионализм – это высокая квалификация и ответственность за результаты работы, необычайно высокая работоспособность – востребован на рынке труда и позволяет специалисту получить престижную и хорошо оплачиваемую работу в период экономической депрессии.

С появлением платных учебных заведений, которые ведут нешуточную борьбу по экспансии рынка образовательных услуг, многим учебным заведениям приходится в корне изменять систему подготовки и переподготовки учащихся, поднимать профессиональный класс их подготовки на качественно новый уровень, что позволяет этим школам выжить в условиях жесткой конкуренции.

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (далее – ППФП).

В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, автоматизация производства, создание непрерывных технологических процессов, внедрение автоматических систем управления, электроники, кибернетики, увеличение скорости и эффективности действия технических средств меняет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем балансе рабочего времени возрастает. Все это ведет к «дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста» [1].

На необходимость прикладной физической подготовки при обучении промышленных рабочих указывалось в статьях советских ученых, написанных в первые годы Советской власти. Уже тогда специалисты предпринимали первые попытки разработать организационно-методические аспекты этой проблемы.

Трудовая гимнастика родилась в 20-е гг. прошлого века, физические упражнения имитировали рабочие позы и приемы, которые были характерны для той или иной профессии. Трудовая гимнастика входила в курс обучения токарей, ремонтных рабочих, шахтеров и на нее отводились специальные самостоятельные уроки.

В эти же годы в центральном Институте труда была разработана методика «Двигательной культуры в производственном обучении». Она включала в себя и производственную зарядку, и трудовую гимнастику, и специальные упражнения, корректирующие неблагоприятные воздействия профессионального труда на организм работающего. Этот комплект занятий можно считать

началом ППФП. Дальнейшее свое развитие идея ППФП получила в трудах ученых В.В. Белиновича и А.В. Коробкова [2, 3], которые еще в 60-х гг. выдвинули идею более широкого и целенаправленного использования средств физической культуры на производстве. Предлагалось перейти от производственной гимнастики к системе физкультурных мероприятий для оздоровления трудящихся и улучшения их профессиональной физической подготовки. Производственная физическая культура рассматривалась как средство укрепления здоровья трудящихся, повышения их работоспособности, обеспечения прикладного эффекта.

В наши дни профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где профессионально физическая подготовка – основа физического воспитания студентов. Физическая и функциональная подготовка молодого специалиста – вот самая важная миссия ППФП сегодня.

Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий профессиональный уровень требует значительной общей, а в большинстве случаев специфической физической подготовки.

Выдающийся русский физиолог Н.Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают» [5]. Он сформулировал пять принципов продуктивности работы, которые необходимо учитывать при организации труда:

1. Во всякую трудовую деятельность нужно входить постепенно, поскольку начало работы совпадает по времени с периодом вработывания.
2. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы.
3. Нужна привычная последовательность и систематичность деятельности.
4. Следует правильно чередовать труд и отдых, а также сменять одни формы труда другими.
5. Успешная работа включает систематическое (ежедневное) выполнение работы в одни и те же часы суток.

Еще в прошлом веке другой великий русский ученый Н.А. Семашко также указывал, что: «Не установлением норм нагрузки надо решать вопрос, а регулированием характера постановки работы. Нужно, во-первых, не забывать, что физкультура продолжается 24 часа в сутки... во-вторых, точно дозировать по полу и возрасту физические упражнения...» [5].

Таким образом, исходя из краткого рассмотрения данной проблемы, мы можем констатировать следующее: физкультура, составной частью которой является профессионально-прикладная физическая подготовка – это неотъемлемый элемент научной организации труда. Без осознания этого стать профессионалом сегодня почти невозможно.

Литература:

1. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. Саратов, 2007. С. 165-179.

2. Гафиатулина Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Ростов н/Д: ЮФУ, 2007.

3. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. социолог. наук. Пенза, 2007. 24 с.

4. Кряжев В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 58-61.

5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Киселева Н.М., доцент кафедры биомеханики
и технических средств обучения
(Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск)

В статье представлен материал, раскрывающий актуальные для специалистов по физической культуре и спорту вопросы. Выбор темы исследования был вызван тем, что именно особенности психических функций и состояния в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в научно-исследовательской и практической работе по психологической подготовке спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, психологическая подготовка, психическое состояние, индивид, личность, тип личности, психическая напряженность.

ACCOUNTING FOR THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kiselyova N.M., chair associate professor of the biomechanics
and technical means of studies
(of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk)

The work contains the material dealing with the actual problems for physical culture and sport specialists. The choice of the theme of studies is stipulated with the peculiarities of psychological functions and state in the sport activity which play especially important role and should be taken into consideration in the research and practical work for psychological training of sportsmen.

Keywords: physical culture, psychological training, psychological state, individual, person, personality, psychological tension.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для всестороннего воспитания личности, она воздействует на умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, а также для развития физических, нравственных, волевых и психических качеств.

В педагогической деятельности по физической культуре выделяют три большие группы психологических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния. Эти психические явления тесно взаимосвязаны.

Задачей изучения психических процессов занимается психология. Она определяет объективные законы, их действие и, следовательно, объясняет с научной точки зрения эти процессы, что дает возможность оказывать помощь практике во всестороннем развитии личности человека.

Многочисленные исследования в области психологической подготовки в спорте [3, 5, 6] свидетельствуют не только о большом многообразии психических функций и состояний, играющих важную роль в достижении спортсменом наивысшего мастерства, но и о наличии специфических особенностей проявления одних и тех же функций или качеств личности. Это обусловлено требованиями, предъявляемыми к психике человека разными видами спорта. Для таких видов, как спортивная гимнастика, стрельба, штанга, характерна крайняя степень сосредоточенности внимания и даже его своеобразная «узость». А для спортивных игр, бега по пересеченной местности, фехтования, борьбы и других видов единоборств, наоборот, характерно очень большое распределение внимания, связанное с необходимостью быстрого реагирования на необычные или внезапные раздражения. Для гимнастики, стендовой стрельбы, штрафных бросков в баскетболе и другого характерна филигранная координация движений, а для бокса, спортивных игр – широкая вариативность координации, требующая выполнения действий в условиях быстро меняющейся ситуации спортивной борьбы. Быстрота простых реакций специфична для одних видов спорта, быстрота сложных реакций – для других и т.д. И это вполне естественно: спортивная деятельность в ее различных видах обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, которые буквально пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировок и соревнований, и притом развития не вообще, а с учетом специфики каждого отдельного вида спорта. Но при всем разнообразии психических процессов и функций в спортивной деятельности для них характерны некоторые общие особенности, а именно, все они протекают и проявляются, как правило, в экстремальных условиях, характерных для любого вида спорта и связанных почти всегда с необходимостью максимального напряжения психических сил спортсмена, и в этих условиях достигают очень большой остроты и совершенства при выполнении двигательных действий.

Психическая напряженность проявляется в условиях сложной или напряженной деятельности. Повышенная психическая напряженность возникает в экстремальных ситуациях и вызывает полную или частичную заторможенность в действиях.

Максимальное напряжение психических сил возникает и у представителей различных профессий. Так, многие специалисты в области физиче-

ской подготовки, работающие в органах внутренних дел МВД России, считают процесс психологической подготовки сложным комплексом и обращают большое внимание на анализ возникновения и пути преодоления такого явления, как психологические барьеры [2].

Такие барьеры возникают на основе комплекса взаимосвязанных внутренних и внешних механизмов.

Внутренние механизмы – это особенности личности (уровень образования, степень психологической устойчивости и т.д.), которые в основном определяют реакцию на какое-то воздействие.

Рассмотрим некоторые особенности типов личности. Человек может быть робким, нерешительным, излишне агрессивным, не контролирующим свои действия.

Человек робкий перед лицом опасности проявляет неуверенность, колебания, излишнюю эмоциональность. Его действия не адекватны ситуации и не закончены, возможности ограничены.

Человек нерешительный охвачен возбуждением и страхом. Его действия излишне сложны, неуверенны и нескоординированны.

Человек агрессивный или не контролирующий свои действия, непредсказуем.

Первый обычно переоценивает свои возможности или недооценивает возможности нападающего. Второй не в состоянии контролировать свои действия. Последствия атакующих и защитных действий в таких случаях часто не соответствуют опасности нападения. «Знать самого себя» означает объективно оценить свою позицию перед лицом опасности, не проявляя трусости и не строя из себя героя, т.е. получив четкое и ясное представление о грозящей опасности, нужно действовать в соответствии со своими возможностями; поведение при этом должно быть спокойным и рациональным.

Внешние компоненты – это в первую очередь страх, вызванный опасностью в большей или меньшей степени, в зависимости от особенностей личности, влияющих на поведение.

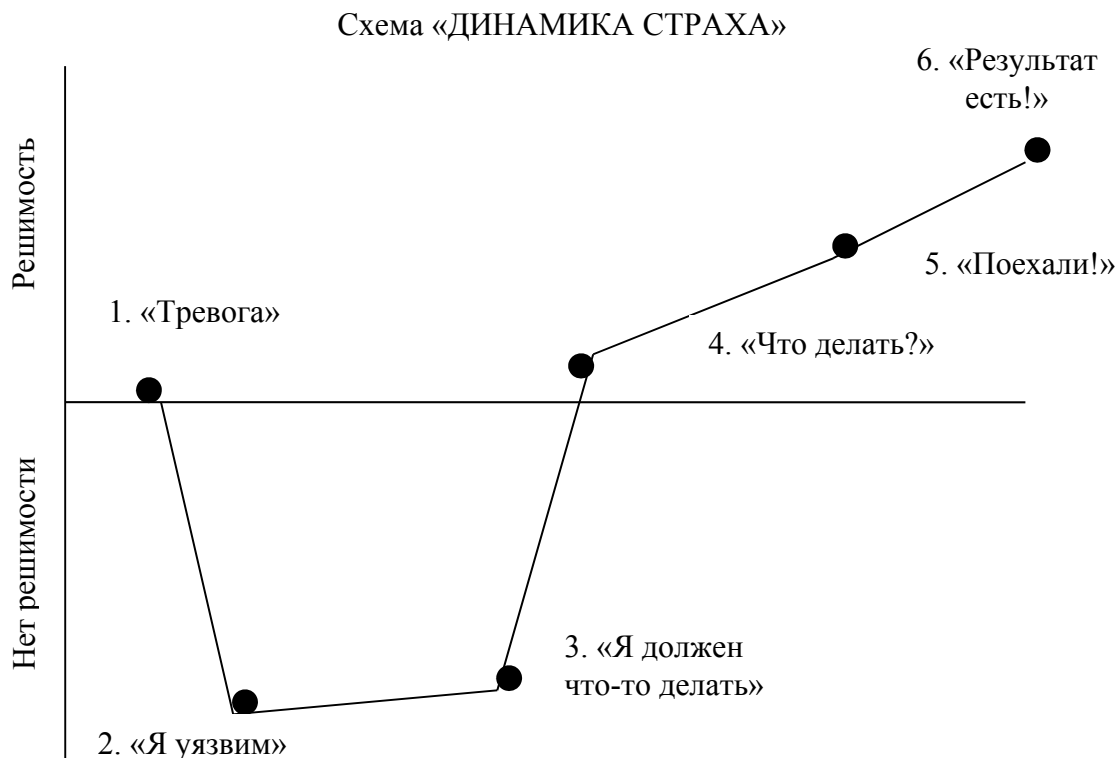
Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Анализ чувства страха – один из основных компонентов психологической подготовки. Различные его проявления: испуг, беспокойство, паника, ужас, могут наблюдаться в процессе действия и после него. Следует, по крайней мере, учитывать, что такое состояние не исключение и что нападающий может тоже его испытывать, скрывая это за своими угрожающими действиями [2].

Для ясности лучше представить, что существуют не разные формы страха, а разнообразные типы реагирования. Эти реакции можно расположить в порядке возрастания в соответствии с их проявлениями: испуг будет ассоциироваться с инстинктивным действием, паника – с бегством, ужас – с полной неспособностью к действию.

Страх действует на подсознание и поэтому характерен для всех живых существ. В зависимости от конкретного субъекта он может найти более или менее благоприятную почву для своего развития. Поэтому следует заранее психологически готовить себя к подобным случаям.

В предложенной А.В. Будановым схеме «Динамика страха» прослеживаются фазы преодоления эмоции страха [1].



Для каждой фазы является характерной определенная реакция:

1. «Тревога» – опасность. Отсутствие решимости.
2. «Я уязвим» - беспомощность, как осознаваемая реакция.
3. «Я должен что-то делать!» – рефокусировка (переключение) от внутреннего тупика к внешним физическим действиям.
4. «Что делать?» – принятие решения.
5. «Поехали!» – приступаем к действию.
6. «Результат есть» – тактика осуществляется.

Следует отметить, что при условии формирования у сотрудников ОВД саморегуляции, алгоритма необходимых действий в ситуациях риска для жизни фазы 2, 3 либо опускаются, либо значительно укорачиваются по времени.

По мнению Р.С. Уэйнберга, Д. Гоулда (2001), не менее сложные проблемы связаны с психологическими аспектами физического воспитания и физической культуры, где различные виды двигательной активности используются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности и т.д. [7].

В процессе физического воспитания и занятий физической культурой и спортом особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость, внимание, восприятие памяти и т.п., их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса. Использование средств физической культуры значительно влияет на оптимизацию работоспособно-

сти, профилактику нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности профессионального труда [1].

Преподавателям физического воспитания, тренерам спортивных команд необходимо хорошее знание психических свойств человека, особенностей психических состояний обучаемых, психических процессов в коллективах, владение методами руководства и управления ими.

Не зная психологических особенностей своих обучаемых, преподаватель иногда допускает ошибки, которые приводят к негативным последствиям. Знание закономерностей психической регуляции позволяет педагогу избежать ошибок, повысить эффективность учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Таким образом, краткая характеристика некоторых аспектов процесса физического воспитания и физической культуры, деятельность в котором связана с психологическими особенностями личности, свидетельствует о наличии целого ряда взаимосвязанных вопросов, которые необходимо учитывать и решать в процессе обучения как самим занимающимся различными видами двигательной активности, так и их наставникам и организаторам этой деятельности.

Литература:

1. Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учеб.-практ. пособие. М., 1997. 58 с.
2. Ложников А.А., Кравцов В.С., Чайкин Н.Н. Личная, профессиональная и психологическая безопасность сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных условиях: учеб. пособие. Пятигорск, 2008. 120 с.
3. Общая и спортивная психология: учебник для высш. физ. учеб. зав. / под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 400 с.
4. Основы психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел для действий в различных ситуациях силового единоборства с правонарушителем: метод. рекомендации / сост. В.В. Мороз, Е.А. Гребенникова, В.С. Лаптев. Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2007.
5. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 1977. 48 с.
6. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (психологическая подготовка спортсмена): учеб. пособие для преп. ФК. М., 2001. 114 с.
7. Уэйлсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 336 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Микита Л.П., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности кандидат педагогических наук (Дальневосточный государственный гуманитарный университет, г. Хабаровск);

Ильина Т.В., магистр педагогического образования, педагог (Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования ДЮЦ «Импульс», г. Хабаровск);

Николаенко А.Е., педагог по физической культуре (с. Светогорье, района им. Лазо Хабаровского края)

Данная статья посвящена проблеме управления учебным процессом по физической культуре на основе изучения физического здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, физическая культура, показатели физического здоровья.

PHYSICAL HEALTH OF PUPILS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Mikita L.P., chair associate professor of the theory and methods of physical education and safety kandidat nauk degree in pedagogy (of the Far Eastern State University of Humanities, Khabarovsk);

Irina T.V., Master teacher education, teacher (Municipal autonomous educational institution additional education of Children and Youth Centre "Impulse");

Nikolaenko A.E., teacher of physical training (Svetogor, District them. Lazo Khabarovsk Territory)

This work is devoted to the management of educational process on physical training based on the study of physical health of students.

Keywords: health, physical health, physical education, physical health indicators.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – это основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, социального и психического благополучия. Здоровье – это не просто отсутствие болезни в данный момент. Это совокупность ряда признаков: нормальное функционирование всех органов и систем, хорошая работоспособность, малая утомляемость, легкость перехода к активности, быстрое восста-

новление сил после нагрузки, высокий уровень защитных свойств организма, хорошее самочувствие, соответствие телосложения возрасту и росту [1].

По некоторым официальным данным, состояние здоровья учащихся средней школы в последние годы ухудшается, и это вызывает особую тревогу.

Наше здоровье зависит от многих факторов: экологических, наследственных, психологических, социальных, медицинских и т.д. По мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%. Здоровый образ жизни основан на достаточной двигательной активности, рациональном питании, соблюдении правильного режима дня, отсутствии вредных привычек.

Понятие «здоровье» сформулировано достаточно давно. Однако само это понятие многокомпонентное. Принято выделять несколько видов здоровья: психическое здоровье, нравственное здоровье, социальное здоровье и физическое здоровье [1].

Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Социальное здоровье – это мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру. Социальное здоровье заключается в способности формировать и использовать для самосохранения субъективные представления людей о внешнем мире и их роли в нем.

Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Материальную основу формирования физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития организма человека. Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом биологического развития человека, а с другой – обеспечивают индивидуализацию процесса [3].

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся: уровень физического развития; уровень физической подготовленности; уровень функциональной подготовленности организма.

Исследование физического здоровья учащихся наибольшее значение имеет для совершенствования управления учебным процессом по предмету «Физическая культура». Определяя уровень соматического здоровья детей, учитель физкультуры вносит коррективы в планирование занятий, решает вопросы, связанные с улучшением отдельных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности [4].

В настоящей статье описывается опыт использования данных физического здоровья учащихся МБОУ СОШ с. Святогорье района им. Лазо Хабаровского края для повышения эффективности управления учебным процессом.

В программу контроля физического здоровья входили унифицированные методы врачебно-педагогических наблюдений. Для определения физического развития школьников использовались основные антропометрические показатели: рост стоя, вес, окружность грудной клетки, кистевая динамометрия и ЖЕЛ. Для определения функциональной подготовленности респондентов измерялись: АД и ЧСС в состоянии покоя, ЧСС после 20 приседаний за 30 с (функциональная проба Мартене) и ЧСС после 1 мин восстановления. Физическая подготовленность определялась с помощью следующих обязательных тестов: наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см); прыжок в длину с места (см); челночный бег 3x10 м (с); подтягивание на перекладине (кол-во раз) и бег на 1000 м (с).

В исследовании, продолжительность которого составила 18 недель, приняли участие школьники 7-го класса в количестве 18 чел. (6 мальчиков и 11 девочек).

В сентябре 2013 г. 7-й класс был подвергнут диагностическому обследованию с использованием выше перечисленных методов, результаты которых легли в основу корректив в учебный процесс, сделав акцент на отстающие признаки.

На начало учебного года результаты показателей физического развития были следующими: у девочек рост, вес, окружность грудной клетки в пределах средних величин, а у мальчиков – выше средних.

Анализ результатов функциональной подготовленности обследованных учащихся показал, что АД в покое как у мальчиков, так и у девочек – в пределах нормы, а ЧСС – выше среднего. Можно предположить, что это связано, во-первых, с недостаточной двигательной активностью детей в период каникул, во-вторых, с гормональными перестройками подростков, в-третьих, с тем, что учащиеся впервые участвовали в подобных обследованиях.

Анализируя результаты функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой, было выявлено следующее: после выполнения нагрузки реакция ЧСС и АД у мальчиков высокие, а у девочек – в пределах нормы. Так, у мальчиков ЧСС увеличилось до 140 уд./мин, а у девочек до 132 уд./мин. Реакция ЧСС на данную физическую нагрузку у мальчиков составила более 70% в сравнении с состоянием покоя, что свидетельствует о неадекватной реакции сердечно-сосудистой системы. Для учащихся этого возраста нормальной реакцией считается увеличение ЧСС в пределах 30-50% от исходной величины. В основном у них приспособление к нагрузке происходило за счет увеличения ЧСС и в меньшей степени – за счет ударного объема. Такая реакция отражает функциональную неполноценность сердца. После минуты восстановления показатели ЧСС снизились у мальчиков до 112 уд./мин, а у девочек до 95 уд./мин. Для этого возраста характерно восстановление в меньшие промежутки времени, чем у обследованных [3].

После регулярных шестимесячных занятий на уроках физической культуры, с учетом внесенных учителем корректив (дыхательная гимнастика по А.В. Стрельниковой, специальные упражнения с кистевыми эспандерами, совершенствование техники бега на длинные дистанции) наблюда-

лась положительная динамика результатов физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся. Уровень физического развития как у мальчиков, так и у девочек средний. У девочек улучшились средние результаты в кистевой динамометрии и ЖЕЛ. Если на начало учебного года кистевая динамометрия составляла 20 кг, то после повторного обследования – 26 кг. Увеличилась ЖЕЛ с 1172 до 2218 мл.

Анализ результатов ЧСС и АД в покое при повторном обследовании выявил их снижение до нормы. Реакция на дозированную физическую нагрузку у девочек и у мальчиков, в сравнении с первым обследованием, улучшилась и расценивается как удовлетворительная.

Анализируя результаты физической подготовленности учащихся, мы отмечаем положительную динамику роста по всем показателям.

В тестах, определяющих гибкость, скоростно-силовые и координационные способности, быстроту, силу, девочки и мальчики показали средний, выше среднего и высокий уровень. И только в беге на 1000 м был выявлен уровень ниже среднего, что соответствует удовлетворительной отметке.

Таким образом, комплексная работа по медико-педагогическому сопровождению физического воспитания учащихся с использованием методики диагностики физического здоровья и коррекции плана занятий позволила в течение короткого времени обеспечить улучшение физического развития, физических и функциональных возможностей организма занимающихся.

Литература:

1. Винокурова М.И. Формирование у подростков потребности в ЗОЖ через проектную деятельность учащихся среднего звена школы. М.: АРТ, 2012. 204 с.
2. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Г.В. Бурменская [и др.]. М.: Академия, 2002. 235 с.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1980. 349 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 383 с.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Микита Л.П., доцент кафедры кандидат педагогических наук
(Дальневосточный государственный гуманитарный университет,
г. Хабаровск);

Ильина Т.В., магистр педагогического образования, педагог
(Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования ДЮЦ «Импульс» г. Хабаровск);

Винокурова И.М., педагог по физической культуре
(Информационно-технологический лицей № 24, г. Нерюнгри,
Саха (Якутия))

Представленная работа посвящена комплексному использованию традиционных и нетрадиционных физических упражнений в лечении и профилактике различных нарушений осанки.

Ключевые слова: осанка, здоровье, физическая культура, методика, школьники, фитбол-гимнастика, хатка-йога, физическая и функциональная подготовленность.

METODIKA CORRECTION INCORRECT POSTURE AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

Mikita L.P., chair associate professor of the theory and methods of physical education and safety
kandidat nauk degree in pedagogy
(of the Far Eastern State University of Humanities, Khabarovsk);

Irina T.V., Master teacher education, teacher
(Municipal autonomous educational institution
additional education of Children and Youth Centre "Impulse");

Vinokourov I.M., teacher of physical training
(Information Technology High School number 24, Neryungri,
Sakha (Yakutia))

This work is devoted to the integrated use of traditional and non-traditional physical exercise in the treatment and prevention of various disorders of posture.

Keywords: posture, health, physical education, methodology, students, fitball gymnastics, yoga hut, physical and functional preparedness.

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. Скелет – это каркас и опора всех жизненных тканей и органов нашего тела. При плохой осанке он деформируется, нагрузка на суставы, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального расположения и зажиматься другими органами и тканями. Все это сказывается на самочувствии.

По данным Минздрава России, у 50% детей школьного возраста отмечают отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много времени проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями [6].

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки.

Важнейшей задачей физического воспитания детей младшего школьного возраста является формирование правильной осанки. Это обусловлено тем, что в последние годы наблюдается тенденция к увеличению случаев нарушения осанки с возрастом.

Исследования многих авторов свидетельствуют о том, что распространенность нарушения осанки сохраняется на относительно высоком уровне: у девочек восьми-девяти лет – 76,3%; у мальчиков – 84,3% [3].

Воспитание правильной осанки школьников зависит от рационального режима чередования труда и отдыха, от разумного распорядка дня, полноценного питания и двигательного режима. В регламентированном двигательном режиме необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Степень эстетического воздействия физических упражнений тем больше, чем с более разносторонней направленностью они применяются и чем лучше и гармоничнее они развивают двигательный аппарат человека и формируют его двигательную функцию. Особое значение при формировании правильной осанки имеет равномерное развитие всех групп мышц, а так же умение управлять движениями всех частей тела. Правильная осанка человека свидетельствует о хорошем физическом развитии, умении владеть своим телом. При правильной осанке человек всегда выглядит стройным, подтянутым, и его фигуру называют красивой.

Отклонения от правильной осанки принято называть нарушением, или дефектами осанки, но это не является заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Неправильные позы, непосильный труд, чрезмерные перегрузки при выполнении физических упражнений приводят к неправильному перераспределению тонуса мышечно-связочного аппарата и резкому нарушению осанки. Формируются неоптимальные стереотипы вертикальной позы, морфологическим проявлением которых является нарушение осанки в сагиттальной и фронтальных плоскостях. Именно у детей с нарушением осанки определяется наименьшая устойчивость вертикальной позы. Неправильное привычное положение тела вместе с неблагоприятными условиями внешней среды приводят к мышечному дисбалансу: изменяется последовательность включения в работу мышц-агонистов, антагонистов, синергистов, что приводит к неоптимальному двигательному стереотипу.

Причины нарушения осанки различны. Осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима [5].

Одним из важнейших требований к процессу современной физической культуры является обучение школьников технологиям использования различ-

ных видов физических упражнений для повышения физической и умственной работоспособности, а также с целью формирования правильной осанки.

В данной статье приводится опыт применения современной формы занятий, с использованием фитбола-гимнастики для профилактики и лечения различных видов нарушений осанки на уроках физической культуры в информационно-технологическом лицее № 24 г. Нерюнгри Саха (Якутия), потому как данная гимнастика, безусловно, имеет преимущество перед традиционной. Преимущества фитбол-гимнастики заключаются в том, что она формирует новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета, улучшает крово- и лимфообращение в области позвоночника, а правильная посадка на фитболе способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки [4].

В исследовании приняли участие школьники 2-го класса в количестве 25 чел. По данным медицинского осмотра, серьезных отклонений в состоянии здоровья выявлено не было, все они были допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. На основе анализа медицинских карт у респондентов были обнаружены нарушения осанки у 8 девочек и 6 мальчиков.

Профилактическая и коррекционная работа осуществлялась в разделах учебной программы «Гимнастика с элементами акробатики» и «Подвижные игры с элементами спортивных» во второй и третьей четвертях (2014-2015 учебного года).

Вводная часть уроков включала в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, ног, туловища и акробатическими упражнениями. В основной части урока использовались упражнения с фитболами и игровые упражнения в виде эстафет. В заключительной части урока давались упражнения на растягивание из хатха-йоги: «Поза собаки мордой вверх», «Поза собаки мордой вниз», «Поза ребенка» и упражнения на расслабление и восстановление «Шавасана» [1, 2].

Оценка эффективности методики, включающей традиционные и нетрадиционные физические упражнения, осуществлялась на основе выявления различий в показателях контрольных испытаний, проведенных до и после исследования [5].

Анализируя результаты у девочек, было отмечено достоверное увеличение показателя статической силовой выносливости мышц спины. Если на начало эксперимента девочки удерживали туловище в положении лежа на животе, руки на поясе 37,5 с, то на конец эксперимента – 52,1 с. В тесте на динамическую силовую выносливость мышц брюшного пресса на начало эксперимента девочки выполняли подъем туловища в среднем 6,1 раза, в конце – 12,5. Тест на силовую выносливость правой и левой сторон туловища показал следующее: удержание туловища на весу на правом боку – 14,1 с, на левом – 13,1 с в начале исследования, эти же испытания в конце составили 33,6 и 34,2 сек соответственно.

Анализ полученных результатов подвижности позвоночного столба на начало и конец эксперимента показал: у девочек подвижность позвоночника вперед улучшилась с 2,5 до 4,3 см; подвижность позвоночника назад повысилась с 3,5 до 5,3 см; подвижность позвоночника вправо увеличилась с 4,1 до 5,9 см и влево – с 3,9 до 6,0 см соответственно.

Анализируя результаты у мальчиков, мы отмечаем следующее: в показателях статической силовой выносливости спины произошло достоверное увеличение. На начало эксперимента мальчики удерживали туловище в положении лежа на животе, руки на поясе 38,3 с; на конец – 48,1 с. В начале испытаний мальчики выполняли подъем туловища в среднем 9,3 раза, а в конце – 17,5 раза; удерживали туловище на весу на правом боку в начале эксперимента 18,3 с на левом – 17,3 и 43,3 с и 42,6 с в конце.

Динамика роста результатов подвижности позвоночного столба у мальчиков имела тенденцию к увеличению по сравнению с данными на начало эксперимента. Так, подвижность позвоночника вперед улучшилась с 1,5 до 2,8 см, подвижность позвоночника назад повысилась с 4,5 до 6,2 см, подвижность позвоночника вправо увеличилась с 4,1 до 6,3 см и влево – с 4,3 до 6,1 см.

В конце эксперимента у большинства учащихся второго класса информационно-технологического лицея № 24 г. Нерюнгри Саха (Якутия) была сформирована правильная осанка. Положение головы незначительно наклонено вперед, плечи на одном горизонтальном уровне, лопатки прижаты к спине, живот немного выпячен вперед.

Таким образом, комплексное использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровительной направленности для формирования правильной осанки позволило укрепить мышечно-связочный аппарат, увеличить подвижность позвоночного столба и у большинства детей сформировать навыки правильной осанки.

Литература:

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. М.: Медси XXI, 1993. 528 с.
2. Белл Р. Йога, простые упражнения. М.: Махаон, 2000. 112 с.
3. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. М.: Академия, 2006. 176 с.
4. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 162 с.
5. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. 2-е изд., перераб. и доп. Л.: Медицина, 1988. 144 с.
6. Попов С.Н. [и др.]. Лечебная физкультура: учебник для студ. высш. проф. обр. М.: Академия, 2014. 416 с.

ПРОФИЛАКТИКА И КУРС РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЛОКАЛЬНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ СУХОЖИЛИЙ И МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Рукавишников А.С., старший преподаватель
кафедры физической подготовки;

Рукавишников В.С., преподаватель кафедры
профессиональной служебной подготовки

(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск)

В данной статье рассматриваются способы профилактики и реабилитации при локальных повреждениях сухожилий и мышц плечевого сустава, возникающие во время занятий различными видами спорта. Целесообразно вы-

полнять предлагаемый в статье комплекс упражнений с самого начала занятий для продления спортивного долголетия.

Ключевые слова: плечевой сустав, ротаторная манжета плеча, профилактика, реабилитация.

PREVENTION AND COURSE OF REHABILITATION IN CASES OF LOCAL TENDON AND MUSCLE INJURIES OF SHOULDER

Rukavishnikov A.S., senior lecturer of the physical training;
Rukavishnikov V.S., lecturer of the professional training service
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk)

This article discusses methods of prevention and rehabilitation of the local damages of the tendons and muscles of the shoulder joint resulting from the various sport activities. It is useful to carry out the proposed set of exercises in the article from the immediate start of exercising in order to prolong sport longevity.

Keywords: shoulder joint, rotator cuff, prevention, rehabilitation.

При выполнении физических упражнений в различных видах спорта, будь то занятия с отягощениями (силовое троеборье, жим лежа, бодибилдинг и т.д.) или тренировки с собственным весом на брусьях, турниках, а также на занятиях волейболом, теннисом и прочими видами спорта, со временем вы можете начать испытывать слабую боль в плечевых суставах, чувство некоторого дискомфорта. Сначала данное явление происходит редко, но в дальнейшем боль в плече усиливается, подвижность сустава уменьшается, появляется отечность, слышны «щелчки», «заклинивание» плеча, что в конечном итоге приводит практически к полному исключению некоторых упражнений либо к прекращению занятий избранным видом спорта.

Происходит это по нескольким причинам:

- 1) плечевой сустав более хрупкий и уязвимый с точки зрения биомеханики;
- 2) чрезмерные силовые нагрузки при неподготовленности спортсмена к ним;
- 3) отсутствие цикличности в тренировочном процессе (постоянно нарастающая нагрузка), неправильная техника выполнения упражнения;
- 4) выполнение упражнений (жим лежа, стоя, жим из-за головы, глубокие отжимания на брусьях) с амплитудой сверх физиологичной подвижности плечевого сустава;
- 5) резкие маховые движения с приложением усилия к снаряду («гающийся» удар по мячу в волейболе).

Использование различных мазей дает лишь временное улучшение, а после прекращения применения фармакологических препаратов боли возобновляются и в последующем могут перейти в хроническое состояние.

На первоначальном этапе лечения рекомендуется отказаться от выполнения упражнений, нагружающих плечевой сустав, пройти в медицинском учреждении УЗИ либо МРТ с целью исключения переломов, разрывов сухожилий и мышц, а также дегенеративных изменений плечевого сустава. Далее рекомендуется применить комплекс упражнений на проработку ротаторной манжеты плеча (Rotatorcuff). Ротаторная манжета плеча – это комплекс сухожилий, расположенный вокруг головки плечевой кости.

Если обратиться к литературе по анатомии человека, то нам известно, что основные мышцы плеча состоят из трех пучков – переднего, среднего, заднего. Однако нашей целью будет проработка малых мышц-вращателей. Эти мышцы вращают плечевой сустав вокруг своей оси, а также стабилизируют плечо в физиологически правильном положении. Комплекс ротаторной манжеты включает сухожилия надостной (*m. supraspinatus*), подостной (*m. infraspinatus*), подлопаточной (*m. subscapularis*) и малой круглой (*m. teres minor*) мышц плеча.

Тренировочное воздействие на эти мышцы очень недооценено в силу того, что самих мышц не видно внешне, а многие спортсмены о них ничего и не слышали.

Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям. Комплекс упражнений выполняется в течение 4-8 недель с весом гантелей от 1 до 3 кг, в 3-4 подходах по 15-20 повторений, либо с использованием резиновых лент.

Упражнение № 1

Данное упражнение выполняется стоя либо сидя. Исходное положение – руки согнуты в локтевых суставах и подняты до уровня плеч, ладони обращены в сторону бедер и удерживают гантели. На вдохе руки разворачиваются гантелями вверх. Локти остаются на том же уровне. Предплечья перпендикулярны полу. На выдохе гантели выжимаются над головой, после чего на вдохе необходимо вернуться в исходное положение.

Упражнение № 2

Исходное положение – лежа на боку, на полу либо скамье для горизонтального жима. Рука, противоположная той, на которой лежим, согнута в локтевом суставе и удерживает гантель. Предплечье прижато к животу и слегка выведено вперед. Далее выполняем вращение руки по направлению от туловища вверх с максимальной амплитудой. Удерживая руку в верхней позиции, медленно возвращаем предплечье в исходное положение.

Упражнение № 3

Исходное положение – лежа на боку, на полу либо скамье для горизонтального жима. Рука, на которой лежим, согнута в локтевом суставе и удерживает гантель. Предплечье прижато к животу и слегка выведено вперед. Затем выполняем приводящее вращение руки по направлению от пола к туловищу вверх до касания груди. Удерживая руку в верхней позиции, медленно возвращаем предплечье в исходное положение.

Упражнение № 4

Исходное положение – лежа на животе на скамье достаточной высоты. Рука согнута в локтевом суставе, предплечье перпендикулярно полу. Удерживая гантель в таком положении, необходимо поднять руку на уровень плеча и задержаться. Затем вернуться в исходное положение.

Таким образом, становится очевидным, что для выполнения данного вида упражнений не требуется никакого специального оборудования, а местом для занятий может быть даже обычная жилая комната. Для данного вида упражнений достаточно 15-20 мин времени. Однако, укрепляя данные мышцы, можно добавить до 10 кг в так многими любимом жиме лежа.

Люди приходят в тренажерный зал с целью улучшить свое здоровье, а не наоборот. Пренебрегая тренировкой этой группы мышц, спортсмен сам себе создает ограничения, вместо того, чтобы достичь больших успехов в избранном виде спорта в будущем. Поэтому необходимо уже сегодня сделать так, чтобы через длительный период времени проблемы с суставами так и остались вам неизвестны.

Литература:

1. Билич Г.Л., Николенко В.Н. Атлас анатомии человека: в 3 т. Т. 1. Ростов на/Д: Феникс, 2014. 488 с.
2. Разрыв ротаторной манжеты плеча. Электронный справочник: спортивная медицина. URL: <http://www.sportmedicine.ru/rotator-cuff-tears.php> (дата обращения: 25.06.2015).
3. Спасокукоцкий Ю. Тренировка мышц ротаторов плеча. Как избежать боли в плечах при выполнении жимов штанги лежа и стоя и как увеличить силовые показатели на 10 кг за счет специальных упражнений. URL: <http://www.emedicinehealth.com/script/main/art.asp?articlekey=81558>

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЕЖИ

Струганов С.М., доцент кафедры физической подготовки
кандидат педагогических наук, доцент
(Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск)

В данной статье проведен анализ законодательной базы организации работы по военно-патриотическому воспитанию молодежи. Выявленные при этом проблемы являются недочетами в нормативной базе государства, их необходимо учесть и внести коррективы путем усовершенствования государственной политики в данной сфере деятельности.

Ключевые слова: военно-патриотические организации, военно-патриотическое воспитание.

LEGISLATIVE ISSUES OF MILITARY AND PATRIOTIC ORGANIZATIONS OF YOUTH EDUCATION

Struganov S.M., chair associate professor of the physical training
kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor
(East-Siberian Institute of the Ministry of the Interior of Russia, Irkutsk)

The legislative framework of the organization of military and patriotic education for young people is analyzed in this article. The revealed problems are

drawbacks in the state normative base, which should be taken into account and amended by means of state policy improvement in this sphere of activity.

Keywords: military and patriotic organizations, military and patriotic education.

Одним из важнейших звеньев воспитания молодежи являются военно-патриотические организации. Их назначение можно разделить на два тесно переплетающихся направления – это общественное и государственное. Участвуя в общественной жизни государства, данные организации способствуют воспитанию любви к Родине, формированию здорового образа жизни молодого поколения, а также благоприятствуют выработке морально-нравственных ценностей молодежи.

В практическом плане военно-патриотические организации отчасти решают государственную проблему подготовки кадрового резерва для службы в силовых структурах Российской Федерации молодого поколения.

В настоящее время в стране идет активная пропаганда патриотизма, возрождаются основы патриотического воспитания, законодательные органы принимают множество нормативных актов, которые призваны помочь совершенствованию патриотической деятельности государства.

Со времени принятия первой Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001-2005 гг.» началось возрождение патриотизма и любви к Родине среди подрастающей молодежи. Однако этот процесс идет очень медленно и противоречиво, где внимание уделяется всем составляющим системы военно-патриотического воспитания населения. В настоящее время к военно-патриотическим организациям молодежи относятся Суворовские и Нахимовские училища, школы ДОСААФ, военно-патриотические клубы и т.д.

Несмотря на все действия государства, военно-патриотические организации остаются «слабым звеном» данной системы, т.к. на сегодняшний день они наименее урегулированы законодательно, поддерживаются далеко не во всех регионах и почти лишены реальной помощи на федеральном уровне.

Отсутствие единой скоординированной программы военно-патриотического воспитания сказывается и на неравномерности ее распределения по субъектам РФ, охватывая своей деятельностью лишь незначительную часть допризывной молодежи. Руководители данных организаций имеют различный уровень подготовки, где повышение квалификации инструкторов и наставников системно не осуществляется.

Проведя анализ законодательной основы военно-патриотического воспитания, необходимо выделить следующие проблемы военно-патриотических организаций, к которым относятся:

1. Отсутствие сбалансированной политики государства в области военно-патриотического воспитания.
2. Отсутствие учебно-методической базы.
3. Отсутствие единого органа по контролю и регулированию деятельности военно-патриотических организаций.
4. Недостаточное финансирование.

Сбалансированная политика государства в области военно-патриотического воспитания, на первый взгляд, должна являться активным объектом государственной политики в данной области. Эти объединения упоминаются во всем спектре нормативно-правовых актов, которые посвящены укреплению основ патриотического воспитания, начиная от Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» и заканчивая Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».

При углубленном изучении нормативной базы становится понятно, что военно-патриотические организации практически законодательно не урегулированы. В нормативно-правовых актах отсутствует информация о внутреннем устройстве подобных организаций, содержании учебных программ, порядке финансирования и материального обеспечения.

Самым полным нормативно-правовым актом о военно-патриотических организациях на сегодняшний день является Постановление Правительства РФ от 24.07.2000 № 551 (ред. от 24.12.2014) «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях», в котором имеется лишь ряд определений, а также цели и задачи деятельности подобных организаций.

Затрагивая понятие учебно-методической базы, следует заметить отсутствие комплексов методических рекомендаций и материально-технического обеспечения организации учебного процесса, что следует отнести к проблеме недостаточного финансирования со стороны государства, где не урегулирован вопрос о конкретном содержании военно-патриотической деятельности общественных объединений. Отсутствие примерной программы пускает на самотек весь процесс обучения, где никто не устанавливает, что именно и как должны преподавать военно-патриотические организации. Хотя в Постановлении Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» имеется примерный перечень направлений, по которым военно-патриотические организации должны осуществлять подготовку, но их содержание не раскрыто.

Затрагивая проблему недостаточного финансирования, следует остановиться на Федеральном законе от 28.06.1995 № 98-ФЗ (ред. от 05.04.2013) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений». В данном законе говорится, что поддержка молодежных организаций (в том числе и военно-патриотических) осуществляется по трем направлениям:

1. Информационное обеспечение и подготовка кадров молодежных и детских объединений.
2. Государственная поддержка проектов (программ) молодежных и детских объединений.
3. Финансирование мероприятий по поддержке молодежных и детских объединений.

Из перечисленных направлений следует обратить внимание на последние два, т.к. в настоящее время действует государственная программа патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг., в которой предусмотрено 777,2 млн руб. на формирование патриотического сознания российских граждан. Данная сумма, согласно приложениям

к программе, тратится на проведение различных мероприятий по типу встреч молодежи с ветеранами или слетов руководителей военно-патриотических организаций, но о материально-техническом совершенствовании общественных объединений ничего не сказано.

Если затронуть вопрос о финансировании мероприятий по поддержке военно-патриотических организаций, то законодатель устанавливает только источник финансирования и ответственность за неверное распределение денежных средств. Содержание и сущность данных мероприятий также не раскрыто. В Федеральном законе от 28.03.1998 № 53-ФЗ (ред. от 02.05.2015) «О воинской обязанности и военной службе» имеется статья, которая гласит, что финансирование деятельности по военно-патриотическому воспитанию граждан осуществляется за счет средств федерального бюджета. Дополнительное финансирование этой деятельности может осуществляться за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, средств местных бюджетов и внебюджетных средств с согласия собственников этих средств, но полностью отсутствует порядок осуществления финансирования (государственная программа или отчетный период). Поэтому отсутствие единого органа по контролю и регулированию деятельности военно-патриотических организаций ставит под угрозу реализацию государственной программы патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг.

Также, в Постановлении Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» прописано, что в процессе своей деятельности военно-патриотические организации должны взаимодействовать с органами государственной власти и органами местного самоуправления, но не указано, кто и каким образом должен контролировать и регулировать деятельность этих организаций. В какой-то степени эту проблему решают муниципальные отделы по физической культуре, спорту и молодежной политике и союзы военно-патриотических организаций. Здесь у многочисленных военно-патриотических и военно-спортивных клубов появляется хоть какой-то единый центр, но такой выход из ситуации имеет место быть только в пределах территории субъектов Российской Федерации, а на федеральном уровне эти общественные объединения остаются бесконтрольными.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что проведенный анализ законодательной базы показал проблемы, которые возникают в настоящее время при организации военно-патриотического воспитания молодежи. Выявленные проблемы являются недочетами в нормативной базе государства, их необходимо учесть, проанализировать и внести коррективы путем совершенствования государственной политики в данной сфере деятельности. Это позволит повысить патриотические качества и любовь к Родине, развивать физическую подготовленность и приобщить к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также подготовить достойную смену из числа подрастающего поколения для силовых структур Российской Федерации.

Литература:

1. Лутовинов В.И. Научные основы и новая стратегия возрождения военно-патриотического воспитания молодежи. URL: http://dpr.ru/pravo/pravo_32_20.htm
2. Официальный сайт НИСРИ / Российский патриотизм и патриотическое воспитание молодежи. URL: <http://www.nirsi.ru/100>
3. Официальный сайт Оренбургского государственного педагогического университета / Концепция военно-патриотического воспитания молодежи. URL: http://bank.orenipk.ru/Text/t43_70.htm
4. Официальный сайт фестиваля «Открытый урок» / Карочкин В.В. Актуальность вопросов воспитания чувства патриотизма при формировании жизненной позиции учащихся. URL: <http://festival.1september.ru/articles/564643/>
5. Постановление Правительства РФ от 24.07.2000 № 551 (ред. от 24.12.2014) «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» // СПС «КонсультантПлюс».
6. Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 № 795 (ред. от 07.10.2013) «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг.» // СПС «КонсультантПлюс»

КОНТРОЛЬ НАД ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА

Сулейманов М.Р., старший преподаватель
кафедры физической подготовки
(Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа)

Одним из критериев контроля над функциональным состоянием спортсмена является комплексный контроль. Врачебный контроль – раздел медицины, являющийся неотъемлемой частью системы физической подготовки спортсмена. Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности спортсмена и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: Врачебный контроль, современные исследования, методы диагностики, состояние спортсменов.

CONTROL FUNCTIONAL STATE OF AN ATHLETE

Sulejmanov M.R., senior lecturer of the physical training
(Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Ufa)

One of the criteria for control of the functional state of an athlete is a comprehensive control. Medical control - a branch of medicine, which is an integral part of the physical preparation of the athlete. Medical control is aimed at the study of health, physical development, functional training athlete and the impact of physical exercise and sports.

Keywords: medical control, current research, methods of diagnosis, condition of athletes.

Комплексный контроль, основывающийся на педагогических, медицинских, психологических и других методах исследования, – одно из важнейших звеньев системы управления подготовкой спортсменов. Основные положения, лежащие в основе принципиальных подходов к системе медико-биологического контроля спортсменов, формировались на теории функциональных систем организма и учении о гомеостазе (П.К. Анохин, Л.Д. Горизонтов, К.В. Судаков). Научно обосновано и апробировано множество высокоинформативных критериев и методов медико-биологического и психологического контроля функционального состояния спортсменов в индивидуальных видах спорта. Специфика мышечной деятельности в спортивных единоборствах и вся направленность тренировочного процесса определяют особенности диагностики функциональных состояний, направленных на контроль над адаптацией тех систем и функций организма, которые являются ведущими в данном виде спорта.

В связи с этим требования к контролю функционального состояния спортсменов усложнились, поскольку необходимо выявлять его соответствие уровню, обеспечивающему достижение высоких спортивных результатов в точно планируемые сроки, осуществлять профилактику осложнений, своевременное их лечение и реабилитацию в случае их возникновения.

Врачебный контроль – раздел медицины, являющийся неотъемлемой частью системы физической подготовки спортсмена. Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности спортсмена и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль позволяет своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся.

Врачебный контроль и педагогические наблюдения во время занятий не дадут желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем, регулярными наблюдениями с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья.

Прежде всего, следует отметить, что многочисленные параметры педагогического, биохимического, медико-биологического и психологического контроля снимаются со спортсмена не одновременно, а в разные промежутки времени. Такой подход не позволяет получить достаточно информативную интегральную оценку уровня подготовленности и функционального состояния спортсмена на различных этапах подготовки. При этом формы и содержание комплексного контроля в большинстве случаев находятся в отрыве от условий планируемой соревновательной деятельности, от того ее режима, в котором должен действовать предполагаемый победитель данных ответственных соревнований.

Необходимо обратить внимание на недостаточную эффективность управления подготовкой спортсменов высокой квалификации на основе преимущественной ориентации на сбор и анализ данных по тренировочным нагрузкам. Следует также отметить несовершенство применяемых в настоящее время приемов статистической обработки данных контроля функционального состояния, построенных на выявлении средних значений. Статистика, построенная на средних данных, приложима только к оценке среднего уровня спортивных результатов, к достижению которого может вести беско-

нечно большее число путей, зависящих от различных случайных комбинаций причинно-следственных отношений, возникающих в процесс выполнения спортивного упражнения. В то же время единичный победный максимум уже по своей сути достовернее любых средних результатов выступления.

Вместе с тем за последние годы в спортивной медицине разрабатываются новые и совершенствуются имеющиеся методы диагностики. Изыскиваются наиболее информативные методы и средства раннего распознавания отклонений функционального состояния спортсменов для эффективно-целенаправленного лечения, реабилитации и предупреждения заболеваний и травм в процессе подготовки. Проводятся изыскания портативных методов, а также общих и частных критериев оценки показателей функционального состояния отдельных систем и функций организма спортсменов.

В области функциональной диагностики используется широкий комплекс современных исследований состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечной, анализаторных систем, внутренней среды организма, системы иммунитета. Разработаны модели специального тестирования для оценки адаптации различных функций организма и выявления функциональных возможностей с учетом специфики двигательной деятельности единоборств. Немаловажное значение имеет не изолированное изучение отдельных показателей вегетативных функций, а исследование их координированного взаимодействия. Совершенствование координации функций способствует достижению высоких спортивных результатов, поскольку свидетельствует о повышении уровня функционального состояния спортсмена даже тогда, когда исследуемые функциональные показатели не меняются. Необходимо углубить представления о влиянии на вегетативные функции направленности тренировочного процесса, с одной стороны, и внешних условий, специфических для спортивных единоборств, – с другой.

На основании вышеизложенного сформулирован ряд предложений, которые могут быть использованы в процессе развития и совершенствования системы контроля функционального состояния спортсменов:

1. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья, функциональным состоянием, процессами адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам и управление ими должны базироваться на комплексной диагностике вегетативных функций целостного организма, так как ни одна отдельно взятая физиологическая система и функция человеческого организма не является определяющей.

2. Дальнейшая разработка новых методов исследований в педагогической, биохимической, медико-биологической и психологической подсистемах контроля, позволяющих какими-либо другими, нестандартными способами, определить более тонкие изменения функционального состояния спортсмена во время соревнований и тренировочного цикла.

3. Оценка отношений функционального состояния спортсмена должна основываться на определении врачебного заключения состояния, выделении слабых звеньев и факторов, лимитирующих спортивную работоспособность и достижение рекордных соревновательных результатов с последующей врачебно-тренерской коррекцией.

4. Применение в процессе контроля функционального состояния спортсмена оптимального количества проведенных на информативность, надежность и объективность критериев, параметров, тестов и методов.

5. Разработка и совершенствование первичных методов диагностики оперативного контроля функционирования всех систем и органов спортсмена как во время соревнований, так и во время тренировочного процесса.

6. Экспресс-коррекция техники выполнения упражнений на данном этапе (цикле) подготовки на основании результатов исследования функционального состояния спортсмена.

7. Изучение особенностей построения медико-биологического контроля за молодыми высококвалифицированными спортсменами, обусловленного анатомо-физиологическими особенностями возраста, темпами биологического созревания и другими факторами.

8. Индивидуальный подбор системы профилактических мероприятий с учетом данных врачебного контроля в годичном тренировочном цикле подготовки для предупреждения заболеваний и травматизма с учетом специфики двигательной деятельности и условий ведения тренировочной работы.

Этапное медицинское обследование спортсменов планируется проводить на различных стадиях спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Цель такого обследования – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Программа этапного обследования должна быть специфической для каждого вида спорта, учитывать индивидуальные особенности спортсмена и утверждаться по согласованию врачей спортивных команд и врачебно-физкультурных организаций, проводящих обследование. Этапные медицинские обследования надо будет проводить не реже четырех раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

Литература:

1. Снегирев А.Г. Медосмотр спортсменов // Автономные организации: бухгалтерский учет и налогообложение. 2009. № 12.

2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Трикста, 2010. 116 с.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50.

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЦЕНТРА
ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СВЕТЕ СОВРЕМЕННЫХ
ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Чернышева Л.Г., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности кандидат педагогических наук, доцент (Дальневосточный государственный гуманитарный университет, г. Хабаровск);

Чернышев В.П., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта кандидат педагогических наук, профессор (Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск)

В статье рассматриваются перспективы развития одного из старейших на Дальнем Востоке факультетов, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта в свете происходящих изменений в мире, обществе, образовании с учетом региональных особенностей.

Ключевые слова: образование, специалисты в области физической культуры и спорта, перспективы факультета физической культуры.

**FUTURE DEVELOPMENT OF THE FACULTY OF PHYSICAL
EDUCATION AS A TRAINING CENTER IN THE LIGHT
OF CURRENT TRENDS IN EDUCATIONAL DEVELOPMENT**

Chernisheva L.G., chair head of the theory and methods of physical education and safety kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor (of the Far Eastern State University of Humanities, Khabarovsk);

Chernishev V.P., chair head of the physical education and sport kandidat nauk degree in pedagogy, professor (Pacific State University, Khabarovsk)

The article discusses the prospects for the development of one of the oldest in the Far East faculties training specialists in the field of physical culture and sport in the light of the changes taking place in the world, society, education, taking into account regional peculiarities.

Keywords: education, experts in the field of physical culture and sports, the prospects of the Faculty of Physical Education.

Состояние образования в современном мире сложно и противоречиво. С одной стороны, образование в XX-XI в. стало одной из самых важных сфер человеческой деятельности: огромные достижения в этой области легли в основу грандиозных социальных и научно-технологических преобразований, характерных для уходящего века. С другой стороны, расширение сферы образования и изменение ее статуса сопро-

вождаются обострениями проблем в этой сфере, которые свидетельствуют о кризисе образования. И, наконец, в последние десятилетия в процессе поисков путей преодоления кризиса образования происходят радикальные изменения в этой сфере и формирование новой образовательной системы.

Изменения в сфере образования неразрывно связаны с процессами, происходящими в социально-политической и экономической жизни мирового сообщества.

Эффективным средством позитивного развития процессов глобализации в мире выступает глобальное образование, которое может обеспечить активное участие мировой науки и общественности в управлении миром в новом тысячелетии. Человечество, озабоченное своим выживанием, все больше обращается к проблемам образования, его развития и совершенствования. В современных условиях проблемы образования становятся приоритетными во всем мире, так как они определяют будущее каждой страны в отдельности и планеты в целом. Перед человечеством стоит стратегическая задача воспитания образованной и ответственной личности, способной обеспечить не только собственное жизнетворчество, но и разумную жизнедеятельность других людей [3].

К глобальным образовательным тенденциям относятся:

- массовый характер образования и его непрерывность как новое качество;
- значимость как для индивида, так и для общественных ожиданий и норм;
- ориентация на активное освоение человеком способов познавательной деятельности;
- адаптация образовательного процесса к запросам и потребностям личности;
- ориентация обучения на личность учащихся, обеспечение возможностей его самораскрытия [5].

Последние события, происходящие в образовании в России, модернизация образования привели к созданию федеральных университетов, национальных исследовательских университетов, реорганизации вузовского образования различными формами: присоединения «неэффективных» к эффективным, слияния вузов, и даже лишения государственных лицензий.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 г., необходимо увеличение до 70% доли работников в этой сфере, имеющих высшее профессиональное образование [6]. Для сохранения факультета физической культуры как центра подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а сохранение напрямую предполагает развитие, необходимо учитывать не только события, происходящие в России, но и в мире.

Целью исследования явилось выявление тенденций развития факультета физической культуры Дальневосточного государственного гуманитарного университета как центра подготовки кадров в свете перспектив будущего европейского образования.

Joint Research Centre европейской комиссии совместно с Institute for Prospective Technological Studies провели исследование "School's Over: Learning Spaces in Europe in 2020: An Imagining Exercise on the Future of Learning", в котором рассматриваются тренды развития образования до 2020 г. [4]. Рассмотрим тренды применительно к развитию факультета.

Происходящая в мире *глобализация* определяется тем, что международный характер торговли и бизнеса приводит к появлению потребностей в новых знаниях и умениях, а также к возникновению новых профессий. Трудовые ресурсы в таких условиях должны быть гибкими, способными отказываться от когда-то изученного, но теперь не актуального, и учиться новому. И тут становится важным развитие международных связей, в первую очередь со странами Тихоокеанского региона.

Возникновение новых умений и компетенций. Выражается это в том, что происходит некое перераспределение трудовой активности, обусловленное глобальными изменениями. Это касается появления новых профессий и специальностей, автоматизации, изменений в составе трудовых ресурсов. Появляются новые иерархии профессий, что обуславливает потребность в новых умениях, компетенциях и непрерывном обучении. Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, расширение спектра услуг в фитнес-индустрии, оздоровительной физической культуре требует подготовки специалистов, владеющих новыми методиками и технологиями с высоким уровнем развития коммуникативных компетенций. Подготовка специалистов может осуществляться по дополнительным образовательным программам, разработанным профессорско-преподавательским составом факультета.

В «Атласе новых профессий», который разработали участники «Форсайта компетенций 2030» [1], указывается, что в области образования будет 10 новых профессий, и определяются общие навыки и компетенции, которые станут необходимым условием успешной работы специалиста, вне зависимости от отраслевой специализации, это:

- системное мышление;
- клиенториентированность;
- межотраслевая коммуникация;
- знание нескольких языков и разных типов культур;
- навыки управления проектами и людьми – от локальных групп до сообществ;
- умение работать в режиме многозадачности и постоянно меняющихся условиях;
- навыки бережливого производства;
- навыки художественного творчества.

Институт будущего (электронный университет) предсказывает, что в 2020 г. потребуются следующие рабочие навыки, созвучные с вышеуказанными:

- неординарное мышление;
- социальный интеллект;

- инновационное и адаптивное мышление (умение думать вне заданных траекторий);
- межкультурная компетентность (одинаково эффективно общаться со всеми партнерами и клиентами, независимо от культурных различий);
- вычислительное мышление;
- умение фильтровать лишнюю информацию (быстро перерабатывать и резюмировать большой объем данных);
- умение работать с современными медиа;
- знания, не ограничивающиеся своей узкой специализацией;
- умение работать удаленно [7].

Демографические изменения. Этот фактор особенно важен, потому что население Российской Федерации стареет очень быстро, наблюдается неуклонный рост эмиграции населения Дальнего Востока на запад, особенно молодежи [2]. Для продления дееспособности населения важно распространение здоровьесберегающих технологий, что созвучно вышеизложенным направлением развития факультета.

Проблемы миграции предполагают, что образование и обучение должно становиться все более персонализированным, так как население становится все более разнородным, а потребности общества – все более изощренными.

Индивидуализация образования в сфере физической культуры и спорта увеличивает преимущества по сравнению с другими институтами формального образования посредством актуализации следующих аспектов:

- персонификация образовательных программ на основе добровольного выбора обучающихся в соответствии с их интересами, склонностями;
- наличие выбора режима освоения образовательной программы, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий;
- право на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ, педагогов и организаций;
- неформализованность содержания образования, организации образовательного процесса, уклада организаций дополнительного образования;
- вариативный характер оценки образовательных результатов;
- тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
- возможность на практике применить полученные знания и навыки;
- разновозрастный характер физкультурных и спортивных объединений;
- возможность выбора педагога или тренера.

Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы) – это своеобразный социальный лифт для детей, которые не получают необходимого объема образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений

детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Несмотря на то, что в образовании в области физической культуры и спорта превалирует практическое обучение, *технологии дистанционного обучения* могут широко использоваться для теоретического обучения. Это новый уровень, на который необходимо ориентироваться профессорско-преподавательскому составу. Социальные сети и многочисленные возможности для дистанционного обучения дают новые способы самим учиться тому, что обучающимся нужно и интересно. Обучение принимает социальный и персонифицированный характер. Это важно для спортсменов высокого уровня, получающих образование.

Кроме этого, выделяются такой тренд, как *развитие информационных технологий*: ресурсы мультимедиа, веб, учебные объекты, LMS, мобильные устройства, учебное проектирование, игровые технологии, ООР, социальные медиа Веб 2.0, виртуальные миры, электронные книги и смарт-устройства, сМООС, учебная аналитика, хМООС. Развитие информационных технологий в свою очередь влияет на определение компьютерной грамотности населения. Обучение будущих специалистов по физической культуре и спорту должно предусматривать использование различных цифровых технологий.

Неформальное обучение становится все более популярным в самых различных системах и обусловлено повсеместным курсом на инновации, снижением эффективности системы формального образования. За популярностью неформального обучения стоят и социально-психологические факторы – в современном мире люди стали меньше доверять внешним авторитетам, вести очень разнородную, не одинаковую жизнь, сомневаться в привычных верованиях, ролевых моделях, шаблонах и идентичностях. При этом они начинают испытывать сильную потребность во взаимном доверии, уважении, общении. Все это создает прекрасные возможности для взаимного обучения и обмена знаниями, и к этому же подталкивают социально-экономические факторы.

Развитие общества требует пересмотреть *организацию образования, роль преподавателя и студента*. Новые тенденции образования определяют, что университеты должны научиться решать принципиально новую задачу – воспитывать [9]. В докладе указываются направления изменений:

- переосмысление роли учителей – учитель должен быть партнером в процессе обучения (субъект-субъектное обучение);
- сдвиг к более глубокому обучению, заключающемуся в прикладности получаемых знаний и навыков, развитии чувства собственной эффективности, в умении критически мыслить и эффективно общаться;
- внимание открытым образовательным ресурсам;
- более широкое использование смешанного (гибридного) обучения;
- использование интуитивных технологий;
- переосмысление работы школы.

Воспитание молодых людей, способных критически мыслить и готовых стоять у истоков перемен в современном мире, требует новых

навыков и у преподавателя [8]. Первые шесть навыков преподавания не новы, но их значение существенно возросло для современного учителя:

- обязательность;
- базовая педагогическая подготовка;
- организация учебного процесса;
- толерантность;
- открытость к вопросам.

Следующие новые навыки преподавания дополняют традиционные и связаны с новыми технологиями:

- инновационные;
- технологический энтузиазм;
- социальные;
- любопытство и мастерство.

Таким образом, представленные тенденции в европейском образовании, несомненно, учитываются в модернизации образования и в России: переходы на новые образовательные стандарты общего, высшего профессионального образования. Общественные изменения коренным образом вынуждают образовательные системы как-то к себе приспосабливаться, и это приводит к масштабным реформам всех уровней образовательной системы и появлению новых форм образования и обучения. Факультет физической культуры как центр подготовки кадров для Дальнего Востока должен идти в ногу со временем, найти свою нишу. Первоочередной задачей должно являться развитие смешанного обучения, использование массовых открытых онлайн курсов, развитие открытых образовательных ресурсов, формирование нужных в жизни умений и компетенций. Но уверенно судить о том, к чему все это приведет в итоге, не представляется возможным.

Литература:

1. Атлас новых профессий. URL: <http://sco.lt/6ZEcOv>
2. Воронцова В. Население Дальнего Востока массово перебирается на запад. URL: http://newsland.com/news/detail/id/12110_21/
3. Данильченко В.М. Проблема развития образования в России в контексте глобального образования // Интеграция образования. 2004. № 1. С. 11-17.
4. Духнич Ю. Европейское обучение 2020. URL: <http://www.smart-edu.com>
5. Кларин В.М. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры и дискуссии (анализ зарубежного опыта). Рига: НПЦ «Эксперимент», 1995. 176 с.
6. Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/?frame=2
7. Тихомирова Н.В. [и др.]. Концептуальная основа электронного университета. URL: <http://sco.lt/5aIy3N>
8. 10 Modern Teaching Skills. URL: <http://sco.lt/6iSwlt>
9. New Horizon Report Insists Teachers Use Tech. URL: <http://gettingsmart.com/2014/06/new-horizon-report-insists-teachers-use-tech/>

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗРИТЕЛЬНЫХ АНАЛИЗАТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ-ПУЛЕВИКОВ

Шкуро А.П., доцент кафедры огневой подготовки
кандидат педагогических наук, доцент
(Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск);
Хромина Т.В., профессор кафедры психологии
и педагогики кандидат психологических наук, профессор
(Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск)

В статье представлен комплекс упражнений, который необходимо выполнять в целях профилактики заболеваний органов зрения.

Ключевые слова: здоровье, зрительные анализаторы, профилактика зрения в спорте.

TAKING INTO ACCOUNT FEATURES OF VISUAL ANALYZER IN TRAINING SHOOTERS PULEVIKOV

Shkuro A.P., chair associate professor of the fire training
kandidat nauk degree in pedagogy, associate professor
(of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russia, Khabarovsk);
Hromina T.V., chair professor of the psychology and pedagogy
kandidat nauk degree in psychological, professor
(of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk)

Of the information people receive through the organs of vision. Shooter-athlete should know and be able to take care of the eyes.

Keywords: health, visual analyzers, prevention of sport.

Стрельба является удивительно сложным видом деятельности, с большим количеством взаимосвязей разных анализаторов, ни один из которых не может быть не учтен.

Так, если концентрировать внимание только на учете одних, можно упустить другие, забыть о них, стрелок лишает себя возможности понять свои ошибки, выполнить точный выстрел.

Успешность деятельности стрелка в стрелковом спорте лежит в двух взаимосвязанных, но, тем не менее, отличающихся друг от друга областях. Первая область – физическая, включает все связанное с правильной подгонкой снаряжения, положением тела, мышечными или моторными процессами. Вторая – психологическая, и ее не так-то просто определить и отграничить четкими рамками. В нее входит логический анализ и соображения по поводу выработки и усовершенствования изгот-товки, умственная концентрация, необходимая для выполнения совер-

шенных действий, способность противостоять влиянию обстановки соревнования и, наконец, что очень важно, воля к победе.

Стрелковый спорт характеризуется значительной зрительной нагрузкой. Органы зрения стрелка страдают не только от зрительных нагрузок на мышечный аппарат. Неблагоприятное воздействие на прозрачные среды глаз оказывают пороховые газы, пыль, резко меняющаяся освещенность [1].

Орган зрения является весьма чувствительным и одним из важнейших анализаторов для стрелка. Глаз обеспечивает получение представления об освещенности предмета, о его цвете, форме, величине, расстоянии, на котором он находится от стрелка, о движении мишени. Раздражителем глаза является свет, который, раздражая рецепторы, вызывает зрительные ощущения [2].

Способность глаза переносить яркий свет (до известного предела), видеть в темноте, приспособляя свою чувствительность к различным условиям освещения, называется адаптацией. Адаптация представляет собой сложный процесс, регулируемый корой головного мозга. Величина адаптации, то есть степень чувствительности глаза к свету, зависит не только от силы освещенности и состояния самого глаза, но и от раздражения других органов чувств.

Различные звуковые, обонятельные и даже вкусовые раздражители могут повысить или понизить чувствительность глаза к свету.

Эти данные имеют значение в создании на учебно-тренировочных занятиях в стрелковом тире ситуации, идентичной полевым условиям.

Чтобы рассмотреть какой-либо предмет, человек непроизвольно устанавливает глаза так, чтобы изображение этого предмета возникло именно в центре глаза – это называется центральным зрением. Там же, в зрительных центрах, происходит слияние изображений от каждого глаза в общую картинку, чем обеспечивается зрение двумя глазами, – такое зрение называется биполярным зрением.

Глаза стрелка выполняют очень сложную и ответственную функцию зрения, если нет причин, мешающих их нормальной работе. Мышечная работа, произведенная в определенных дозах, повышает остроту зрения не в результате изменения ширины зрачка, а в результате накопления при сравнительно небольшой мышечной деятельности некоторых веществ, повышающих функции сетчатой оболочки глаза (биогенные стимуляторы). Дозированная физическая нагрузка заметно повышает чувствительность глаза, а работа до утомления снижает ее.

Стрелки не должны забывать об этом как во время тренировок, так и во время соревнований. Например, после умеренной нагрузки средняя точка попадания (СТП) может переместиться вниз (по сравнению со стрельбой в спокойном состоянии) в результате усиления остроты зрения и улучшения видимости мишени и, наоборот, передвинуться вверх после чрезмерной сильной нагрузки или многократных серий стрельбы в результате остроты зрения и ухудшения видимости мишени [4].

Большое влияние на перемещение СТП оказывает высокая частота сердцебиения и дыхания, вызванная соревновательной обстановкой и скоростным передвижением с оружием. Опытным путем определяется

критический «порог» частоты сердцебиения, за пределами которого наблюдается резкое ухудшение качества стрельбы. У спортсменов, превысивших этот «порог», как правило, значительно нарушается устойчивость системы «тело стрелка – оружие», увеличиваются колебания оружия по горизонтали, в результате чего СТП перемещается в сторону, происходит «разброс» пробойн [3].

Обладая очень сложным и нежным строением, глаз нередко страдает от самых незначительных причин, безвредных для любой другой части тела. Даже ничтожная соринка, попав в глаз, может вызвать его тяжелое заболевание; тем более опасны попадание в глаз различных осколков, удары по глазу, его ранения, ожоги и другие повреждения. Попав в глаз, соринка повреждает поверхность роговой оболочки, заносит инфекцию, от которой образуется язвочка, а иногда и более обширная язва роговой оболочки. В таких случаях глаз долго болит и заживает с образованием помутнения роговой оболочки – бельма, из-за которого понижается зрение. В некоторых случаях происходит воспаление всего глаза, которое без лечения заканчивается его гибелью.

Причин, вызывающих засорение глаз, очень много: соринки в глаз могут попасть на улице, в поездке, особенно при перемещении на открытых автомобилях. Чаще всего засоряются глаза в ветреную погоду, при купании в грязных водоемах, езде на велосипеде и др. В помещениях, где находится и работает человек, должна быть чистота. Загрязненный воздух вызывает воспаление соединительной оболочки век, при которой малейшее повреждение глаза может привести к плохому исходу. Устранение из воздуха помещений пылевых частиц с помощью хорошей вентиляции, конечно, немного уменьшает число случаев засорения глаз. Очень большое значение в профилактике глазных поверхностей имеет хорошее освещение. Если света мало, не устранены тени, преобладает темный фон, приходится излишне напрягать зрение.

На основании личного опыта работы со стрелками, в целях профилактики заболеваний органов зрения в домашних условиях, перед тренировкой и соревнованиями рекомендуется применять упражнения и использовать глазные капли по рекомендации врача-офтальмолога.

1. При чтении не держите книгу на груди или на коленях, так как при этом шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровообращение.

2. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь.

3. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.

4. Выполняйте следующие упражнения. Держась за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения – мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и прочему.

5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание». Сделайте глубокий вдох. Выдох – через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного выдоха.

6. Сложите пальцы рук в центре лба «козырьком». Ладони прикроют глаза, закрыв доступ света. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.

7. Во время утреннего туалета (мужчины – во время бритья) продельвайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. Эти упражнения улучшают циркуляцию крови, производят массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно необыкновенно полезно после ночного бездействия.

Литература:

1. Методы улучшения и нормализации зрения / сост. Г.В. Ложников. М.: ИНСОФТ, 1992.
2. Сеченов М.М. Физиология нервных центров. 2-е изд. М.: Медизд., 1952.
3. Тамбовский А.Н. Подготовка стрелка-пулевика с применением методик оптимизации глазодвигательных функций в процессе прицеливания: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Малаховка, 1995.
4. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М.: Физическая культура и спорт, 1973.

СОДЕРЖАНИЕ

Тулиглович М.А. Приветствие участникам III Международной научно-практической конференции / 5

肚里格罗维妻М.А. 致“第三届国际学术研讨会”与会者的欢迎辞 / 7

ОСНОВНЫЕ ДОКЛАДЫ / 8

主要报告

Гретчин Р.Н. Методика профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / 8

格列钦Р.Н. 内务机关警察专业技能和体能训练的方法 / 11

Лигута В.Ф. Оценка уровня физической подготовленности сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание / 14

里古塔В.Ф. 从事与武力抓捕有关工作的警察体能水平的评估 / 21

Серебрянников В.А., Макашин В.В., Цекунов С.О. Резервы оптимизации процесса физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / 28

谢列布连尼科夫В.А. , 玛卡申В.В. , 采库诺夫С.О. 俄罗斯内务部院校学员体能训练过程优化的潜力 / 34

He Юаньюн. Совершенствование процесса физической, огневой и тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов и силовых структур / 39

聂元勇 权利保护机关和强力部门人员体能、射击与战术训练过程的完善 / 43

Тянь Ли. Исследование механизма стимулирования в области военно-спортивной и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / 50

田莉 执法人员军事体育技能与体能训练 激励机制研究 / 53

Цзян Тао. Анализ методики обучения сотрудников полиции приемам обороны и задержания в новой обстановке / 57

姜涛 新形势下警察防卫控制训练的思考 / 62

РАЗДЕЛ I. Современные направления совершенствования процесса физической, боевой и тактико-специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников правоохранительных органов и силовых структур / 68

第一部分 现代俄罗斯内务部院校学生、执法机关和强力部门警察体能、射击和战术训练过程完善的方向问题

Азаров Д.Н. Современные методы обучения тактике применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел / 68

阿扎罗夫Д.Н. 内务机关警察实战摔跤技战术的教学方法

Алдошин А.В. Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / 73

阿尔多什А.В. 如何提高俄罗斯内务部院校体能课教学培养过程的效率

Андреев Е.Э. Исследование факторов, формирующих внутреннюю мотивацию к занятиям по специальной физической подготовке, огневой подготовке, уровнем познавательной активности, мотивации к учебному процессу / 76

安德烈耶夫Е.Э. 调动体能课、射击课和教学过程积极性构成要素的研究

Арсеньев В.А., Коназенко А.А. Некоторые особенности психологической подготовки стрелка-снайпера / 81

阿尔谢尼耶夫В.А. , 科纳津科А.А. 狙击枪射击心理准备的某些特性

Афиногенов Т.П., Назаренко Б.А. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса по огневой подготовке, возникающие с введением новых регламентирующих документов / 84

阿菲诺格诺夫Т.П. , 那扎连科Б.А. 实施射击训练新规定后教学训练过程中出现的问题

Бакин А.В., Козлов Л.Н. О роли общей выносливости в системе физической подготовки МВД России / 86

巴金А.В. , 科兹洛夫Л.Н. 论耐力在俄罗斯内务部体能训练体系中的作用

Бантюков И.Б. Аспекты тактики личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при задержании, обыске и доставлении предположительно вооруженных правонарушителей, в особых условиях / 91

班秋科夫И.Б. 内务机关警察如何在特殊条件下逮捕、搜查和运送武装犯罪分子

Бантюков И.Б., Соломянко Д.В. Способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями / 95

班秋科夫И.Б. , 索洛米扬科Д.В 体能练习时自我检查的方法

Баркалов С.Н. Направления интенсификации физической подготовки специалистов для подразделений Государственной инспекции безопасности дорожного движения / 98

巴尔卡洛夫С.Н. 加强国家交通安全监察局专业人员体能训练的方向

Бобровик А.П., Любаков А.А. Гигиенические особенности питания сотрудников силовых ведомств, активно занимающихся спортивной деятельностью / 103

伯布洛维克А.П. , 留巴科夫А.А. 强力部门警察的饮食卫生对从事体育运动的积极影响

Боренов А.Ю. Новые подходы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / 106

波列诺夫А.Ю. 俄罗斯内务部院校学员职业实用体能训练的新方法

Волков А.Н., Кузнецов С.В. К проблеме номенклатуры лекционного материала по физической подготовке для слушателей курсов повышения квалификации /109

沃尔科夫А.Н. , 库兹涅佐夫С.В. 进修人员体能训练讲座的命名问题

Волошин Г.Г., Костин А.В., Стишак А.А. Динамическая методика обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России / 113

沃洛什Г.Г. , 科斯京А.В. , 斯基沙克А.А. 向俄罗斯内务部院校学员传授摔跤实战技术的动态方法

Гвоздков П.Ю., Сергоян А.С., Попцов Р.В. Особенности организации физической подготовки сотрудников-женщин отделов по работе с личным составом органов внутренних дел / 117

格沃兹科夫П.Ю. , 谢尔戈扬А.С. , 波布佐夫Р.В. 内务机关人事部门女警察体能训练组织的特点

Герасимов И.В. Проблемы и перспективы подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности / 121

格拉西莫夫И.В. 培养俄罗斯内务部院校学员和学习者适应职业活动的问题和前景

Голованова П.А., Жовторипенко Е.В. Возможности мультимедийного стрелкового комплекса / 125

戈洛瓦诺娃П.А. , 若夫托里片科Е.В. 多媒体射击系统的可能性

Гофман С.Ю., Сапаров Б.М. Значимость теоретического и практического процесса восприятия физического воспитания для курсантов вузов МВД России в ходе занятий по физической подготовке / 127

戈夫曼С.Ю. , 萨帕罗夫Б. М. 俄罗斯内务部院校学员体能课上体能培养感知的理论和实践过程的重要性

Дудчик В.И., Соломянко Д.В. Спортивные и подвижные игры в образовательных организациях МВД России / *131*

杜奇克В.И., 索洛米扬科Д.В. 俄罗斯内务部院校的户外体育游戏

Еремеев Ю.А., Рямова К.А. Специальная подготовка военнослужащих внутренних войск и сотрудников органов внутренних дел / *136*

叶列梅耶夫Ю.А., 里亚莫娃К.А. 内务部队服役人员和内务机关警察的专业培训

Ефременко М.А. Изучение боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / *140*

耶夫列民科М.А. 体能课摔跤实战技术的研究

Жайлов А.А., Колибаба А.В. Совершенствование процесса обучения дисциплине «Тактико-специальная подготовка» сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России / *143*

扎伊洛夫А.А., 科里巴巴А.В. 俄罗斯内务部院校传授警察专门战术训练课程的完善过程

Жовторипенко Е.В., Кирсеева Е.С. Влияние мультимедийного стрелкового комплекса на развитие динамических навыков стрелка / *146*

若夫托里片科Е.В., 吉尔谢耶娃Е.С. 多媒体射击系统对射击技能发展的影响

Камнев Р.В. Влияние соматотипа сотрудников полиции на выполнение приемов борьбы / *151*

卡姆涅夫Р.В. 警察体型对其完成技术动作的影响

Кислицын М.Н. Показатели сенсомоторных реакций у курсантов, участвующих в преодолении полосы препятствий со стрельбой / *154*

基斯利岑М.Н. 穿越障碍射击时学员神经反映的指数

Коуров П.С. Способы повышения психологической мотивации курсантов и слушателей системы МВД России к практическим занятиям по физической подготовке / *157*

科乌洛夫П.С. 如何改善俄罗斯内务部院校学员和学习者对体能实践课的心理动因

Крупняков А.И. Методика оптимизации предстартовых состояний спортсменов-единоборцев / *160*

克鲁波尼亚科夫А.И. 优化对打运动员赛前状态的方法

Крючков В.В. Знание основ самоконтроля как средства повышения физических кондиций курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на самостоятельных занятиях по физической подготовке / 165

克留奇科夫В.В. 俄罗斯内务部院校学员和学习者自己进行体能训练时掌握自我检查的知识可以提高身体状况

Кузнецов М.Б. Формирование навыков борцовской техники на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России / 167

库兹涅佐夫М.Б. 俄罗斯内务部院校学员和学习者体能课上摔跤技术技能的形成

Кузнецов С.В., Волков А.Н. К вопросу о модели структуры двигательной задачи по боевым приемам борьбы / 171

库兹涅佐夫С.В. , 沃尔科夫А.Н. 摔跤实战技术中移动练习的结构模式

Кшевин В.С., Клейменов Е.А. Удовлетворенность образовательным процессом курсантов и слушателей Дальневосточного юридического института МВД России: социологическое измерение / 175

克舍文В.С. , 克列伊梅诺夫Е.А. 俄罗斯内务部远东法律学院学员和学习者对教育过程的满意度：社会层面

Лазаревич М.В. Исходный уровень физической подготовленности слушателей факультета профессионального обучения Омской академии МВД России на входном контроле по физической подготовке / 188

拉扎列维奇М.В. 俄罗斯内务部鄂木斯克大学职业培训系学生入学体能考试时的起点

Лобжанидзе Г.И. Профессиональная подготовка специалиста сферы борьбы с трансграничной преступностью в современных условиях / 191

洛布扎尼杰Г.И. 现代条件下打击跨国犯罪领域专家的职业培训

Михайлов О.Г., Асекретов О.К. Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» путем применения инновационных методов обучения / 194

米哈伊洛夫О.Г. , 阿谢克列托夫О.К. 采用创新的教学方法完善“专门战术训练”课的教学过程

Мороз В.В., Нетбай С.Г. Анализ факторов, определяющих эффективность процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России / 197

马洛斯В.В. , 涅特巴伊С.Г. 决定俄罗斯内务部院校体能训练过程效率各因素的分析

Никифоров М.Ю., Горелов С.А. Некоторые аспекты обучения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по тактико-специальной подготовке в образовательных организациях МВД России / 202

尼基福罗夫М.Ю. , 戈列洛夫С.А. 俄罗斯内务部院校专门战术训练课上内务机关警察个人安全的问题

Никулин Л.В. Методика проведения занятий по физической подготовке с оздоровительной направленностью в вузах силовых структур / 207

尼库林Л.В. 强力机构院校以健身为目的的体能课的组织方法

Овечкин Д.Г. Формирование готовности курсантов к выступлению на чемпионате образовательных организаций системы МВД России по плаванию / 210

奥韦奇金Д.Г. 学员参加俄罗斯内务部院校游泳比赛的准备

Овчинников В.А., Воронцова О.В. Специализированный учебный комплекс кафедр служебно-боевого профиля / 212

奥夫钦尼科夫В.А. , 沃龙佐娃О.В. 职业作战知识讲座的专业教学体系

Овчинников В.А., Жарков С.А. Комплексное упражнение как аналог модели служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел России / 216

奥夫钦尼科夫В.А. , 扎尔科夫С.А. 系统的练习就是警察工作的模拟

Пономарев Н.Н. Особенности стрелковой подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону / 219

波诺马列夫Н.Н. 夏季两项运动运动员射击训练的特点

Прудников И.В. Роль тренировки «вхолостую» на первоначальном этапе обучения стрельбе курсантов первого курса / 223

普鲁德尼科夫И.В. 一年级学员射击教学初期不装弹练习的作用

Пряхин А.С., Прилепин Е.П. Основа методики обучения боевым приемам борьбы слушателей факультетов профессионального обучения образовательных организаций МВД России / 226

普里亚辛А.С. , 普里列平Е.П. 俄罗斯内务部院校职业教育系摔跤实战技术教学的主要方法

Романов Р.В., Синянский В.А., Прокопец Н.Н. Анализ причин неправомерного применения физической силы и специальных средств сотрудниками органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач / 230

罗曼诺夫Р.В. , 西尼扬斯基В.А. , 普罗科别茨Н.Н. 内务机关警察在完成行动任务时滥用体力和专门装备的原因分析

Савина А.М., Рямова К.А. Применение инновационных технологий и интернет-ресурсов в обучении сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке / 236

萨维娜 А.М., 里亚莫娃 К.А. 内务机关警察体能课上创新技术和网络资源的应用

Семикин А.М. К вопросу о правовом регулировании режима эксплуатации и количества занимающихся в спортивных сооружениях организаций системы МВД России / 240

谢米金 А.М. 俄罗斯内务部系统的机构中体育设施操作和数量规定的法律监管问题

Сидоренко О.А. Влияние средств, воздействующих на дыхательную систему, на восстановительные процессы у легкоатлетов-стайеров / 242

西多林科 О.А. 影响田径长跑运动员呼吸系统和恢复过程的手段

Синянский В.А., Афиногенов Т.П., Романов Р.В. Ситуативный метод обучения боевым приемам борьбы в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел / 247

西尼扬斯基 В.А., 阿菲诺格诺夫 Т.П., 罗曼诺夫 Р.В. 内务机关警察职业培训时摔跤实战技术的情景教学法

Тезиков Д.А. Единоборства в деятельности сотрудника органов внутренних дел и при его обучении / 251

捷济科夫 Д.А. 内务机关警察工作中的对打及其学习

Торопов В.А., Хыбыртов Р.Б., Зализко А.В., Мезенцева Е.С. Проблемы профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел / 255

托罗波夫 В.А., 黑贝尔托夫 Р.Б., 扎利兹克 А.В., 梅杰彩娃 Е.С. 论内务机关警察职业能力问题

Торопов В.А., Базаров И.С. Состояние подвижности в суставах как резервная возможность повышения служебно-боевой и физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел / 260

托罗波夫 В.А., 巴扎洛夫 И.С. 关节的活动状态是提高内务机关警察实战能力和体力的后备力量

Устиловская О.В., Горский О.И. Исследование объема и интенсивности учебной нагрузки на занятиях по огневой подготовке / 262

乌斯基洛夫斯卡亚 О.В., 戈尔斯基 О.И. 射击课教学量及其强度的研究

Фролов В.М., Цепелев А.К. Теоретические и практические основы огневой подготовки, характеризующие компетентность сотрудника полиции / 265

弗罗洛夫В.М. , 才别列夫А.К. 与警察权限有关的射击训练的理论 and 实践基础

Хайбуллов А.Р. Актуальные проблемы физической и огневой подготовки в образовательных организациях МВД России и пути их решения / 268

哈伊布尔洛夫А.Р. 俄罗斯内务部院校体能和射击训练的现实问题及其解决途径

Хыбыртов Р.Б., Андреева У.В., Хайченко А.Ю. О комплексной готовности к профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения / 273

黑贝尔托夫Р.Б. , 安德烈耶娃У.В. , 哈伊琴科А.Ю. 特警对职业活动的系统准备

Черменев Д.А. Повышение уровня работоспособности сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях служебной деятельности / 277

切尔梅涅夫Д.А. 如何提高护法机关人员在极端工作条件下的工作效率

Чигорьев Е.А. Технология подбора специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении боевым приемам борьбы

奇戈利亚耶夫Е.А. 学习摔跤实战技术时专门准备和过渡练习的选择 / 282

Шаповалов С.В., Сидоров П.Г., Новиков Ж.Ж. Спорт и физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля / 285

沙波瓦洛夫С.В. , 西多罗夫П.Г. , 诺维科夫Ж.Ж. 禁毒部门行动人员职业活动中的体育和体能训练

Шерстобитов Ю.А., Ручьев С.Н. Использование формальных комплексов боевых приемов борьбы в привитии комбинационного стиля ведения противоборства с правонарушителем / 291

舍尔斯诺比托夫Ю.А. , 卢奇耶夫С.Н. 利用摔跤实战技术形式上的综合培养对抗犯罪分子的组合技能

Шилакин Б.В., Горин К.Ю. Социологический анализ использования сотрудниками органов внутренних дел боевых приемов борьбы в служебной деятельности / 293

什拉金Б.В. , 戈林К.Ю. 内务机关警察在工作中利用摔跤实战技术的社会学分析

Юсупова О.А. Формирование методических навыков у курсантов вузов МВД России при изучении дисциплины «Огневая подготовка» / 297
尤苏波娃О.А. 俄罗斯内务部院校学员学习“射击”课程时技能的养成

РАЗДЕЛ II. Актуальные проблемы физической культуры, учебно-тренировочного процесса по физической подготовке и спорту / 302
第二部分 体能训练和体育运动教学锻炼过程中的现实问题

Бургедаа Н., Сагалеев А.С. Автоматизированный пульсодиагностический комплекс в подготовке спортсменов / 302

布尔格达阿Н. , 萨加列耶夫А.С. 培养运动员时脉搏自动诊断系统的使用

Бургедаа Н., Сагалеев А.С. Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных борцов вольного стиля / 306

布尔格达阿Н. , 萨加列耶夫А.С. 专业自由式摔跤运动员的模拟比赛

Еремин Р.В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта / 310

叶列民Р.В. 体育和运动发展的心理方面

Захаров А.В., Пупышев А.Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе совершенствования в процессе подготовки результативных комбинационных действий / 313

扎哈罗夫А.В. , 布贝舍夫А.Е. 以完善训练过程中成功组合动作为基础提高摔跤运动员的比赛效率

Заярная Н.И., Полуренко К.Л. Развитие координационных способностей юных футболистов / 318

扎亚尔娜亚Н.И. , 波路林科К.Л. 青年足球运动员协调性的发展

Зиганшин О.З., Кононенко П.Б., Усенко В.П., Шишенков В.М., Тагирова Е.Л. Некоторые показатели физической подготовленности юных хоккеистов с мячом в соревновательном периоде / 322

济甘申О.З. , 科诺年科П.Б. , 乌辛科В.П. , 希申科夫В.М. , 塔吉洛娃Е.Л. 比赛期间青年冰球运动员的某些体能指标

Зиганшин О.З., Кононенко П.Б., Малыгина Е.Н., Шишенков В.М., Крысин М.В. Показатели соревновательной деятельности вратарей высокой квалификации в хоккее с мячом / 326

济甘申О.З. , 科诺年科П.Б. , 乌辛科В.П. , 希申科夫В.М. , 科雷辛М.В. 冰球比赛高级能守门员的指标

Кирпанев Ю.Ф. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке студента / 329

吉尔巴尼奥夫Ю.Ф. 大学生职业实用体能训练问题

Киселева Н.М. Учет психологических особенностей личности в процессе занятий физической культурой и спортом / 332

吉谢列娃Н.М. 体育运动过程中个性心理特征的统计

Микита Л.П., Ильина Т.В., Николаенко А.Е. Физическое здоровье учащихся среднего школьного возраста / 337

米基塔Л.П., 伊丽伊娜Т.В., 尼科拉延科А.Е. 中学生的身体健康

Микита Л.П., Ильина Т.В., Винокурова И.М. Методика коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры / 340

米基塔Л.П., 伊丽伊娜Т.В., 维诺库罗娃И.М. 体育课上矫正姿势的方法

Рукавишников А.С., Рукавишников В.С. Профилактика и курс реабилитации при локальных повреждениях сухожилий и мышц плечевого сустава / 344

卢卡维什尼科夫А.С., 卢卡维什尼科夫В.С. 肩关节肌腱和肌肉局部损伤的预防和康复

Струганов С.М. Законодательные проблемы военно-патриотических организаций по воспитанию молодежи / 347

斯特鲁加诺夫С.М. 培养青年军事爱国主义组织的立法问题

Сулейманов М.Р. Контроль над функциональным состоянием спортсмена / 351

苏列伊马诺夫М.Р. 运动员机能状态的控制

Чернышева Л.Г., Чернышев В.П. Перспективы развития факультета физической культуры как центра подготовки кадров в свете современных тенденций развития образования / 355

切尔内舍娃Л.Г., 切尔内舍夫В.П. 干部培养现代教育发展趋势的中心是体育系发展的前景

Шкуро А.П., Хромина Т.В. Учет особенностей зрительных анализаторов в подготовке стрелков-пулевиков / 361

什库罗А.П., 赫罗米娜Т.В. 培养射击运动员时视觉分析器的特性统计

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Сборник материалов
III Международной научно-практической конференции
(Хабаровск, 22-24 октября 2015 г.)*

Редактор Н.Ю. Орел

Корректор Н.Б. Хохлова

Дизайн обложки А.В. Ковалев

Подписано в печать 27.10.2015. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 21,85. Тираж 200 экз. Заказ № 100.
Дальневосточный юридический институт МВД России.
Редакционно-издательский отдел. Типография.
680020, г. Хабаровск, Казарменный пер., 15.

Для заметок