



Министерство внутренних дел Российской Федерации
Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СФ КрУ МВД России)

**Спорт как составляющая всестороннего развития личности
полицейского**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Ставрополь 2019

Спорт как составляющая всестороннего развития личности полицейского: учебное пособие. – Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2018. – 106с.

Учебное пособие подготовлено авторским коллективом кафедры физической подготовки и спорта: полковником полиции О.Ю. Борисовым, майором полиции Е.В. Кувалдиной, капитаном полиции Б.С. Анисимовым и лейтенантом полиции А.М. Федорченко.

Учебное пособие предназначено для подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка», может быть использовано при подготовке лекционных занятий. Также данная работа может быть интересна специалистам отделений по работе с личным составом отделов внутренних дел при подготовке к проведению практических занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовке.

Введение

Сложный характер задач, решаемых органами внутренних дел в условиях коренных изменений в политической и экономической жизни российского общества, роста преступности, обновления методов и средств правоохранительной деятельности, предъявляет исключительно высокие требования к личностным качествам всех категорий сотрудников органов внутренних дел и в первую очередь к ее офицерским кадрам.

Личностные качества сотрудника полиции являются многоаспектными и много функциональными составляющими необходимого набора его профессионально-значимых компетенций, включающих высокий уровень психофизической готовности полицейского к эффективному решению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, связанных с проявлением таких психических качеств, как воля, решительность, смелость, проявляющихся в рамках адекватных эмоций. В большинстве экстремальных ситуаций, связанных с профессиональной работой полицейского, данные качества направлены на преодоление страха.

Поддержание высокого уровня личностных качеств полицейского невозможно без гармоничного применения средств физической культуры и спорта в органах внутренних дел.

Физическая культура-это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы, и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе). Исходя из этого определения, становится очевидным, что физическая культура необходима человеку, как неотъемлемая часть его жизнедеятельности. Возникает вопрос: пользуются ли, люди средствами физической культуры? К сожалению, в нынешнем мире,

человечество больше интересуется интернетом, телевидением, и всевозможными способами заработать деньги с наименьшими затратами сил.

Современное общество катастрофически нуждается в физической активности, люди все меньше и меньше отдают предпочтение пешим прогулкам, утренним зарядкам, вечерним пробежкам.

В своей работе мы хотим напомнить людям, давно изученную тему: влияния физической культуры на организм человека, на развитие его духовных, морально-волевых качеств, воспитание и любовь к труду.

Прежде всего необходимо подробнее рассмотреть понятия: «культура личности», «физическая культура личности» и «всестороннее развитие личности».

Культура - это пространство воспитания, которое присущими ему методами способствует формированию не только эстетического, но и правового идеала. Через экран, книги, залы музеев человеком познается творческая деятельность народа, его культура, его будущее. Каждый человек, находясь в том или ином обществе, приобщается к культуре. В результате этой деятельности у человека формируется культура личности.

В соответствии с пониманием культуры личности как результата творческой, внутренней, духовной ее деятельности по преобразованию внешних образов и ценностей в неповторимый мир человека можно согласиться в рамках развиваемой нами концепции, с рассмотрением физической культуры личности на базе приоритета ее духовной стороны как триединства ее компонентов .

Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно - спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовности и

психофизическом здоровье. (Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 6. - С. 44-46).

Таким образом, именно сочетание формирования духовных и физических способностей в процессе физического совершенствования человека характеризует физическую культуру личности.

Всестороннее развитие личности включает в себя два компонента. Первый из них касается склонностей, творческих задатков и способностей. Ими обладает каждый здоровый человек, первый социально-важный объект-школа - выявляет и развивает их, формирует у обучаемого индивидуальную красоту, личностное своеобразие, творческий подход к выполнению любого дела.

Второй компонент относится к производительному труду и его большой роли в формировании личности. Только он позволяет преодолевать односторонность личностного развития человека, создавать предпосылки для его полноценного физического формирования, стимулировать умственное и нравственно-эстетическое совершенствование.

Таким образом, в качестве составных частей всестороннего развития личности выступают: умственное воспитание, техническое (политехническое) образование, физическое воспитание, нравственное воспитание, эстетическое воспитание, которые необходимо сочетать с развитием творческих способностей и задатков человека и вовлечением последнего в посильную трудовую деятельность.

Но всестороннее развитие должно носить гармонический, (согласованный) характер. Это значит, что полноценное воспитание должно основываться на одновременном и взаимосвязанном развитии всех указанных выше сторон личности. Если та или иная сторона, например физическое или нравственное развитие, осуществляется с определенными

издержками, это неизбежно будет негативно сказываться на формировании личности в целом.

В последнее время понятие всестороннее и гармоническое развитие личности иной раз трактуется как разностороннее развитие, поскольку, всестороннее развитие осуществляется не в полной мере. Вряд ли подобная подмена устоявшихся понятий является обоснованной. Дело в том, что необходимость всестороннего развития личности выступает как воспитательный идеал общества с высокоразвитым техническим базисом, как его педагогическая тенденция. Мера же и глубина этого развития зависят от конкретных социально-экономических условий, в которых оно осуществляется. Важно, однако, чтобы воспитание способствовало и умственному, и техническому, и нравственному, и эстетическому, и физическому формированию личности, что отвечает объективным потребностям общества и интересам самой личности. Понятие же разностороннее развитие такого выразительного терминологического смысла не имеет и может трактоваться как угодно, чего наука обычно должна избегать.

Виды формирования физической культуры личности

Совокупность всех видов физической культуры создает основу для раскрытия всего многообразия двигательных возможностей человека. Относительно самостоятельной формой функционирования физической культуры, удовлетворяющей потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении, является физическая реакция. Это особенно важно в настоящее время, в неблагоприятных экономических условиях жизни людей, потере или смещении ценностей ориентиров.

В настоящее время можно с уверенностью сказать, что данное понятие многогранно, многоаспектно. Оно должно затрагивать и включать в себя все взаимосвязанные уровни организации человека (генетический и

биологический, метаболический, морфофизиологический, сенсорно-психологический.

Все три основные составляющие схематизированной модели физической культуры личности, в свою очередь, включают в себя подструктурные компоненты: мотивационно-ценностные ориентации - знания, мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности; физическое совершенство - двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие, физическая подготовленность; физкультурно-спортивную деятельность - познавательную, пропагандистскую, инструктивно-педагогическую, судейскую, организаторскую, самосовершенствование. Все содержательные составляющие и их компоненты, или элементы физической культуры личности, замыкаются на профессионально-педагогической деятельности. И именно физкультурная деятельность, как было показано ранее (в силу ее структурно-компонентного состава и содержательных аспектов, имеющих две основополагающие стороны: внутреннюю (идеальную, духовную) и внешнюю (наглядно-воспринимаемую, двигательную)), является основой формирования физической культуры человека (личности).

Формирование физической культуры личности тесно взаимосвязано с процессами онтогенеза (индивидуального развития) человека, где имеет место как нам уже отмечалось, сменяемость четкого отграниченных фаз: эмбриогенеза, созревание взрослого состояния, старение (Философский энциклопедический словарь. М., 1989), что напрямую связано с возрастной периодизацией человека.

Другим видом физической культуры, удовлетворяющей потребности личности, является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных и околопредельных уровнях. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперником, а главное – над самим собой.

Первостепенную роль в приобщении людей к систематическим занятиям физическими упражнениями, использовании, усвоении, передаче и умножении многообразных ценностей в сфере физического совершенствования человека играет система физической культуры.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Роль физической культуры состоит также, в общем укреплении, оздоровлении человека, поддержании всех функций организма. В современном мире люди менее подвижны и им как никогда необходимы занятия физическими упражнениями. Возросла вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, самое частое заболевание-инфаркт или инсульт. С возрастом интерес к физической культуре безвозвратно исчезает, люди ошибочно полагают, что двигательная активность нужна лишь детям и подросткам, «для общего развития». Казалось бы, в мир информационных технологий, люди не получают нужную информацию, касающуюся их здоровья, такую важную для их жизнедеятельности.

В основу структуризации системы физической культуры целесообразно положить функциональную роль различных выполняемых ею задач с точки зрения общих целей системы. В этом случае стоящие перед физической культурой, как отраслью сферы услуг, задачи распадаются на три группы: задачи, непосредственно направленные на реализацию целей системы; задачи

подготовительного, вспомогательного, обеспечивающего характера; задачи по координации деятельности всех элементов системы.

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Идеал всестороннего гармонического развития личности на протяжении многих тысячелетий существовал в представлениях и чаяниях многих поколений людей. В жизни современного общества он приобрел значение конкретной цели всей социальной практики воспитания.

В соответствии с ней, целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры. Направленность на достижение этой цели находит свое отражение в одном из ведущих принципов отечественной системы физического воспитания – принципе всестороннего гармонического развития личности.

Как уже было показано, физическое воспитание представляет собой одну из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающие поколения. В той или иной степени, она находила свое воплощение во всех общественно-экономических формациях. В этом нет ничего удивительного, т. к. каждое общество всегда нуждалось в здоровых, физически сильных и умелых гражданах, готовых к выполнению самых различных обязанностей, и поэтому проявляло заботу о физическом воспитании подрастающих поколений.

Вместе с тем, всестороннее развитие человека необходимо прежде всего ему самому. Чем шире и разностороннее интересы человека, чем больше он знает и умеет, тем легче ему претворить в реальность свои жизненные планы, тем более насыщенной и интересной является его жизнь. В этом ярко проявляется единство и тесная взаимосвязь интересов общества и каждого отдельного человека в деле успешного решения задач по формированию гармонической и разносторонней личности.

Естественно то, что основным предназначением физического воспитания является целесообразное воздействие прежде всего на физическую природу человека, развитие его двигательных способностей. Недостаточный уровень их развития отрицательно сказывается на работоспособности, ограничивает возможности активной разносторонней деятельности. У таких людей медленнее вырабатываются необходимые трудовые навыки.

Однако, в отличие от прежних времен, в современном обществе совершенствование физических кондиций человека, активное и эффективное использование средств физической культуры для нормализации функций организма, оптимизации его состояния, рассматриваются не только как узко утилитарная цель повышения дееспособности работника в сфере производства, но и как важнейшее условие повышения уровня общей культуры человека.

Всестороннее развитие человека в современном обществе представляет собой не просто потребность, но и необходимое условие общественного прогресса. Решая специфические задачи физического воспитания, тренируя свой организм с целью достижения спортивного или оздоровительного результата, необходимо постоянно помнить о единстве всех сторон воспитания. Естественной предпосылкой неразрывной взаимосвязи всех сторон воспитательных воздействий является объективно существующее единство физического и духовного развития человека, неотъемлемость духовной сферы от ее материальной основы – тела человека. При этом

физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Такая его базовая роль обусловлена тем, что в отличие от других видов воспитательных влияний, воздействие средствами физического воспитания реализуется, прежде всего, в материализованном виде. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе и тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье. Благодаря этому совершенствуется своеобразная материальная основа для всего многообразия форм воспитательных воздействий.

Наряду с этим, целенаправленное использование средств физической культуры оказывает и прямое воспитательное воздействие на личность. Широко известно их благотворное влияние на формирование морально-волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, коммуникабельности, общественной активности, формирование активной жизненной позиции и др. Все это обуславливает важную роль физического воспитания в реализации задач всех других форм воспитательной работы.

Важнейшая роль физического воспитания проявляется и в решении задач трудового воспитания, формировании деятельной, общественно полезной личности.

Физическое воспитание неразрывно связано с эстетическим. Красота здорового человеческого тела, грациозность и ловкость движений всегда служили источником для вдохновения художников и артистов, всех, кто соприкасается с ними.

В той или иной мере занятия физическими упражнениями связаны со всеми другими сторонами воспитательного воздействия на человека и тем самым вносят свой весьма существенный вклад в формирование социально

активной личности, сочетающей в себе и физическое, и социальное, и духовное здоровье, всемерно способствуя достижению главной цели всей системы воспитательной работы – формированию всесторонне развитой личности.

Физическая культура имеют в первую очередь важнейшую роль не воспитать и научить новое поколение, а «вернуть к жизни» старое, научить людей снова двигаться, получать удовольствие от жизни. Самое сложное это начать, поверить в значимость и важность физической культуры.

Если говорить о России, то за последние десятки лет, уровень здоровья значительно снизился, и все это напрямую связано с низкой активностью и с нежеланием заняться своим здоровьем. Ведь проще предотвратить болезнь, чем тратить потом огромные средства на лечение и восстановление организма. Сейчас не говорится о изнуряющих тренировках и профессиональном спорте, 15-20 минут в день утром помогут оставаться бодрым и активным на протяжении всего дня. Физическая культура необходима всем, в независимости от возраста или физического состояния человека, всегда можно найти индивидуальный подход. (Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. / Физическая культура и спорт в современной России // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10 . – С. 193-194)

Следовательно, роль физической культуры во всестороннем развитии личности тесно связана со всеми ее структурными компонентами. Это далеко не просто физическое совершенствование человека как результат его занятий физическими упражнениями, но и творческое отношение к своей личности, где духовная сторона играет определенную роль.

Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание.

С этой точки зрения важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у сотрудников ОВД потребности в занятиях физкультурой и спортом, и укреплении своих физических сил и здоровья.

Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение сотрудников ОВД системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии, на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор сотрудников ОВД, повышают их общую культуру. Вместе с тем большое значение имеют знания о психофизиологических механизмах воздействия физкультуры и спорта на формирование личности, укрепление ее здоровья и развитие физических задатков и способностей.

Именно физическая культура личности соответствует правовым, методологическим и дидактическим основаниям цели одноименного учебного предмета. Поэтому формирование физической культуры личности было определено как цель учебного предмета «Физическая культура».

Сущность понятия физическая культура личности представляет особый определенный научный интерес в плане ее актуальности и актуализации - перевода из состояния желаемого будущего в состояние реальности.

Попытки определить сущность физической культуры личности предпринимались на протяжении 20-го века, и сформировалась как "осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма".

Глава I. История и структура спорта в МВД

На протяжении многих столетий создавался фундамент истории русского спорта. Если рассматривать истоки его традиций, то, пожалуй, трудно найти точку отсчета: эти истоки - в основе нации, в основе характера нашего народа.

История становления спорта в России начинает свою историю в далеком прошлом, когда в древние времена шло становление культуры проведения Олимпийских игр. Древние спортивные игры в России – это лапта, городки, кулачные бои, катание на лыжах, санях. Как и принято было в древние времена, на Руси также очень развиты были зрелищные мероприятия. Так, в кулачных боях принимало участие большое количества народа, что было весьма зрелищно, да и чего лукавить довольно весело. Любил русский народ «повеселиться». Иногда даже проводили драки улица на улицу, город на город.

Зарождение и развитие современных видов спорта в России начинается в конце XIX начале XX века. По сути это было отражением интенсивного развития спортивной направленности в физической культуре нашей страны. Условия для становления спорта были лишь в ряде городов, городское население страны к концу XIX века составляло около 13 %.

Если иметь в виду, что среди городского населения спортом могли заниматься в основном представители буржуазии, чиновники, купцы, интеллигенция, то в масштабе страны число занимающихся едва ли превышало 3 %. Вообще зарождение и последующее развитие многих видов спорта в России началось примерно на 50 и более лет позже, чем в большинстве западных стран. Однако, с учетом активного экономического развития России, спорт в стране стал быстро развиваться и набирать обороты. Спортсмены страны принимали участие в европейских и мировых соревнованиях по различным видам спорта, занимая призовые места. Свой значительный вклад в развитие спорта в стране и за рубежом внесли и спортсмены МВД России, являющихся представителями спортивных клубов.

Возникновение физических упражнений и игр у народов, проживающих на территории современной России, как и у других народов мира, относится к первобытному обществу. Археологические и этнографические исследования, проводившиеся в южных, восточных и северных районах, дают основание говорить о применении различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних людей нашей Родины. У многих народов сохранились игры и физические упражнения, уходящие своими корнями в далекое прошлое. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность племен и родов первобытного общества. У древних народов бытовали верховая езда, метания разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы нашего Севера с IV-III тыс. до н.э. применяли в труде, охоте и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и других народностей Сибири и Дальнего Востока сравнительно широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метания копья, дротиков и топора, гребля, игры в медведя и оленя. Каждый из малых и больших народов и народностей, населявших территорию нашей страны в далекие времена, внес свой вклад в развитие отечественной физической культуры и спорта. (Физическая культура и спорт у народов нашей страны с древнейших времен до XVIII в. // Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М., 1982. – С.60)

Своеобразием отличалось физическое воспитание у древних славян. В VI-VIII веках восточные славяне жили еще родовым строем. Они занимались скотоводством, ремеслами, земледелием, охотой.

Воспитание детей осуществлялось всей родовой общиной. Мальчиков и юношей воспитывали мужчины, а девочек и девушек - женщины. По некоторым данным, у славян, как и у других народов, существовали дома молодежи, проводились инициации, в которых основное внимание уделялось физической подготовке молодых славян. По мере распада родовой общины

воспитательные функции все больше переходят к семье. Родители воспитывали и обучали своих детей, передавали им навыки и умения в охоте, верховой езде, стрельбе из лука, в метании копья, плавании. По наследству детям передавались занятия своих родителей. Часто славянам приходилось вести войны, отражать набеги кочевых племен аваров, хозаров и многих других. Это заставляло уделять много времени военному воспитанию молодежи и взрослых. В воспитательной системе славян важное место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались культу матери-земли, мифическому богу сил природы Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок, песен хороводов, из разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. В игрищах молодежь стремилась показать свое умение в стрельбе из лука и метании камней в цель и на дальность, в разных играх и забавах: городки, бабки и многие другие. В жизни восточных славян игрища имели большое воспитывающее значение. Молодые люди приобретали в них требуемые и труде и военном деле навыки и умения. По свидетельству современников, славяне отличались храбростью, силой и выносливостью. (Физические упражнения и игры в народном быту// Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.61-62)

1.1 Военно-физическое воспитание

В Киевском феодальном государстве, начиная с X века, в княжеских и боярских домах появляются специальные лица для воспитания и обучения детей. Это были главным образом выходцы из народа, которые владели воспитательным мастерством. Воспитывая и обучая детей феодальной знати, они использовали народные формы физического воспитания. В юном и зрелом возрасте феодалы совершенствовали свою военно-физическую подготовку, находясь на службе в старшей боярской дружине, а также и в быту, на охоте, конных ристаниях (турнирах, состязаниях), военных играх и потехах (развлечениях). Полезные советы о том, как воспитывать княжеских

детей, даны в педагогическом сочинении Владимира Мономаха в конце XI века «Поучение чадам своим».

Ставя на первое место внушение детям страха перед богом, и духовенством, «Поучение» в то же время рекомендует воспитывать в них:

- мужество;
- храбрость;
- трудолюбие;
- гуманность;
- отвагу;
- любовь к Родине;
- умение защищать Отчизну от врагов.

Владимир Мономах завещал не страшиться ни «рати, ни зверя», но творить «мужское дело». В числе средств воспитания «Поучение» называет верховую езду и охоту. Советы Владимира Мономаха имели целью обеспечить нормальное физическое развитие, умственное и нравственное воспитание подрастающего поколения. «Поучение» явилось замечательным педагогическим памятником, свидетельствующим о высоком уровне культуры в Киевском государстве. В период феодальной раздробленности на Руси (XII-XIV вв.) и в Русском централизованном государстве (XV-XVII вв.) физическое воспитание продолжает носить военную направленность. Это было обусловлено многочисленными войнами против татар, немецких рыцарей, шведов и поляков и требованиями, которые предъявлялись к службе в княжеских дружинах, поместном войске (XV в.), стрелецких и «городовых» полках (XVI в.). Командовали войсками выходцы из княжеских, дворянских и боярских семей. Их заранее готовили к выполнению воинской службы. (Военно-физическое воспитание// Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. –С.65). В Киевском государстве (VIII - XI вв.), в период феодальной раздробленности Руси (XII-XIV вв.) и в эпоху Русского централизованного государства (XV-XVII вв.) народ продолжал сохранять и развивать физические упражнения и игры,

которые служили ему средством подготовки сильных, выносливых воинов, отстаивающих в тяжелых боях с чужеземными захватчиками свободу и независимость нашей Родины,

В этих сражениях русский народ показал стойкость и мужество, любовь к Родине, высокие физические и моральные качества. Самобытные народные формы физического воспитания играли важную роль в подготовке княжеских дружин, особенно выходцев из неимущих слоев населения. В летописях и былинах отражены многие подвиги воинов-богатырей. Так, летопись «Повесть временных лет» сообщает, что в 922 году русский богатырь победил в борьбе печенежского богатыря, чем и решил исход сражения в пользу дружины князя Владимира. Ипатьевская летопись упоминает, как в 972 году из осажденного печенегами Киева вышел русский воин, переплыл Днепр и призвал на помощь Киеву русские дружины, стоявшие на другом берегу.

Среди народных масс широкой популярностью пользовалась:

- борьба;
- верховая езда;
- стрельба из лука;
- поднятие и метание камней;
- многочисленные игры, связанные с трудовой и военной деятельностью.

Повсеместное распространение получили кулачные бои:

- групповые, стенка на стенку;
- одиночные, один на один.

В групповых кулачных боях сходились улица на улицу, деревня на деревню, слобода на слободу с соблюдением возрастного деления участников. Бои устраивались обычно по праздникам, летом на площадках, а зимой на льду замерзших прудов, озер, рек.

Во время боя участники должны были придерживаться неписаных, но выработанных народом правил:

- «лежачего не бить»;
- «заначку в рукавицу не класть»;
- «биться лицом к лицу, грудь с грудью»;
- «подножек не ставить».

Одиночные бои нередко применялись как способ решения спорных вопросов, конфликтов. Классический пример такого боя описан Михаилом Юрьевичем Лермонтовым в поэме «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова».

К другим видам упражнений, распространенным среди нашего народа, относятся:

- плавание;
- гребля;
- передвижение на лыжах.

Народы, жившие по берегам водоемов, использовали плавание как средство личной гигиены. Гребля как способ передвижения по воде широко применялась в военной и трудовой жизни многих народов России. Так, в войсках Степана Разина хорошо была поставлена предварительная подготовка гребцов.

Народы Сибири, Урала, Средней России с давних времен применяли в различных условиях труда, военного дела и быта передвижение на лыжах. В процессе труда, охоты использовались охотничьи лыжи, подбитые мехом. Они хорошо скользили и не давали отдачи. В бытовой жизни применяли лыжи, по своей конструкции близкие к современным гоночным лыжам. Об этом свидетельствуют археологические раскопки древнего Новгорода, в результате которых обнаружены экземпляры таких лыж. С середины XV века лыжи начинают применяться в военном деле. Никоновская летопись сообщает, что в 1444 году лыжная рать русских воинов была направлена против татар под Рязанью. Лыжные рати сражались в отрядах Ермака. В начале XVII века русский полководец М.В. Скопин-Шуйский успешно применял лыжные отряды в войне против поляков.

Свои самобытные физические упражнения и игры имели народы Урала и Поволжья.

Среди этих народов широкое распространение имели:

- бег наперегонки;
- борьба;
- кулачные бои;
- прыжки;
- танцы. Они способствовали развитию ловкости и силы, мужества и выносливости.

Каждый народ, населявший современную территорию нашей страны, в далеком прошлом имел свои, обусловленные особенностями экономического и культурного развития, географическими условиями, традициями и бытом самобытные формы физического воспитания. (Физические упражнения и игры в народном быту // Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.62-64).

Процессу развития народных физических упражнений и игр, особенно в условиях феодального общества, во многом препятствовала религия. Русская православная церковь выступала против народных игр и всех других физических упражнений. Христианская религия, борясь с языческими традициями, объявляла греховным участие в «эллинских беснованиях». Свод церковных постановлений «Стоглав» (1551 г.) и книга житейских и моральных правил «Домострой» (1580 г.) отдельными своими положениями были направлены против народных игр, забав и развлечений, но в то же время поощряли телесные наказания. Кроме того, можно сказать, что церковь воспринимала занятие играми, зачатки спорта, ради повышения уровня здоровья как некую форму гордыни. Неприятие здорового тела как источника греховности проявлялось, в частности, в отношении различного рода «юродивым» и калекам. Преклонение перед физически и духовно несовершенными людьми находилось в полном согласии с отказом от активности, творческой жизни, направленной на борьбу за лучшие условия

существования. Против народных форм физического воспитания вола борьбу не только церковная, но и светская власть. В 1648 году царь Алексей Михайлович при содействии духовенства издал указ о запрещении народных игр и забав (Спорт и христианская церковь // Лисицын Б.А. Спорт и религиозные организации. – М.,1981 – С.45).

Однако ни царские указы, ни церковные запреты не в силах были остановить объективные процессы развития физических упражнений и игр в народном быту. В народе продолжали сохраняться и передаваться из поколения в поколение наиболее прогрессивные формы физического воспитания.

1.2 Физическая культура и спорт в XVIII и первой половине XIXвв.

К концу XVII века. Россия представляла собой обширное многонациональное централизованное феодально-абсолютистское государство. В стране произошли значительные сдвиги в развитии экономики и культуры. Однако Россия все еще отставала от передовых стран Европы. Ее отсталость была вызвана многолетним татаро-монгольским игом, частыми войнами с внешними врагами, внутренними междоусобицами, оторванностью от морских путей сообщения. Перед страной возникла острая необходимость в дальнейшем развитии промышленности, военного дела, усовершенствовании государственного аппарата, роста науки и техники, просвещения. (Физическая культура и спорт в XVIII в. и первой половине XIX в. // Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.68).

На решение этих исторических задач в начало XVIII века были направлены большие экономические, административные, военные и просветительные преобразования, проводимые в стране под непосредственным руководством Петра I.

Быстрыми темпами стали развиваться:

- металлургическая промышленность и мануфактурное производство;

- усиленно укреплялось военное могущество государства, росло его международное значение;

- русская национальная культура. Но все это проходило под знаком укрепления власти дворян, помещиков и купцов, их возвышения.

Реформы, проведенные в начале XVIII века, оказали существенное влияние на развитие физической культуры и спорта. Особенно большую роль в развитии физического воспитания сыграли преобразования в области просвещения и военного дела.

Так реформы привели к тому, что военное дело становится повинностью всех слоев населения. Низшие слои поставляли солдат и матросов, дворянство (хотя служило поголовно) ставилось во главе вооруженной массы и руководить ее действиями и военной подготовкой. Кроме того, часть дворян должна была посвятить себя исключительно гражданской службе. (Дворянство времен Петра Великого.// Князьков С. Время Петра Великого. – М., 1991. - С. 397).

1.3 Введение физического воспитания в учебных заведениях

В условиях тех больших преобразований, которые проводились в России со времен Петра I, неизмеримо возросли потребности в квалифицированных кадрах. В стране стали открываться светские специальные учебные заведения. Они готовили кадры для промышленности, армии, флота и государственной службы. В 1701 году в Москве открывается школа математических и навигационных наук. В этой школе, расположенной в Сухаревой башне, физическая подготовка впервые вводится в качестве обязательного учебного предмета. В последующие годы физическое воспитание предусматривается и в других учебных заведениях: в общеобразовательной гимназии Глюка (1703 г.), Морской академии (1715 г.), кадетских корпусах (1731 и 1752 гг.). Учебные заведения главным образом были рассчитаны на обучение дворянской молодежи. Иногда в них принимали лиц из других сословий, проявивших склонность и интерес к учебе.

К основным средствам физического воспитания в зависимости от условий мест занятий, наличия учителей и специфики учебного заведения относились:

- фехтование «рапирная наука»;
- верховая езда;
- гребля;
- парусное дело;
- стрельба из пистолета;
- танцы и игры.

Например, в сухопутном Шляхетском кадетском корпусе сотрудников ОВД обучали:

- арифметике;
- геометрии;
- рисованию;
- фортификации;
- артиллерии;
- шпажному искусству;
- на лошадях ездить;
- и прочим к военному делу потребным наукам.

Во второй половине XVIII в. открываются гимназии и пансионаты для обучения детей дворян и разночинцев. Здесь внимание обращалось на привитие учащимся внешних манер поведения, умения вести себя в высшем свете. В гимназиях наряду с другими предметами обучали фехтованию, танцам, светским манерам.

В начале XIX века, создается государственная система образования в стране. В 1802 году учреждается министерство народного просвещения. Министерство отстаивало в области образования классовые интересы дворянства, помещиков и купцов. В 1804 году принимается Устав учебных заведений, по которому оформляется система образования, включающая в себя приходские и уездные училища, гимназии и университеты. Эта реформа,

как и последующие (1828 и 1852 гг.), не внесла каких-либо изменений в постановку физического воспитания в учебных заведениях (в приходских и уездных училищах физическое воспитание детей не было даже предусмотрено). В гимназиях и университетах физическое воспитание числилось как необязательный предмет. Его рекомендовалось проводить там, где есть возможность заниматься телесными упражнениями. Но такие возможности (средства, помещения, учителя и др.) в подавляющем большинстве учебных заведений отсутствовали. Высказывания передовых представителей прогрессивной русской педагогической мысли (А.Н. Радищева, Н.И. Новикова, Г.С. Сковороды, В.Г. Белинского и других) о необходимости и пользы физического воспитания в учебных заведениях наряду с другими предметами царским правительством не только не поддерживались, но и отрицались. Несколько лучше физическое воспитание было поставлено в закрытых дворянских учебных заведениях - лицеях. Так, в Царскосельском лицее был специальный зал, где под руководством учителей лицеисты занимались фехтованием, гимнастикой и другими физическими упражнениями и играми (Дворянство времен Петра Великого.// Князьков С. Время Петра Великого. – М., 1991. - С. 397).

1.4 Военно-физическая подготовка в русской армии

Военные реформы конца XVII и начала XVIII веков оказали решающее влияние на создание системы военно-физической подготовки в русской армии. Вес началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского потешных полков. Эти полки формировались из людей, различных по своему положению. Здесь были выходцы из дворян, бояр, купцов, ремесленников и т.п. В первое время основное внимание уделялось военным потехам (играм). В ходе потех совершенствовалась боевая выучка солдат, развивались проворство, ловкость, выносливость, сила, быстрота. Вся военно-физическая подготовка и учения проводились в условиях, приближенных к боевым. Значительное время отводилось овладению штыковым боем, поскольку часто в боевой обстановке приходилось

применять рукопашную схватку. В военных играх иногда участвовало до 30-40 тыс. солдат. С одной стороны выступали Семеновский и Преображенский полки, а с другой - стрелецкие полки. Особенно большие военные потехи проводились под селом Кожуховым в 1694 году, Петр I рассматривал эти игры как репетицию перед Азовским походом. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия (9) (Военно-физическая подготовка в русской армии. // Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.69-71).

После смерти Петра I (1725г.) в русской армии насаждаются иностранные методы подготовки войск. Главное внимание стали обращать на обучение ненужным приемам, муштру солдат, парадность. Передовая часть русского офицерства (П.А. Румянцев, Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и другие) в подразделениях, которыми им приходилось командовать, старались не только сохранять, но и развивать дальше петровские традиции. Особенно большая заслуга принадлежит выдающемуся полководцу Л.В. Суворову (1730-1800 гг.). Он поднял систему подготовки войск на такую высоту, на которой она не стояла в те времена ни в одной стране мира. Об этом убедительно свидетельствуют блестящие военные победы, одержанные русскими войсками под командованием А.В. Суворова. В своих литературных произведениях «Полковое учреждение» и «Наука побеждать» он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров.

Суворовские принципы военного искусства включали в себя:

- субординацию (подчинение, дисциплина);
- экзерцицию (обучение, упражнение);
- чистоту;
- здоровье;
- бодрость;
- храбрость;

- победу.

Александр Васильевич Суворов говорил, что обучать солдат и офицеров нужно тому, что встречается в бою. В военных надо развивать быстроту, умение определять дистанцию, воспитывать решительность и натиск. Суворовское выражение «пуля дура, штык молодец» указывает на широкое применение в обучении приемам штыкового боя. Офицерам он рекомендовал фехтование и верховую езду. В системе А.В. Суворова важное место занимала морально-волевая подготовка, воспитание преданности Родине, мужества, смелости. После А.В. Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали М.И. Кутузов, П.И. Багратион и другие прогрессивные офицеры, и генералы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 году. Однако с окончанием этой войны и созданием «Священного союза» (1815 г.) в русской армии снова наступает полоса реакции. Суворовские методы военно-физического воспитания солдат и офицеров предаются забвению. Царское правительство насаждает в армии муштру, шагистику, изучение бессмысленных артикулов (приемов), палочную дисциплину. Все это ослабляло боеспособность армии.

В конце 30-х годов XIX века делаются попытки внести кое-какие изменения, направленные на улучшение физической подготовки в армии. В некоторых военных соединениях стали проводиться специальные занятия по гимнастике и фехтованию. Физическая подготовка начинает выделяться в самостоятельную форму проведения армейских занятий. В 1838 году разрабатывается инструкция по применению гимнастики в армии. Гимнастические упражнения должны были обеспечить, во-первых, физическое развитие солдат и укрепление их здоровья и, во-вторых, способствовать лучшему освоению боевых приемов с оружием. Занятия проводились в специальном гимнастическом городке, оборудованном различными снарядами (канаты, лестницы, шесты, брусья и др.). Но эта передовая для своего времени форма физической подготовки в армии не

получила широкого распространения в силу косности и реакционности военного командования.

Поражение царской России в Крымской войне в середине 50-х годов XIX века показало существенные недостатки в боевой и физической подготовке войск.

1.5 Физическое воспитание и спорт в народном быту

Просветительные, военные и другие реформы XVIII в. не оказали существенного влияния на физическое воспитание народных масс Российской империи. В народных школах (приходских и уездных) физическое воспитание отсутствовало. В такой обстановке единственным средством физического воспитания неимущих слоев населения оставались самобытные формы физических упражнений и игр. В народном быту XVIII и первой половине XIX веков продолжали сохраняться и развиваться многие виды игр и упражнений прошлых веков. Несмотря на царские указы об их запрете (1726, 1832 гг. и др.) и гонения со стороны церкви, они продолжали переходить по традиции от одного поколения к другому. В быту народов России культивировались в большом разнообразии всевозможные игры, развлечения и физические упражнения. В играх и забавах русского народа, говорил В.Г. Белинский, со всей силой проявляются «... простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств».

Игры и физические упражнения народов нашей страны отражали производственную деятельность людей (охоту, земледелие, скотоводство, рыболовство и др.), военный и семейный быт народа. Особой популярностью в народе пользовались физические упражнения и игры, имевшие спортивную направленность. К ним относились игры и упражнения без предметов (борьба, кулачный бой, прыжки, бег наперегонки, горелки, гуси-лебеди и др.) и с предметами (городки, бабки, чижик, лапта, свайка, игры с мячом, шаром, жгутом и др.). Кроме того, в народном быту широкое распространение имели ходьба на лыжах, катание на санках и деревянных с металлическими полозьями коньках. Продолжали бытовать и развиваться плавание, гребля,

хождение под парусами, верховая езда и стрельба из лука. Весь этот комплекс игр и упражнений составлял самобытную народную систему физического воспитания. Эта система дополнялась народными средствами закаливания с использованием естественных сил природы: купания в холодной воде или обтирания снегом.

В процессе игр и физических упражнений воспитывались сила и ловкость, быстрота и выносливость, меткость и сообразительность и т.д. Высокие морально-волевые и физические качества народные массы показывали в борьбе за независимость нашей Родины в Отечественной войне 1812 г. и др.

Многие народные физические упражнения и игры нашли свое отражение в художественной литературе, поэзии, изобразительном искусстве. А.С. Пушкин посвятил поэтические строки скульптурам "Парень, играющий в свойку" русского ваятеля А.В. Лагоновского (1836) и "Парень, играющий в бабки" Н.С. Пименова (1836). В скульптуре А.А. Иванова "Юноша, играющий в городки" показана одна из самых любимых игр русского народа.

Подробно описал кулачные бои Н.Г. Помяловский в романе "Поречане". Им же описана в "Очерках бурсы" народная игра в ножной мяч, носившая название "кила". Популярную игру сибирских и уральских казаков "Взятие снежной крепости" прекрасно изобразил замечательный русский художник В.И. Суриков.

Народы России использовали различные игры, упражнения и состязания не только как забаву, но и как одно из средств подготовки к борьбе со своими внутренними и внешними врагами.

Рост промышленного производства и торговли требовали притока рабочей силы. Происходит сильная миграция сельского населения в город на заработки. В этих условиях, с одной стороны, самобытные формы физического воспитания народа постепенно приходят в упадок в сельской местности. Но, с другой стороны, народные физические упражнения и игры

распространяются среди жителей городов. Государственные преобразования в области экономики, военного дела и культуры, проведенные в XVIII в., обеспечили возвышение дворянского сословия. Царское правительство стало стремиться к повышению духовной и физической культуры дворян. В 1717г. вышла в свет книга "Юности честное зерцало", представлявшая собой свод правил поведения молодых дворян в высшем обществе. В нем отмечалось: "Молодой шляхтич или дворянин, ежели в экзерциции своей совершенен, а наипаче в языках, в конной езде, в танцевании, в шпажной битве и может добрый разговор учинить, к тому же красноглаголив и в книгах научен, оный может с такими досугами прямым придворным человеком быть". Для поднятия культуры дворянства учреждались ассамблеи (впоследствии дворянские собрания), на которых проводились игры, танцы и другие развлечения. Особое внимание Петр I уделял развитию среди дворян парусного и гребного дела. При этом он преследовал практическую цель - пополнения офицерскими кадрами военно-морского флота. По его указанию в 1719 г. создается так называемая "Невская флотилия" и разрабатывается регламент по обучению парусному и гребному делу. В бесплатное пользование дворянам было роздано 141 судно. В определенные дни и часы они собирались на Неве и обучались управлению парусом и изучали искусство гребли. После Петра I парусное и гребное дело пришло в упадок. Екатерина I и Елизавета Петровна пытались возродить петровский регламент, но успеха они не имели. Лишь в 1846г. в Санкт-Петербурге открылся императорский яхт-клуб. Его членами состояли 125 человек, наиболее приближенных к Николаю I.

В быту дворянской знати России широко были развиты фехтование на эспадронах, саблях, рапирах, мечах и кинжалах; стрельба из лука, ружей и пистолетов; охота пешая, конная, псовая и с птицами; верховая езда, как среди мужчин, так и женщин. Это были дворянские виды спорта. Они служили дворянской знати средствами развлечения. В то же время овладение этими видами спорта способствовало подготовке дворян к военной

офицерской службе. Распространение фехтования и стрельбы из пистолетов связано еще и с тем, что в дворянской среде часто имели место дуэли. Для обучения фехтованию и верховой езде приглашались специалисты - больше всего иностранцы: фехтмейстеры - учителя фехтования и берейторы - учителя верховой езды.

В первой половине XIX в. получают распространение различные фехтовальные, стрелковые, гимнастические и плавательные частные спортивные заведения, предназначенные для аристократических кругов. В большинстве своем они открывались иностранцами, приехавшими в Россию для обогащения. Их деятельность строилась на коммерческих началах. Иногда устраивались соревнования по стрельбе и фехтованию. Так, в одной из газет "С. - Петербургские ведомости" за 1808г. появилось следующее объявление: "В будущую субботу, 10 октября, в собрании любителей стрельбы будет дан генеральный фехтовальный бал или так называемое "АССО" единственно для членов данного собрания. Те из любителей, кои намерены вписаться в оное, должны заплатить годовой взнос, состоящий из 50 рублей". Периодически проводились состязания по конному спорту (бега, скачки) и среди русских троек. Для занятий и развлечений строились специальные сооружения - манежи, тир, ипподромы, катательные горы, карусели и т.п.

В конце XVIII в. и первой половине XIX в. начали выходить пособия, в которых излагались основы техники, тактики и методики обучения фехтованию, плаванию, стрельбе и другим видам физических упражнений. В 1796г. учитель фехтования Балтазар Фишер написал книгу "Искусство фехтования во всем его пространстве". В 1808г. вышла книга Тевенота "Искусство плавать с рассуждениями". В середине XIX в. были опубликованы еще два учебных пособия по фехтованию: Н.В. Соколова "Начертание правил фехтовального искусства" (1843) и И.Е. Севербрика "Руководство к изучению фехтования на рапирах и эспадронах" (1852).

В дворянском быту значительное место занимали игры с мячом, шахматы, шашки. При Екатерине II был выписан из Франции "профессор мячковой игры", который обучал дворянскую молодежь игре в жё де пом, прообраз современного тенниса. Дворяне с увлечением играли в волан, напоминавший наш бадминтон, лапту, горелки, крокет и другие игры (Физическое воспитание и спорт в народном быту./ Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.71-72).

1.6 Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания

Подъем русской науки и культуры, педагогики, анатомии и медицины способствовал развитию научных основ физического воспитания, заложенных в трудах отечественных и зарубежных ученых и педагогов в предшествующий период.

Передовые люди России XVIII и первой половины XIX столетий своей деятельностью внесли значительный вклад в педагогическую теорию физического воспитания. Еще сподвижники Петра I обращали внимание на физическое воспитание как полезную науку. Ученый и государственный деятель В. П. Татищев (1686 - 1775), подразделяя все науки на нужные, полезные, щегольские, любопытные и вредительские, относил фехтование, стрельбу и верховую езду к наукам нужным. Огромное значение для развития русской науки и педагогики имели труды и деятельность выдающегося ученого М.В. Ломоносова (1711 - 1765). Ломоносов проявлял большую заботу об охране здоровья народа, гигиене, режиме питания. Гениальный ученый считал, что особое значение для сохранения здоровья и физического развития имеет движение.

Много внимания физическому воспитанию в своей педагогической деятельности уделял И.И. Бецкой (1704-1795). Прожив много лет во Франции, Бецкой подробно ознакомился с педагогическими идеями Руссо и Локка. В "Кратком наставлении, выбранном из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями в воспитании детей от рождения до

юношества" (1766), а также в Уставе и программе для воспитательных учреждений Бецкой устанавливает возрастные группы (от рождения до 18 лет), с учетом которых следует проводить физическое воспитание. К средствам физического воспитания он относил закаливание, чистый воздух, режим питания и сна, "увеселение невинными забавами и играми", различные "телодвижения". В ходе воспитания Бецкой советовал "никогда и ни за что не бить детей", но вкоренять в их души "страх божий". М.И. Бецкой как представитель дворянской педагогики в своей воспитательной системе выражал интересы господствующего класса крепостнической России.

Значительное место физическое воспитание занимало в педагогической деятельности и трудах известного русского просветителя Н.И. Новикова (1744-1818). Новиков много делал для просвещения простых людей, возглавлял общественное движение за создание школ для народа и оказание помощи учителям. В статье "О воспитании и наставлении детей для распространения общепользных знаний и всеобщего благополучия" Новиков изложил свои взгляды на систему воспитания подрастающего поколения. В этом педагогическом труде рассматриваются три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное. Н.И. Новиков впервые в России вводит понятие "физическое воспитание". Он рекомендует начинать физическое воспитание детей с грудного возраста (закаливание, питание, режим). Затем физическое воспитание дополняется ходьбой, подвижными играми, бегом, борьбой, народными танцами под музыку. Новиков был против телесных наказаний детей. Он советовал воспитывать в них любовь и уважение к взрослым, трудолюбие, бережливость, скромность и другие добродетели.

Общественная и педагогическая деятельность Н.И. Новикова вызывала ненависть и раздражение правящих кругов России, особенно Екатерины II. Его обвинили в вольнодумстве и заточили на 15 лет в Шлиссельбургскую крепость. Преследования царского правительства оказались не в силах приостановить распространение прогрессивных педагогических и

просветительских идей Н.И. Новикова. Они оказали большое влияние на формирование и развитие передовых взглядов на проблемы воспитания вообще и физического воспитания в частности.

Значительное место этим проблемам отвел в своих философских и публицистических сочинениях представитель прогрессивной педагогической мысли А.Н. Радищев, (1749 - 1802). Он жил и творил в годы усиления крепостнических порядков в России, выступал и защиту народных масс, отстаивал в философии материалистические! взгляды на природу, рассматривал человека в единстве его психического и физического развития. Борясь против дуализма и религиозно-идеалистического понимания природы человека, Радищев указывал на тесную взаимосвязь и взаимозависимость умственного, нравственного и физического развития личности. Он первым в России провозгласил идею о необходимости всестороннего воспитания человека для того, чтобы подготовить верного сына отечества. В своем главном труде "Путешествие из Петербурга в Москву" Радищев критиковал дворянскую систему воспитания щеголей и требовал от государства организации такой системы воспитания для детей всех сословий, благодаря которой можно подготовить истинного патриота родины. Взгляды Радищева на физическое воспитание вытекали из его философского понимания человека как существа социального. Радищев считал, что детей раннего возраста надо приучать к физическому труду, закаливать их организм, сообщать им правила гигиены, режим сна и питания. Полезно научить юношей плавать не уставая, поднимать тяжести без натуги, бегать без усталости, ездить верхом, стрелять. Физическое воспитание как составная часть общего воспитания призвано способствовать подготовке людей к жизни, к борьбе за лучшее будущее человечества.

Большой вклад в развитие теории физического воспитания внесли великие русские революционные демократы, представители прогрессивной педагогической мысли - В.Г. Белинский (1811 - 1848) и А.П. Герцен (1812-1870). Они подвергли критике официальную педагогику, современную им

школу за сословность воспитания, за отрыв содержания обучения от практики жизни. Герцен указывал, что "школы задавлены надзором и попами". Они требовали светского, общедоступного образования и воспитания, в результате которых ученик в первую очередь должен стать всесторонне развитым человеком.

Опираясь на философию материализма, Белинский и Гордон рассматривали природу человека в единстве духовного и физического. Гармоническое развитие человека - основное положение их педагогических взглядов. Белинский утверждал, что нельзя упускать "из 'вида ни одной стороны воспитания... ". В содержание воспитания на равных должны входить умственное развитие, нравственное, эстетическое и физическое.

Белинский указывал, что "развитию здоровья и крепости тела соответствует развитие умственных способностей и приобретение познаний". Большое внимание Белинский и Герцен уделяли воспитанию детей в семье. В дошкольном возрасте проводится главным образом физическое воспитание, в результате которого, говорит Белинский, лицо ребенка "должно носить отпечаток здоровья, веселости, живости, ясности". В последующие годы жизни детей физическое воспитание ставит своей задачей развитие силы, ловкости, смелости, решительности и других физических, а также нравственных и моральных качеств. При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, прививать детям правила общественной и личной гигиены. В качестве средств физического воспитания следует широко использовать народные виды физических упражнений (бег, прыжки, борьбу, метания и др.), гимнастические забавы и особенно всевозможные игры. (Развитие педагогической и естественно-научной мысли в области физического воспитания // Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.,1982. – С.74-77).

1.7 Спортивные клубы в МВД, их развитие, и физическое воспитание

Впервые в современной России служебно-прикладные виды спорта получили широкое развитие после Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. и были включены в спартакиады Вооруженных Сил СССР, ДОСААФ СССР, по отдельным видам ежегодно проводились чемпионаты Вооруженных Сил СССР. Служебно-прикладные виды спорта в основном культивируются в Вооруженных Силах Российской Федерации Центральным Спортивным Клубом Армии (ЦСКА) и Министерстве внутренних дел спортивный Клуб «Динамо». Официальным днем рождения спортивного клуба считается 29 апреля 1923 года. На его базе развивали ценные в служебно-прикладном отношении виды спорта: легкую и тяжелую атлетику, футбол, баскетбол, гимнастику, бокс, стрелковый и лыжный спорт, хоккей с мячом. Сегодня в спортивных клубах МВД РФ состоят спортсмены из 126 городов России и развиваются более 40 видов спорта.

Развитие прикладных видов спорта продолжается и на современном этапе силовых ведомств Российской Федерации, и утвержден постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 года № 695 «Об Утверждении перечня служебно-прикладных видов спорта и Федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта». Утвержден перечень служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта.

Мнение многих авторов сводится к тому, что служебно-прикладные виды спорта обеспечивают тренированность функциональных систем организма спортсмена и тем самым создают физиологический базис устойчивой профессиональной работоспособности, что способствует эффективности оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (Б.В. Ендальцев, 1986; Н.В. Ческидов, 1997; А.В. Алдошин, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, 2013).

Большую работу по развитию служебно-прикладных видов спорта в МВД России проводит Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», которое было образовано 18 апреля 1923 года. Одной из основных целей создания организации «Динамо» являлось предоставление возможности занятия спортом сотрудникам органов правопорядка.

Исторический путь общества «Динамо» – это эпопея ярких спортивных побед, удивительных судеб спортсменов и тренеров. Динамовцы завоевывали и приумножали славу отечественного спорта, одерживая победы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Они стали обладателями 2933 золотых медалей на мировых и европейских соревнованиях. Более 370 динамовцев поднимались на высшую ступень олимпийского пьедестала почета (за период с 1952 по 2013 гг.).

Поистине триумфальным получилось выступление российских спортсменов в Сочи. Национальная команда на Олимпиаде-2014 по количеству завоеванных медалей не только показала самый выдающийся результат в истории выступления России на зимних Играх, но и превзошла по этому показателю наивысшие достижения спортсменов Советского Союза. Российскую Федерацию на XXII зимних Олимпийских играх представляли 225 спортсменов. Общество «Динамо» делегировало в состав национальной олимпийской команды 79 своих представителей, принявших участие в соревнованиях по 13 видам спорта. 19 спортсменов общества «Динамо» стали чемпионами и призерами Олимпийских игр, на счету динамовцев 3 золота, 8 серебра и 4 бронзы. Динамовцы принесли в общую копилку российской команды 15 из 33 завоеванных олимпийских медалей. В процентном отношении получилось, что спортсмены «Динамо», составлявшие 35 % сборной команды, добыли почти половину из завоеванных наград.

Современный этап развития «Динамо» демонстрирует эффективную работу во всех стратегически важных направлениях, уделяя большое внимание развитию спорта высших достижений, а именно подготовке

спортсменов и команд для участия в российских и международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Особо необходимо подчеркнуть работу, направленную на культивирование служебно-прикладных видов спорта, совершенствование спортивной подготовки сотрудников правоохранительных структур, развитие взаимодействия с ведомствами – участниками динамовского движения.

Весьма важной является сегодняшняя деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо»: в развитии детско-юношеского спорта; в проведении социальных программ по воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма; в подготовке допризывной молодежи к службе Отечеству; в работе с детьми-сиротами, воспитанниками школ-интернатов и детьми, оставшимися без попечения родителей, семьями сотрудников правоохранительных структур, погибших при выполнении служебного долга. Ежегодно в рамках Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта проводятся лично-командные чемпионаты МВД России среди территориальных органов МВД России и образовательных организаций МВД России, которым предшествуют отборочные соревнования в подразделениях.

Спартакиада МВД России по служебно-прикладным видам спорта среди территориальных органов МВД России включает в себя следующие тринадцать видов состязаний: самозащита без оружия; зимнее служебное двоеборье; лыжные гонки; бокс; дзюдо; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; летний служебный биатлон; легкоатлетический кросс; автомобильное многоборье; преодоление полосы препятствий со стрельбой; мини-футбол (памяти заслуженного мастера спорта полковника милиции К.В. Еременко); плавание; боевое самбо.

В свою очередь, Чемпионат МВД России среди образовательных организаций системы МВД России содержит десять спортивных видов: самозащита без оружия; лыжные гонки; бокс; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; преодоление полосы препятствий со стрельбой; дзюдо;

легкоатлетический кросс; летний служебный биатлон; мини-футбол (памяти заслуженного мастера спорта полковника милиции К.В. Еременко); плавание. Важным этапом подготовки к данным соревнованиям являются чемпионаты и первенство образовательных организаций, региональных отделений ОГО ВФСО «Динамо».

В рамках развития спорта и достижения высоких спортивных результатов в подразделениях МВД России должны создаваться оптимальные условия для спортсменов – сотрудников органов внутренних дел, а также для курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций. Сотрудники территориальных органов, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, готовясь к соревнованиям и принимая в них участие, не только совершенствуют свои физические и психологические способности, но и развивают такие нравственные качества, как стремление к победе, уверенность в себе, сопереживание за результат всех участников команды - «командный дух».

Члены сборных команд по служебно-прикладным видам спорта кроме выполнения непосредственных служебных обязанностей еще и ежедневно на тренировках преодолевают трудности МВД России по служебно-прикладным видам спорта различных физических нагрузок, что способствует воспитанию в них терпимости, дисциплинированности, ответственности за порученное дело.

За последние годы резко возросла спортивная конкуренция среди участников чемпионатов по служебно-прикладным видам спорта, проводимых МВД России. Так как число квалифицированных спортсменов, принимающих в них участие, постоянно увеличивается, как следствие, растет престиж данных соревнований. А результаты выступлений спортсменов в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта являются показателем профессиональной подготовленности сотрудников и состояния профессиональной служебной и физической подготовки в подразделении,

что требует ответственного подхода и трудоемкой работы в организации деятельности по подготовке сборных спортивных команд.

Планомерные и систематические тренировки в спортивных секциях, участие курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в различных чемпионатах по служебно-прикладным видам спорта позволяют использовать все многообразие средств и методов физической культуры и спорта для эффективного развития физических качеств, формирования у них профессионально-прикладных навыков и воспитания психологических и нравственных качеств высококвалифицированного специалиста в области правоохранительных органов.

Приведенные выше качества необходимы для профессионального становления сотрудника органов внутренних дел. Таким образом, рассматривая особенности оперативно-служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, можно констатировать, что отличная физическая подготовка, психологическая устойчивость, наличие нравственных качеств и высокая физическая работоспособность являются основой эффективной профессиональной деятельности сотрудников полиции.

В заключение можно сказать, что дальнейшее развитие спорта зависит от нас, сможем ли мы понять ошибки, совершенные ранее и постараться сделать так, чтобы их не было. Мы не должны превращать его в нечто особо элитарное (только для определенного круга лиц) и не должны недооценивать своих спортсменов.

Изучение истории спорта до начала XX в. позволяет не только узнать, что-то неизвестное, но и дает возможность понять, чем можно воспользоваться сейчас.

Глава II. Служебно-прикладные виды спорта и их связь с развитием личности полицейского.

Развитие личности неотъемлемый критерий человека в процессе его социализации. Она представляет собой целый комплекс унаследованных или приобретенных качественных и количественных изменений личности.

Решающую роль в развитии человека играет его собственная активность.

Развитие личности осуществляется двумя путями: созревание и формирование. Созревание происходит с учетом возрастных периодов.

Под формированием личности понимается процесс развития и становления личности под влиянием внешних воздействий (социальной среды, социально организованного воспитания и обучения); процесс становления человека как субъекта и объекта общественных отношений и различных видов деятельности.

Развитие и формирование личности тесно взаимосвязаны: личность развивается, формируясь, и формируется, развиваясь.

Становление личности — это приобретение человеком новых признаков и форм в процессе развития, приближение к определенному состоянию; результат развития. Можно, например, говорить о становлении характера, мировоззрения, мышления, индивидуальности, профессионализма и мастерства.

Говоря о становлении личности сотрудника органов внутренних дел нельзя не отметить факт того, что на этот процесс оказывается огромное воздействие как со стороны служебного коллектива, так и со стороны гражданского населения. Также необходимо добавить процесс самореализации и самовоспитания, которые выступают необходимыми агентами социализации на пути становления личности сотрудника.

Тем не менее, наиболее используемыми механизмами достижения целей по выстраиванию личности сотрудника ОВД остаются морально-

нравственное воспитание, психолого-педагогическое воздействие и, конечно, прикладные виды спорта.

Профессионально-нравственное воспитание развивает у сотрудников представления о нравственных основах службы в органах внутренних дел, знания профессионально-этических требований к поведению на службе и в быту, взаимоотношениям в служебном коллективе и вырабатывает устойчивые навыки соблюдения профессионально-этического стандарта антикоррупционного поведения.

Важной задачей нравственного воспитания личного состава института является формирование у каждого сотрудника прочных моральных убеждений, качеств, нравственных чувств и привычек.

Психолого-педагогическое воздействие выявляет и корректирует возможные девиации в поведении сотрудника и его психике в процессе выполнения им профессиональных обязанностей.

Спортивные же занятия, в свою очередь формируют у сотрудника мотивационные начала для достижения какого-либо результата, будь то занятие призового места, либо полная выкладка и служебная самоотдача.

Трудно представить себе путь становления личности сотрудника ОВД без спортивного развития. Спорт остается составной частью физической культуры, призванной мобилизовать внутренние морально-силовые качества каждого человека, воспитать стремление к победе, достигать высокие результаты, ставить перед собой значимые и высокие цели. Кроме этого, спорт дает реальную возможность воспитать в себе дисциплину и строгость, развить физические и нравственные качества, укрепить здоровье.

В деятельности сотрудника ОВД спорт влияет в целом на качество работы и службы, поскольку это форма постоянного совершенствования профессионализма сотрудника, подготовка к тяжелым служебным испытаниям. Спорт гарантирует постоянную готовность сотрудника к реализации его профессиональных навыков и умений в повседневной действительности. (Алдошин, А.В., Баркалов, С.Н., Герасимов, И.В.

Специальная физическая подготовка сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов: монография / А.В. Алдошин. – Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова. 2013г. 141с.)

Сам по себе процесс регулярных тренировок влечет за собой не только воспитание и развитие определенных умений и навыков в физическом плане, но и развивает психические качества сотрудника. В процессе физического воспитания личность сотрудника формируется за счет грамотно проводимых спортивных мероприятий, моделирования жизненных ситуаций, которые можно отработать посредством физических упражнений.

Вне всяких сомнений спорт является базовым агентом становления личности сотрудника ОВД. Это общепризнанный тезис, который продвигается не только в прикладной деятельности, но и среди научного сообщества.

История помнит высказывание известного русского профессора Нечаева А. П., который в своей монографии по психологии физической культуры утвердил незыблемую идею, о том, что «...нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками»

Понимая это, российские офицеры стали продвигать идею о необходимости использования служебно-прикладных спортивных дисциплин в процессе служебного воспитания военнослужащих и сотрудников различных подразделений. Изначально подобные занятия проводились среди военнослужащих, впервые они получили широкое применение в после Великой Отечественной войны и были закреплены в спартакиадах вооруженных сил СССР и ДОСААФ СССР. Однако позже стали

использоваться повсеместно в ходе развития и воспитания служащих других ведомств и подразделений.

Постановлением правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. N 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» утверждены виды служебно-прикладных видов спорта для ведомств и служб.

Мнение таких авторов, как Б.В. Ендальцев, Н.В. Ческидов, А.В. Алдошин, сводится к тому, что служебно-прикладные виды спорта обеспечивают тренированность функциональных систем организма спортсмена и тем самым создают физиологический базис устойчивой профессиональной работоспособности, что способствует эффективности оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Большую работу по развитию служебно-прикладных видов спорта в МВД России проводит Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», которое было образовано 18 апреля 1923 года. Одной из основных целей создания организации «Динамо» являлось предоставление возможности занятия спортом сотрудникам органов безопасности и правопорядка.

Современный этап развития «Динамо» демонстрирует эффективную работу во всех стратегически важных направлениях, уделяя большое внимание развитию спорта высших достижений, а именно подготовке спортсменов и команд для участия в российских и международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Особо необходимо подчеркнуть работу, направленную на культивирование служебно-прикладных видов спорта, совершенствование спортивной подготовки сотрудников правоохранительных структур, развитие взаимодействия с ведомствами – участниками динамовского движения. Весьма важной является сегодняшняя деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо»: в развитии детско-

юношеского спорта; в проведении социальных программ по воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма; в подготовке допризывной молодежи к службе Отечеству; в работе с детьми-сиротами, воспитанниками школ-интернатов и детьми, оставшимися без попечения родителей, семьями сотрудников правоохранительных структур, погибших при выполнении служебного долга.

Ежегодно в рамках Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта проводятся лично-командные чемпионаты МВД России среди территориальных органов МВД России и образовательных организаций МВД России, которым предшествуют отборочные соревнования в подразделениях. Спартакиада МВД России по служебно-прикладным видам спорта среди территориальных органов МВД

России включает в себя следующие тринадцать видов состязаний: самозащита без оружия; зимнее служебное двоеборье; лыжные гонки; бокс; дзюдо; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; летний служебный биатлон; легкоатлетический кросс; автомобильное многоборье; преодоление полосы препятствий со стрельбой; мини-футбол (памяти заслуженного мастера спорта полковника милиции К.В. Еременко); плавание; боевое самбо.

В свою очередь, Чемпионат МВД России среди образовательных организаций системы МВД России содержит десять спортивных видов: самозащита без оружия; лыжные гонки; бокс; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; преодоление полосы препятствий со стрельбой; дзюдо; легкоатлетический кросс; летний служебный биатлон; мини-футбол (памяти заслуженного мастера спорта полковника милиции К.В. Еременко); плавание. Важным этапом подготовки к данным соревнованиям являются чемпионаты и первенство образовательных организаций, региональных отделений ОГО ВФСО «Динамо». В рамках развития спорта и достижения высоких спортивных результатов в подразделениях МВД России должны создаваться оптимальные условия для спортсменов – сотрудников органов внутренних

дел, а также для курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций. (Кулиничев, А.Н., Клименко, Б.А., Воротник, А.Н., Лопатин, И.И. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД/А.Н. Кулиничев, Б.А.Клименко, А.Н.Воротник, И.И.Лопатин//Проблемы непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД - Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина – 2016г. 71 с.)

Для Министерства Внутренних Дел предусмотрены следующие виды подобных спортивных мероприятий: служебное двоеборье, служебное многоборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон, многоборье кинологов, служебное единоборство.

Служебное двоеборье.

Приказом Минспорта России от «11» марта 2015 г. № 213 утверждены правила служебно-прикладного вида спорта «служебное двоеборье». (Приказ Минспорта России от 11.03.2015 N 213 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье» (Электронный ресурс) URL:<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=632300#013490289409242506> (дата обращения: 15.06.2019) Согласно данному приказу рассматриваемый вид спорта представляет собой:

- кросс на расстояние 1, 3 или 5 км с производством стрельбы из боевого пистолета с дистанции 25 м. Спортсмену предлагается 16 выстрелов

(2x8) после перемещения с переносом огня по фронту;



- лыжная гонка на расстояние 5 или 15 км, с производством стрельбы из боевого пистолета с дистанции 25 м. Спортсмену предлагается 16 выстрелов (2x8) после перемещения с переносом огня по фронту;



Условия и порядок прохождения дистанции кросса

При проведении соревнований по кроссу дистанция должна быть подготовлена в соответствии с Правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Прохождение дистанции кросса регламентируется правилами спортивной дисциплины "кросс" вида спорта "легкая атлетика". Протяженность дистанции для женщин составляет 1 или 3 км. Протяженность дистанции для мужчин составляет 3 или 5 км. В кроссе для спортсменов применяются одиночный и групповой старты. Интервал одиночного старта - 10 секунд. При групповом старте спортсмены выстраиваются вдоль стартовой линии и стартуют, когда будет дан стартовый сигнал. Эта процедура повторяется для каждого забега после завершения предыдущего забега. Момент подачи стартового сигнала - время старта. Сигналы старта подаются выстрелом из стартового пистолета, свистком или флагом. Если совершен фальстарт при групповом старте, то судья на старте должен остановить спортсменов сразу после стартовой линии. После фальстарта забегу дается новый старт. При повторном фальстарте спортсмен дисквалифицируется. Показанные спортсменами результаты переводятся в баллы.

Условия и порядок прохождения дистанции лыжных гонок

При проведении соревнований по лыжным гонкам дистанция должна быть подготовлена в соответствии с Правилами проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции по лыжным гонкам регламентируется правилами спортивных дисциплин «свободный стиль 5 км», «свободный стиль 15 км» правил вида спорта «лыжные гонки». Протяженность дистанции для женщин составляет 5 км. Свободный стиль. Протяженность дистанции для мужчин составляет 15 км. Свободный стиль. Выбор дистанции по лыжным гонкам определяется Положением. В лыжных гонках общий старт должен осуществляться по системе гандикапа. Это означает, что спортсмен с лучшими результатами в стрельбе занимает самую выгодную стартовую позицию. Следующие стартовые позиции поочередно занимают спортсмены в порядке ухудшения результатов в

стрельбе. Это может быть организовано с помощью использования угловой стартовой линии, где соревнующиеся расположены на фиксированных расстояниях друг от друга. Стартовые процедуры для общего старта начинаются за две минуты до стартового сигнала. В это время всем спортсменам, стоящим на стартовой линии, даются касающиеся старта инструкции. Последняя инструкция приглашает спортсменов занять свои позиции на старте и объявляется «Одна минута до старта». Следующая команда «30 секунд до старта». Когда все спортсмены остаются неподвижными на своих позициях, следует сигнал старта. В лыжных гонках при использовании ручного отсчета времени финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию. При использовании системы электронного отсчета времени время фиксируется, когда прерывается контакт электронного хронометра. Луч фотоствова должен располагаться на высоте 25 см над поверхностью снега. Показанные спортсменами результаты переводятся в баллы.

Условия и порядок выполнения стрелкового упражнения.

Упражнение 1. Пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2x8) после перемещения с переносом огня по фронту. Цель - мишень N 1 (интерпол) 4 шт.; мишени устанавливаются на одной высоте относительно уровня огневого рубежа. Дистанция стрельбы - 25 м. Исходный рубеж - 45 м. Время на подготовку к каждой серии - по 1 мин. Время на выполнение 1-й и 2-й серии - по 20 сек. Количество зачетных выстрелов - 16 шт. (2 серии по 8 выстрелов по два выстрела в каждую мишень). Положение для стрельбы - стоя (с одной или двух рук). Показ результата и заклепка пробоя осуществляется после каждой серии. Обе серии стрельбы выполняются одинаково.

Правовой статус спортсмена также закреплен в данном приказе. Так, согласно ему:

Спортсмен обязан:

- знать и неукоснительно выполнять требования безопасности.
 - до начала старта предъявить судье по контролю за оружием своё оружие, одежду и другое, подлежащее проверке снаряжение.
 - носить на груди или на спине (выше пояса) номер участника соревнования во время участия в забеге от старта до финиша.
 - при выполнении условий соревнования все действия с оружием и снаряжением производить самостоятельно.
 - сообщать контролеру или судье о неисправностях оборудования или мишеней.
 - не допускать действий, которые могут помешать другим спортсменам во время забега (гонки) и на огневом рубеже.
 - выполнять указания судей и соблюдать нормы спортивной этики.
- спортсмен имеет право:
- проверять бой оружия согласно графику в специально отведенном для этого месте.
 - пользоваться снаряжением и экипировкой
 - обращаться к судье с вопросами, относящимися к выполнению условий соревнования, а также при возникновении проблем с оружием или боеприпасами. для того чтобы обратиться к судье огневого рубежа необходимо поднять руку.
- спортсмену запрещено:
- в период проведения соревнования выступать более чем в одной команде.
 - пользоваться радиотехническими устройствами, если иное не оговорено в положении о соревновании.
 - получать какую-либо помощь в процессе соревнования, оказываемую любыми способами, включая технические средства (установку темпа в беге лицами, не участвующими в забеге, или участниками, отставшими на круг или более, а также при нахождении на линии огня). спортсмен, получивший или оказавший в ходе соревнования какую-либо помощь, должен быть

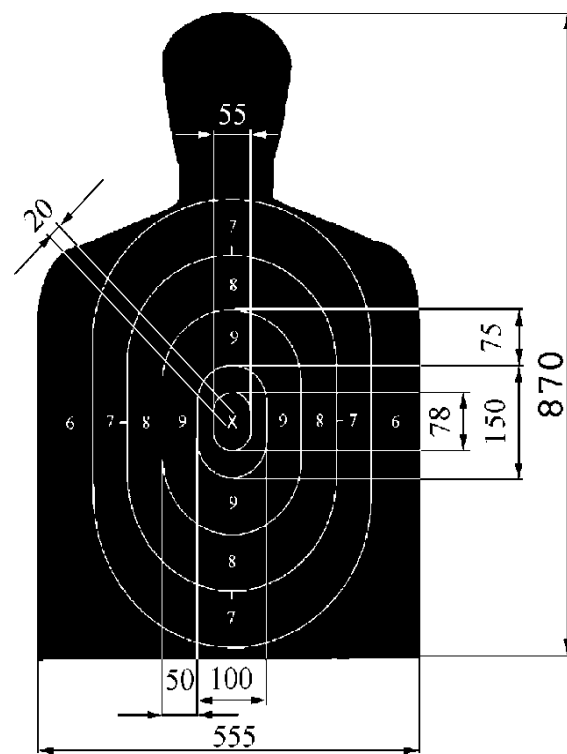
предупрежден судьей, а в случае повторного нарушения – дисквалифицирован.

Медицинская помощь, оказываемая в местах проведения соревнований, а также устная или визуальная информация от лиц, находящихся вне места проведения соревнований, не относятся к запрещенной помощи.

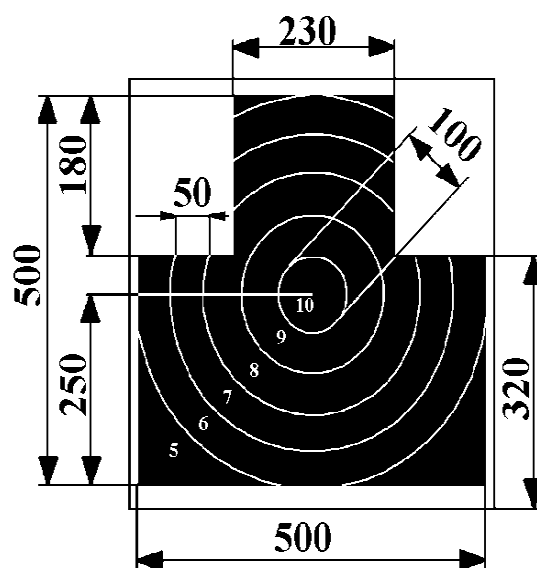
При прохождении дистанции спортсмен должен пробежать с оружием установленное расстояние и выполнить две серии по 5 или 8 выстрелов.

Правила для мишеней также установлены анализируемым приказом.

Мишень № 1 (интерпол)		
Общий размер бланка мишени (минимальный)		
– ширина – 620 мм;		
– высота – 950 мм;		
– размеры габаритов, мм:		
габарит	ширина	высота
внутренней: «десятки»	55,0 ± 0,2	78,0 ± 0,2
«десятки»	100,0 ± 0,4	150,0 ± 0,4
«девятки»	200,0 ± 0,6	300,0 ± 0,6
«восьмерки»	300,0 ± 1,0	450,0 ± 1,0
«семерки»	400,0 ± 1,0	600,0 ± 1,0
«шестерки»	555,0 ± 1,0	870,0 ± 1,0
– толщина габаритных линий – 0,5-1,0 мм;		
– в центре габаритной зоны внутренней «десятки» нанесены две линии, перекрещенные между собой и длиной 20 мм;		
– достоинство габаритных зон (от «шестерки» до «девятки») нанесено по вертикали и горизонтали цифрами, высота которых около 16 мм, ширина – 11 мм, толщина около 0,5 мм.		



Мишень № 4 (грудная фигура с кругами)
 Общий размер бланка мишени (минимальный):
 ширина – 550 мм;
 высота – 550 мм.
 Зачетная зона (диаметр габаритных окружностей):
 “десятки” – $100,0 \pm 0,4$ мм;
 “девятки” – $200,0 \pm 0,6$ мм;
 “восьмерки” – $300,0 \pm 1,0$ мм;
 “семерки” – $400,0 \pm 1,0$ мм;
 “шестерки” – $500,0 \pm 1,0$ мм;
 “пятерки” – оставшая часть мишени, за вычетом площади размером – 180 мм \times 135 мм \times 2 (два прямоугольника в верхней части мишени);
 – достоинство габаритных зон (от “пятерки” до “десятки”) нанесено по диагонали слева вверх направо цифрами, высота которых около 16 мм, ширина – 11 мм, а толщина около 0,5 мм;
 – толщина габаритных линий – 0,5-1,0 мм.



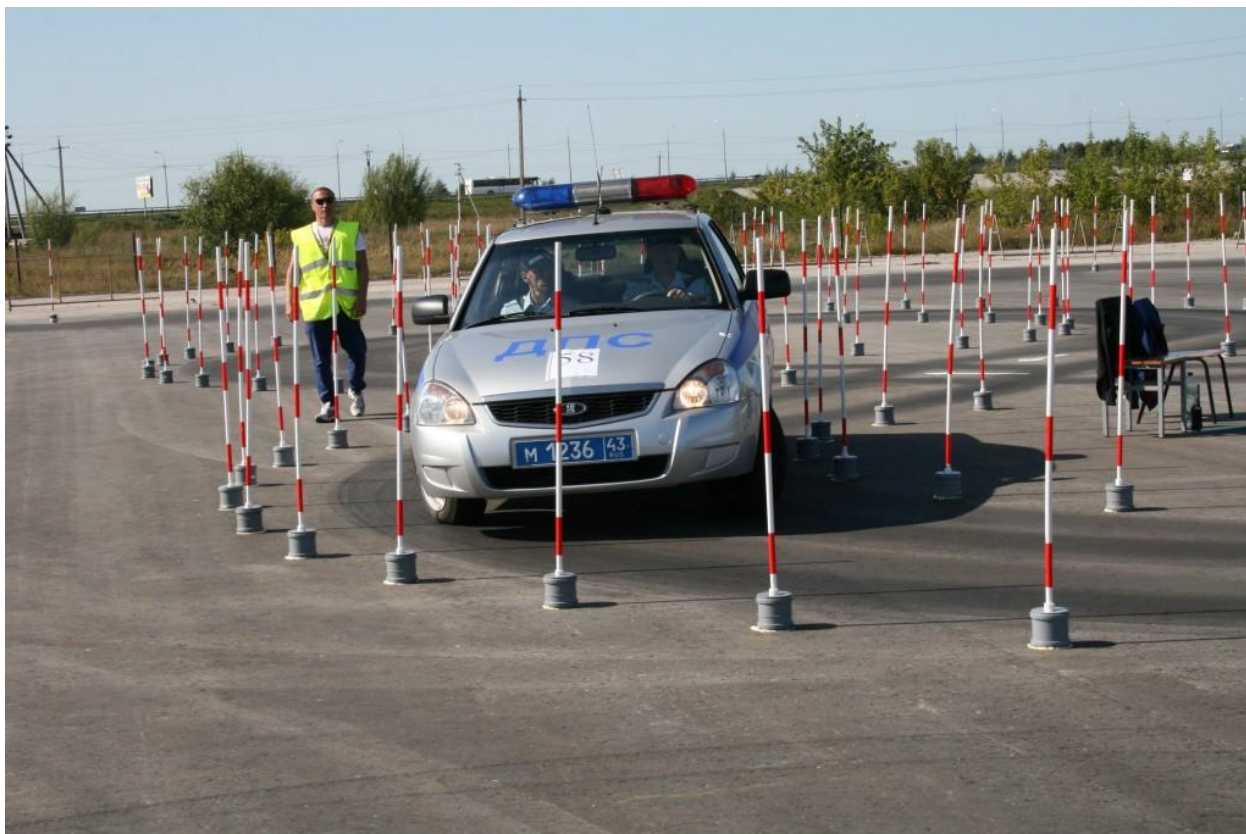
Таким образом служебное двоеборье воспитывает выдержку и выносливость, способствует развитию и уяснению соревновательного духа, четко и подробно модулирует ситуацию, при которой необходимо вести прицельный огонь после физической нагрузки, связанной со скоростным перемещением на дальние дистанции, иными словами является надежным подспорьем для становления физически развитого сотрудника ОВД.

Служебное многоборье.

Правила служебно-прикладного вида спорта «служебное многоборье» утверждены приказом Минспорта России от 28 января 2019 г. N 52 (Правила служебно-прикладного вида спорта «служебное многоборье» (утв. приказом Минспорта России от 28.01.2019 N 52) (Электронный ресурс) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_317489/ (дата обращения 16.06.2019) и предусматривают следующее:

Соревнования по служебному многоборью проводятся в течение 3 - 4-х дней, среди экипажей, состоящих из двух сотрудников, имеющих водительское удостоверение категории "B":

- первый день: квалификационный тур (тест на знание правил дорожного движения), пристрелка оружия;
- второй день: бег со стрельбой из пистолета, тренировочные заезды;
- третий, четвертый день: прохождение трассы скоростного маневрирования.



Правовой статус спортсмена обозначен следующим:

Спортсмен обязан:

- знать и неукоснительно выполнять требования Правил, Положения, требований безопасности и порядок выполнения упражнений;
- до начала выполнения упражнения предъявлять судье по контролю свое оружие, одежду и другое, подлежащее проверке снаряжение;
- носить на груди и спине номер участника соревнования при выполнении упражнения;
- при выполнении упражнений все действия с оружием, техникой и снаряжением производить самостоятельно;
- сообщать контролеру или судье о неисправностях оборудования, техники и снаряжения;

- не допускать действий, которые могут помешать другим спортсменам выполнять упражнения;

- выполнять указания судей и соблюдать нормы спортивной этики;

- окончив стрельбу, предъявить оружие судье линии огня для осмотра;

- производить какие-либо действия с оружием (разминаться, чистить, осматривать и т.д.) в специально отведенных местах.

Спортсмен имеет право:

- проводить пристрелку оружия, участвовать в тренировочных заездах согласно графику, в специально отведенном для этого месте, а также проводить осмотр трассы для бега;

- пользоваться снаряжением и экипировкой;

- обращаться к судье с вопросами, относящимися к условиям выполнения упражнения, а также при возникновении проблем с оружием, боеприпасами, техникой и снаряжением. Для того чтобы обратиться к судье необходимо поднять руку;

- отказаться от выполнения упражнения, если ему помешали (например, толкнули; начали опускать щит с мишенью до времени, отведенного на выполнение упражнения; подали неправильную команду и т.д.), а также при обнаружении неисправности автомобиля.

Спортсмену запрещено:

- вносить какие-либо изменения в оружие, автомобиль и снаряжение после того, как они прошли проверку и допущены судьей по контролю. В случае нарушения, спортсмен (экипаж) подлежит дисквалификации в упражнении;

- пользоваться радиотехническими устройствами, если иное не оговорено Положением;

- получать какую-либо помощь в процессе соревнования, оказываемую любыми способами, включая технические средства (установку темпа в беге лицами, не участвующими в забеге, или участниками, отставшими на круг или более, а также при нахождении на линии огня, в секторе для метания

гранат, на трассе скоростного маневрирования и т.п.). Спортсмен (экипаж), получивший или оказавший в ходе соревнования какую-либо помощь, должен быть предупрежден судьей, а в случае повторного нарушения - дисквалифицирован;

- медицинская помощь, оказываемая в местах проведения соревнований, а также устная или визуальная информация от лиц, находящихся вне места проведения соревнований, не относятся к запрещенной помощи;

- спортсмен (экипаж), показавший явную техническую неподготовленность (не знает порядка выполнения упражнения, команд, подаваемых судьями и т.д.), решением [ГСК](#) может быть отстранен от участия в упражнении или соревновании.

Служебное многоборье включает в себе незаменимый опыт для сотрудника ОВД, специализирующегося на автотранспорте. Соревнования закрепляют проверку особых навыков экстремального вождения, управления автомобилем в стрессовой ситуации и общей физической подготовки. Только высокая дисциплинированность сотрудника, его морально-силовые качества способствуют достижению результатов в данном виде спортивно-прикладной деятельности.

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия

Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» утверждены приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017г. N609. (Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 N 609) (Электронный ресурс) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223561/ (дата обращения 15.06.2019)

Данный вид спорта заключается в проверке уже не силовых способностей сотрудника ОВД, но его качеств по концентрации к точности

стрельбы, его умений и навыков ведения огня из боевого ручного стрелкового оружия, знания его материальной части.

Приказ, закрепляющий правила данного вида спорта, весьма бланкетный, поскольку содержит множество бланкетных норм к приказу МВД России от 23.11.2017 N 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Сотрудник, принимающий участие в данной спортивной дисциплине, обязан показать максимальную сдержанность и концентрацию при выполнении необходимых упражнений, знать и соблюдать требования законодательства, регулирующего порядок и условия выполнения необходимых упражнений для стрельбы, соблюдать приказы и распоряжения руководителей соревнований и стрельб.



Таким образом данная дисциплина воспитывает такие необходимые для сотрудника качества, как меткость и точность стрельбы, умение обращаться с различным боевым оружием, выдержанность, мотивированность и профессионализм.

Служебный биатлон.

Правила служебно-прикладного вида спорта «Служебный биатлон» утверждены приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. N 606. (Правила служебно-прикладного вида спорта «служебный биатлон» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 N 606) (Электронный ресурс) URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223462/ (дата обращения 16.06.2019)

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

кросс 1,5 км

кросс 3 км

кросс 5-6 км

кросс - группа 1,5 км

кросс - группа 3 км

кросс - эстафета (3 человека x 1,5 км)

кросс - эстафета (4 человека x 3 км)

кросс - эстафета смешанная (4 человека x 1,5 км)

лыжная гонка 3 км

лыжная гонка 5 км

лыжная гонка 10 км

лыжная гонка - группа 5 км

лыжная гонка - эстафета (3 человека x 5 км)

лыжная гонка - эстафета (4 человека x 5 км)

лыжная гонка - эстафета смешанная (4 человека x 1,5 км).

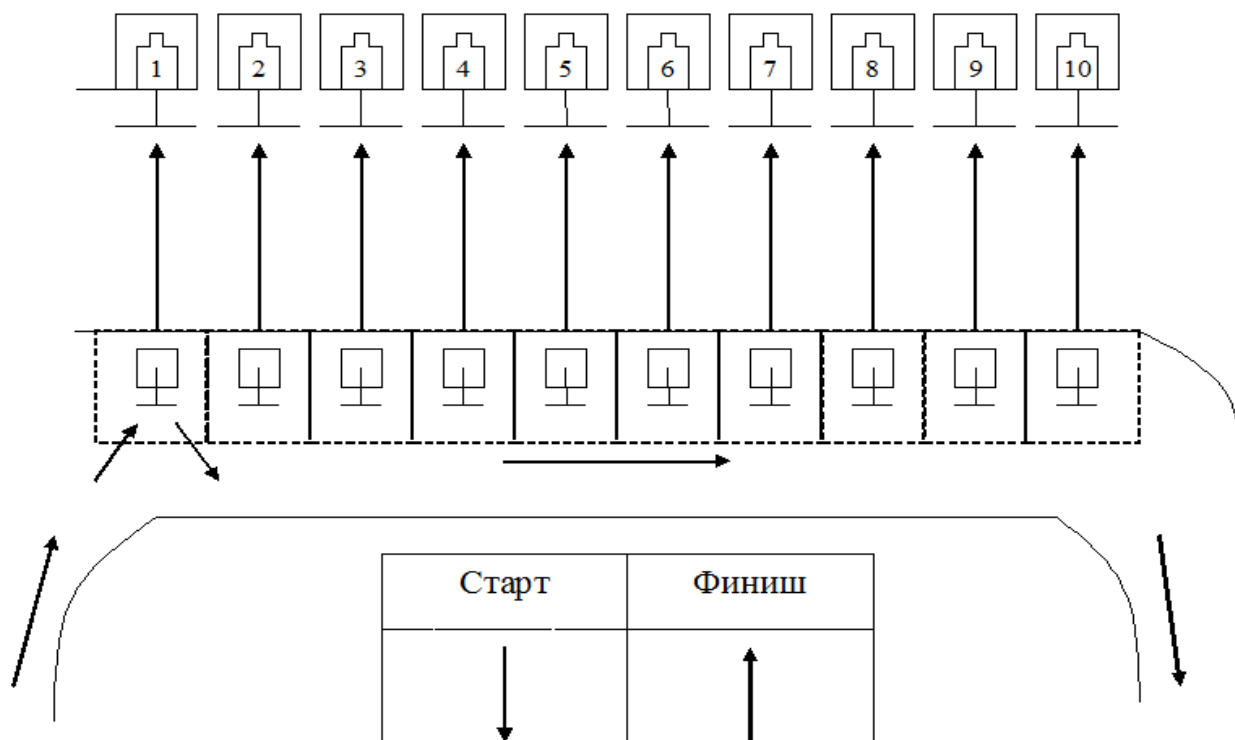
Спортсмен должен преодолеть с оружием установленную дистанцию и произвести по пять выстрелов на двух огневых рубежах. Приняв старт, участник преодолевает первый отрезок дистанции, прибыв на огневой рубеж, занимает положение для стрельбы в соответствии с жеребьевкой, извлекает пистолет из кобуры и производит пять выстрелов в мишень (по мишенной установке). По окончании стрельбы участник, не покидая огневого рубежа,

снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает движение по трассе.

Прибыв на второй огневой рубеж, участник занимает то же положение для стрельбы, извлекает пистолет из кобуры, производит смену магазина, поместив пустой магазин в кармашек кобуры (подсумок), досылает патрон в патронник и производит пять выстрелов в мишень. Далее совершает те же действия с оружием, что и на первом огневом рубеже и только после этого продолжает движение по трассе до финиша.

Окончив прохождение дистанции, в зоне финишного контроля спортсмен предъявляет судье разряженное оружие и магазины для осмотра. Только после этого спортсмен имеет право покинуть зону финишного контроля.

Примерная схема дистанции служебного биатлона представлена ниже:



Исходя из вышесказанного, служебный биатлон, как и служебное двоеборье предстает весьма весомым направлением подготовки сотрудника ОВД к выполнению им служебных обязанностей. Данная категория спортивных соревнований призвана обеспечить надежную и полную подготовку сотрудника к преодолению обозначенных дистанций и ведению

огня из ручного стрелкового оружия после физической нагрузки. Данные параметры необходимы для повседневной деятельности сотрудника ОВД. Кроме того, анализируемая спортивная дисциплина воспитывает и закаляет дух спортсмена, готовит его к возможным жизненным ситуациям, повышает морально-психологический настрой, позволяет оттачивать профессиональные служебные навыки. Полезность служебного биатлона на пути становления личности сотрудника ОВД нельзя не недооценить.

Многоборье кинологов.

Правила служебно-прикладного вида спорта «многоборье кинологов» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «6» мая 2015 г. № 509 (Приказ Минспорта России от 06.05.2015 N 509 "Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «многоборье кинологов» (Электронный ресурс) URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_256434/ (дата обращения 16.06.2019)

Многоборье кинологов – служебно-прикладной вид спорта. В основе данного вида спорта лежат специальные действия со служебными собаками, связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и федеральными государственными гражданскими служащими органов исполнительной власти своих служебных обязанностей.

Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- розыскной профиль;
- поиск и обнаружение взрывчатых веществ;
- поиск и обнаружение наркотических средств.

Спортивная дисциплина «**розыскной профиль**» включает в себя:

- проработку запахового следа;
- выборку вещи;
- обыск местности;
- защитно-караульную службу (задержание, охрана, конвоирование).



Дисциплина «поиск и обнаружение взрывчатых веществ» включает упражнения:

- поиск запахового материала (целевого вещества) в ряду машин (легковой автотранспорт);
- поиск запахового материала (целевого вещества) в отдельно стоящем автомобиле;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в помещении;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в малогабаритных предметах;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в отдельно стоящем предмете;
- поиск запахового материала (целевого вещества) на участке местности.



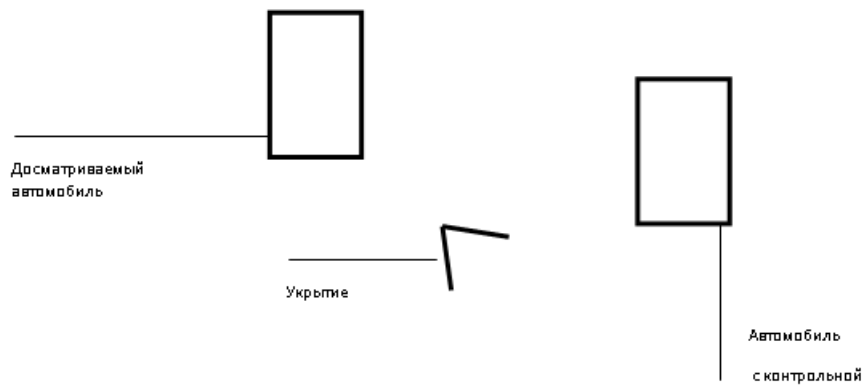
Спортивная дисциплина **«поиск и обнаружение наркотических средств»**

включает упражнения:

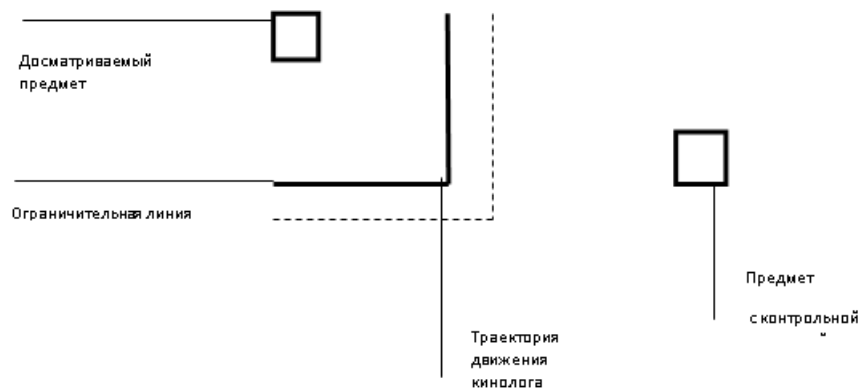
- поиск запахового материала (целевого вещества) в грузовом автотранспорте;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в автобусе;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в легковом автомобиле;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в легковых автомобилях;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в разложенном багаже;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в багаже;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в помещении;
- поиск запахового материала (целевого вещества) в помещениях;
- поиск запахового материала (целевого вещества) на участке местности.



Примерная схема зоны досмотра отдельно стоящего автомобиля:



Примерная схема зоны досмотра отдельно стоящего предмета:



Таким образом, многоборье кинологов отнюдь не преследует только лишь спортивные соревновательные цели. Главное в этой спортивной дисциплине – обучение кинолога работе со служебной собакой, оттачивание их совместной слаженной деятельности, тренировка собаки для работы в экстремальных ситуациях. Многоборье кинологов несомненно является весьма эффективным видом спорта для подготовки высококлассных специалистов системы ОВД.

Подводя итог анализу спортивных дисциплин прикладного характера, следует прежде всего обратить внимание на их полезность со стороны воспитания духа сотрудника ОВД, ведь подготовка к соревнованиям требует не только совершенствования физических и психологических способностей. Очень важно развивать такие нравственные качества, как стремление к победе, сопереживание товарищам, уверенность в себе и в команде. Члены команд, кроме выполнения непосредственных служебных обязанностей, ежедневно тренируются и преодолевают различные трудности, что дисциплинирует их и учит ответственности.

В последнее время наблюдается тенденция роста конкуренции среди участников проводимых МВД России соревнований. Так как число квалифицированных спортсменов, принимающих в них участие, постоянно увеличивается, как следствие, растет престиж данных соревнований. А результаты выступлений спортсменов в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта являются показателем профессиональной подготовленности сотрудников и состояния профессиональной служебной и физической подготовки в подразделении, что требует ответственного подхода и трудоемкой работы в организации деятельности по подготовке сборных спортивных команд. Планомерные и систематические тренировки в спортивных секциях, участие курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в различных чемпионатах по служебно-прикладным видам спорта позволяют использовать все многообразие средств и методов физической культуры и спорта для эффективного развития

физических качеств, формирования у них профессионально-прикладных навыков и воспитания психологических и нравственных качеств высококвалифицированного специалиста в области правоохранительных органов. Приведенные выше качества необходимы для профессионального становления сотрудника органов внутренних дел. Таким образом, рассматривая особенности оперативно-служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, можно констатировать, что отличная физическая подготовка, психологическая устойчивость, наличие нравственных качеств и высокая физическая работоспособность являются основой эффективной профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Глава 3. Спорт и психологическая готовность сотрудника полиции

3.1. Спорт и его влияние на личность спортсмена

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт - это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Специалисты, задействованные в подготовке спортсменов, заинтересованы в научно обоснованном прогнозе структуры личности спортсмена высокого уровня, принимая новичка в группу начальной спортивной подготовки. Важными представляются также оценка дефицитарных показателей при соотношении личностных особенностей со спортивной специализацией, прогноз и определение оптимальных вариантов в достижении необходимого уровня развития психологических показателей, определяющих продуктивность в избранном виде спорта.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие **психологическую готовность** к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

1. В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - **эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность** и др. (Ильин, А.Б. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов / А.Б. Ильин, С.М. Гордон // Мир образования - образование в мире. - 2011. - N 1 (41). - С. 139-143.)

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств:

целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости (Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.).

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли (Немов, Р.С. Психология : учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. В 3-х Кн.1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. – Москва, Владос, 2006. - с. 146).

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное, ведущее значение.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

1. специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий,
2. мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе,
3. социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

В спорте высших достижений в отличие от физической культуры и массового спорта стремление к физическим движениям, двигательной активности отступает на второй план, а ведущим мотивом является достижение успеха.

Деятельность всегда предъявляет личности свои условия, не соответствуя которым конкретная личность не способна выполнять данную деятельность успешно. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном спорте, ставшем повсеместно профессиональным, настолько

многообразны и сложны, что добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная личность (личность без слабых мест), функционирующая как система, представляющая собой уникальный сплав (набор).

Составляющих такую систему личности оказалось семь.

1. **Концентрация** сознательно в нашей классификации поставлена на первое место, так как абсолютно сконцентрированная личность является обязательным условием стабильно успешного функционирования «системы» (системы личности), например в том случае, когда нужно обеспечить состояние концентрации организма на конкретный промежуток времени. Именно эта особенность личности более, чем любая иная, свойственна спортсменам-чемпионам, именно в этом они чрезвычайно похожи друг на друга.

2. **Установка-мотивация.** Понимается как качество личности, характеризующее ее нацеленность на обязательное достижение успеха в деятельности и жизни. Проблема мотивации – одна из самых актуальных для большинства спортсменов, но, как говорилось выше, спортсмен-чемпион в отношении данной проблемы самодостаточен.

3. **Профессионализм.** Профессионализм в отношении спортсменов высшей квалификации понимается значительно шире, чем профессиональное отношение к делу и к нагрузкам современного спорта, но и как умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и пр.).

4. **«Закрытость»** («замаскированность») – новый, не встречающийся ранее в специальной литературе термин, сформулированный нами в процессе наблюдения за поведением спортсменов, практически всегда не беспрепятственно переживающими факт публичности своей деятельности, а еще больше - жизни.

5. **«Ритуализм»** – также новый, предлагаемый нами термин, характеризующий личность спортсмена, владеющего сформированной и

многократно апробированной в процессе личного «боевого» опыта системой психологического настроя на выполнение деятельности, обеспечивающего, в частности, оптимальное предстартовое состояние.

6. «Сопrotивляемость» – имеется в виду сопротивляемость враждебному миру человека, в окружении которого он живет; это и природные инстинкты, и собственные комплексы. А тому, кто в условиях враждебного мира еще и выбрал сверхответственную деятельность (а в спорте это жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность оппонентов, болельщиков, прессы), необходимо сформировать (воспитать) «сопротивляемость» как прочное личностное образование (качество личности), защищающее личность от разрушения.

7. **Стабильность.** Спортсмены-чемпионы при массе отличительных характеристик исключительно похожи в одном – они стабильны в своей основной деятельности, что выражается, прежде всего, в том, что никогда не опускаются ниже определенного уровня соревновательной деятельности, в проявлении тех же бойцовских качеств и технико-тактического мастерства.

- 1.3 Влияние соревновательной деятельности на личность спортсмена

Часто говорят о роли спорта в становлении характера человека. Занятия любым видом спорта требуют развития у спортсмена определенных свойств характера. Обследование большой группы спортсменов – чемпионов и призеров Олимпиады 1964 года – показало, что наиболее отличительными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, сознательность, самоконтроль, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, настойчивость и упорство, стремление занять руководящее положение в группе, инициативность и смелость действий.

Однако здесь есть и другая сторона. Как уже сложившийся характер того или иного спортсмена влияет на его соревновательную деятельность?

Многие исследователи пытались установить взаимосвязь между определенными чертами характера и успешностью соревновательной деятельности спортсмена.

В результате исследования факторов, влияющих на психологическую готовность к соревнованию спортсменов, занимающихся различными видами спорта, были выделены люди с высокими показателями устойчивости. Педагогически значимые качества личности высокоустойчивых спортсменов отличаются от остальных групп спортсменов и не спортсменов. У высокоустойчивых выше, чем у обычных спортсменов: эмоциональная устойчивость, коллективизм, совестливость, проницательность, самоконтроль.

И ниже, чем у обычных спортсменов: агрессивность, депрессия, сексуальность, невротичность, беспечность, подозрительность, чувство вины, самостоятельность, напряженность.

Среди высокоустойчивых спортсменов преобладают лица с сильной и подвижной нервной системой, высокой экстравертированностью и общительностью, гипертимной акцентуацией характера. Из высокоустойчивых спортсменов можно выдвигать положительных лидеров, на них можно делать упор при формировании коллектива из диффузной группы.

По классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются **общими для всех видов** спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

В формировании психологической системы деятельности особое место принадлежит подсистеме **профессионально важных качеств**. Они

выступают в роли тех внутренних характеристик субъекта, в которых отражаются внешние специфические воздействия, выступающих в форме профессиональных требований к личности. В них проявляются все основные характеристики структуры личности: мотивационно-потребностные, когнитивные, психомоторные, эмоционально-волевые и др. (Береговой, Г. Т. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике / Береговой, Г. Т., Завалов Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. // Москва: Наука. – 1978 - 304 с.).

Спортивная деятельность на профессиональном уровне схожа с так называемыми **экстремальными профессиями**, так как осуществляется в экстремальных условиях. Следовательно, профессиональные спортсмены должны обладать примерно такими же качествами, как и военные, пожарные, спасатели, горнодобытчики, подводники, космонавты, **сотрудники полиции** и др.

Недостатки индивидуальных качеств человека проявляются не во всех трудовых задачах, именно в экстремальных ситуациях особенно ярко всплывают слабости консервативных свойств человека, и, в частности, его нервной системы (Дикая, Л. Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям / Дикая, Л. Г. // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, Ю.М.Забродин. Москва: Наука - 1985. С. 63-90).

Человеческие действия и результаты обусловлены не только внешними стимулами и условиями, но и ранее существовавшей в организме **готовностью** (установкой) к их выполнению. В процессе труда у человека возникают разнообразные задачи, требующие соответствующих переключений установок. Способность к **переключению** установки не коррелирует с показателями уровня интеллекта, работоспособности, не зависит от скоростных качеств. Люди с хорошей переключаемостью установок имеют малую подверженность опасности, люди же с плохой переключаемостью будут как бы «отставать» в своем приспособлении к

изменениям окружающего мира и поэтому будут подвержены несчастным случаям (Marbe, K. *Praktische Psychologie der Unfälle und Betriebsschaden* / K. Marbe. – München-Berlin, 1921).

Все ошибки в спорте подразделяются на две категории: 1) ошибки психомоторные (ошибки физического опыта); 2) ошибки принятия решения ошибки познавательного опыта.

Ошибки психомоторной сферы возникают чаще всего в результате неполноты сенсорного синтеза то есть неучета отдельных внешних условий, что ведет к неверной оценке обстановки, а поэтому и к выбору неправильного способа действия (Powell, P. I. *Accident prevention – a practical framework Society for the prevention of Accidents* / P. I. Powell // Surrey, 1972).

Лица, склонные к несчастным случаям обладают общими дифференцирующими показателями предрасположенности к опасности. К таким показателям следует отнести, в первую очередь, эмоциональные свойства и качества темперамента. Подверженности несчастным случаям способствуют также низкие качества внимания, недостаточная сенсомоторная координация, низкая выносливость, а также чрезмерно высокая (или низкая) склонность к риску (Котик, М. А. *Психология и безопасность* / М. А. Котик - Таллин: Валгус. - 1981).

Спортивная деятельность является экстремальной во всех видах спорта на высоком уровне состязаний, а также есть немало видов спорта, где экстремальные условия являются неотъемлемой частью и тренировочной деятельности.

В спорте у представителей разных видов спорта больше общего в чертах характера, чем отличий. Но, тем не менее, вид спорта накладывает свой отпечаток на личность спортсмена, а также свое влияние оказывают пол, возраст и квалификация спортсмена. Эти тенденции можно проследить, например, на исследовании самооценки спортсменов.

Самооценка - это общее представление спортсмена о самом себе, оценка выраженности своих черт личности.

Выявлена роль возраста на формирование самооценки спортсменов. Чем старше становятся спортсмены, тем выше они оценивают свои интеллектуальные способности, эмоциональные, волевые качества и ниже - здоровье и коммуникабельность, а также уровень притязаний, что связано с приобретением умений реалистичного оценивания своих возможностей.

Спортсмены мужского пола выше оценивают свое здоровье, внешность, интеллект, эмоциональные качества. Спортсменки выше оценивают свою коммуникабельность, в целом оценка самих себя оказалась выше у юношей.

Спортсменов циклических видов спорта отличают более высокие самооценки эмоциональных, волевых качеств, и низкие - в сфере внешности.

Спортсменов ациклических (художественных) видов спорта отличают более высокие самооценки внешности, интеллекта.

У спортсменов-единоборцев ниже самооценка интеллекта и коммуникабельности, выше притязания в сфере эмоциональных качеств.

Спортсмены игровых видов спорта выше оценивают свое здоровье, коммуникабельность и внешность.

Чем выше спортивный стаж, тем ниже самооценка спортсменами своего здоровья и выше самооценки интеллектуальных, волевых качеств, а также общая самооценка личности (Жилин, С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов (на материале детско-юношеского спорта): автореф. дисс...канд. психол. наук / С. В. Жилин, СПб, 2003).

Интеллект спортсмена - это ядро его личности, профессионально важных качеств.

Заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион по греко-римской борьбе А. Карелин сформулировал требования к интеллекту борцов:

- 1) быстрота простых и сложных реакций (выбора) переключений и точность антиципирующих реакций;
- 2) мышечно-двигательные восприятия, обеспечивающие самоконтроль за различными параметрами выполняемой техники: силовыми,

пространственно-временными и структурными характеристиками приемов и комбинаций;

- 3) уровень развития идеомоторики играет большую роль при составлении тактического плана проведения атакующих технических действий;
- 4) уровень развития оперативно-двигательной памяти, когда требуется из массы ранее изученных приемов воспользоваться в процессе схватки наиболее рациональным приемом;
- 5) уровень развития тактического и оперативного мышления позволяет своевременно и правильно оценить различные действия, сделать обобщения по различным рабочим ситуациям, переработать предполагаемую, текущую и ретроспективную информацию, перестраивать тактический и стратегический план в ходе соревнования, выполнять «реактивную» перестройку ранее намеченных тактических программ и ситуаций поединка;
- 6) способность к концентрации внимания, распределению и переключению обеспечивает успешную подготовку и реализацию задуманных действий и позволяет своевременно и правильно оценивать окружающую обстановку в ходе ведения поединков, свои действия на фоне действий соперника, судейского аппарата, поведение тренера и зрителей;
- 7) способность к самоконтролю за быстротой, временем усилиями и точностью движений, простых и сложных действий, связанных с ориентировкой во времени и пространстве, позволяет уверенно чувствовать себя в ходе схватки (Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / Карелин А.А. - Мангазея, Новосибирск: 2002).

Думается, что эти интеллектуальные качества должны присутствовать у всех спортсменов контактных видов спорта, а также многих других спортивных дисциплин.

В спорте высших достижений особенно ценится такая интеллектуальная способность как креативность, то есть способность к творчеству.

При комплексном исследовании личности спортсменов высокого класса одновременно пятью тестами, дающими сведения о 62 качествах личности, наиболее характерными для спортсменов оказались: **эмоциональная устойчивость, лидерство, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность** (Родионова, А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Родионова // под ред. А. В. Родионова – М: Фис, 1979).

Американский психолог спорта Б. Дж. Кретти выделил некоторые черты, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. К ним относятся **высокий уровень агрессивности** (который почти всегда находится под контролем у спортсменов высокого класса), высокий уровень **мотивации достижения, экстраверсия, твердость характера.**

Твердость характера является одной из наиболее упоминаемых личностных характеристик спортсменов высокого класса. Для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

Обычно принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Деятельность спортсмена и его личность взаимосвязаны. В профессиональный спорт приходят таланты с определенным характером, а занятия спортом на высоком уровне формируют **специфические черты личности.**

Лучшие спортсмены потому и являются лучшими, что смогли соединить в себе все: спортивное мастерство, тактическое умение, физические данные, а также умение управлять своими психическими процессами. Последнее играет особую роль: у спортсмена всегда остается возможность для совершенствования мастерства по мере улучшения личных качеств (Сингер, Р. Самоконтроль в спорте / Р. Сингер // Психология спорта. Хрестоматия – Минск: Харвест. - 2005).

Спортсмена характеризуют:

1. всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;

2. высокая степень общей работоспособности организма;

3. выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей - силы, выносливости, быстроты и координированности движений;

4. высоко развитые процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;

5. способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;

6. разностороннее развитие процессов внимания – его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;

7. наглядно действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности;

8. хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память.
9. разностороннее развитие эмоциональных сторон личности;
10. большой опыт переживания различных эмоциональных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности; развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;
11. положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;
12. морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;
13. такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;
14. способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умение прогнозировать их эффективность.

Уровень развития указанных особенностей у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, различен. Это объясняется неодинаковостью психологической структуры разных видов спортивной деятельности.

Индивидуально психологические особенности спортсмена главным образом те, которые определяются такими свойствами нервной системы, как сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность.

Степень овладения способами саморегуляции. Умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние спортсмена в период соревнований.

Исполнение целесообразного ритуала предсоревновательного поведения. Реализация закрепившейся последовательности действий в день

соревнований и перед стартом тех действий, которые в предыдущих соревнованиях завершались успехом, тем более триумфом, вселяет в спортсмена уверенность, благотворно влияет на динамику психического напряжения.

Психологический климат в коллективе, характер и особенности взаимоотношения его членов.

Среди факторов, которые влияют на результаты соревновательных выступлений, А.Л. Меньщикова выделила публичность соревнований.

Соревновательная деятельность спортсмена существенно отличается от тренировочной, так как соревнование является достаточно трудным условием для выполнения физических упражнений. Для одних спортсменов соревнование представляет собой серьезное и трудное испытание, для других является естественной деятельностью. Это в определенной степени определяется таким свойством личности как состязательность.

Влияние соревновательных условий на результативность деятельности спортсмена имеет объективную основу. Психическое напряжение, возникающее в соревновательных условиях и представляющее собой эмоциональный фон, обуславливает возникновение специфического физиологического фона, который приводит к сдвигам в деятельности функциональных систем организма, в частности, к изменению чувствительности двигательного анализатора, эффективности реализации особенностей внимания и некоторых других факторов, оказывающих существенное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсмена.

Во время соревнований у спортсмена возникает психическое напряжение, вызывающее длительное рефлекторное напряжение мышечных групп, прежде всего антагонистов тех мышц, которые выполняют наиболее важные функции в соревновательной деятельности. Для преодоления возросшего сопротивления спортсмену приходится затрачивать

дополнительные усилия, приводящие к нерациональному расходованию энергетических ресурсов.

Соревновательная деятельность спортсмена имеет существенные отличия от тренировочной деятельности, заключающиеся в следующем:

- соревнования всегда значимы для спортсменов;
- публичность соревнования, присутствие зрителей придают деятельности новое свойство, отличающееся от тренировочных занятий;
- соревнования представляют собой ситуацию с повышенной степенью неопределенности;
- противоборство соперника, желающего выиграть;
- субъективность судейства;
- лимит времени для принятия и исполнения решений.

Результативность соревновательной деятельности в определенной степени обуславливается вниманием спортсмена. В психологии спорта различают узкое внимание, характеризующееся полной сосредоточенностью на предмете, и широкое, не столь интенсивное. В различные моменты спортивного состязания внимание может быть направлено на внешние объекты или на внутренние ощущения или мысли.

В соревновательной деятельности очень ярко проявляются эмоции, влияющие на результативность деятельности спортсмена. Значение эмоций в спортивных соревнованиях велико: они являются необходимым психическим условием активной борьбы за результат. Без эмоций не может осуществляться соперничество, активные. Возникновение эмоций (стенических, астенических) обуславливается мотивацией спортсмена.

Эмоции выполняют функции уравнивания организма с внешней средой и рассматриваются как приспособительная реакция саморегуляции организма. Эмоции связаны с процессами возбуждения и торможения и способны как стимулировать, так и угнетать физиологические процессы.

Результативность соревновательной деятельности во многом определяется психической надежностью спортсмена. В.Э. Мильман выделяет следующие ее составляющие:

1) соревновательно-эмоциональная устойчивость, определяющая адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в соревнованиях;

2) саморегуляция, проявляющаяся в способности произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и функциональной сферах;

3) мотивационно-энергетический компонент, отражающий состояние внутренних потребностей, способствующих более полному проявлению возможностей спортсмена;

4) помехоустойчивость, характеризующая устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в ситуациях различной напряженности.

Для спортсменов, фактором, определяющим психическую надежность спортсмена, является соревновательно-эмоциональная устойчивость и мотивационно-энергетический компонент.

Эти составляющие психической надежности, как показывают исследования В.Н. Смоленцевой (Смоленцевой, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляциях в спорте: учебно-методическое пособие для студентов физкультурных учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / В.Н. Смоленцевой. - Омск, 2007.- 100с.), более успешно развиваются на этапе начальной спортивной специализации, чем на этапе спортивного совершенствования.

В структуре перечисленных способностей важная роль принадлежит психорегуляции спортсмена, проявляющейся в мобилизации психики на действия и устойчивость против сбивающих факторов.

Горбунов также описывает дополнительные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное влияние на спортсмена. Если при привычной

тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, то причины его надо искать в дополнительных факторах.

Ими могут быть:

- **Значимость соревнований.** Она определяется многими факторами, но в первую очередь соотношением цели уровнем подготовленности спортсмена. Спортсмен испытывает напряжение тем больше, чем меньше вероятность достижения цели. Другими словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. Эти два фактора обуславливают, так сказать, абсолютную значимость соревнований независимо от их ранга и состава участников.

- **Состав участников соревнований – фактор,** тесно связанный с первым. Наличие сильных соперников повышает их значимость, предъявляет высокие требования к наличию или отсутствию информации о них. Поскольку неопределенность всегда вызывает излишние напряжения, необходимо иметь вполне конкретную информацию о составе участников. Но эта информация должна быть не только необходимой, но и достаточной. Наибольшей высоты напряжение достигается в тех случаях, когда ожидается острая борьба между равными по силам спортсменами.

- **Организация соревнований.** Торжественное открытие, предсоревновательные ритуалы, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства, зрители, их поведение и количество могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на динамику предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов, что определяется их опытом и индивидуальными особенностями.

- **Поведение людей,** окружающих спортсмена (и особенно тренера). Случайно брошенное необдуманное слово, раздражительный тон, отчетливое проявляемое волнение, суетливость, избыточная и несвоевременная мотивация (особенно со стороны руководителя), колкости,

едкие замечания, запугивания, завышенные обещания, негативные оценки, преждевременное объявление планируемого результата – все это оказывает существенное влияние на состояние спортсмена.

Формирование и развитие у спортсменов **коммуникативного потенциала** предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации. Под этим подразумевается сознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. Спортсмен чувствует и видит свою связь со зрителями, вступая с ними в незримую психологическую связь, он стремится подчинить своему влиянию коммуникативную ситуацию и тем самым получить определенные преимущества перед соперниками. При этом влияние публики репрезентирует для спортсмена влияние социальной макросреды, например, социально – психологическую поддержку его народа, общества, что активизирует мотивы достижения и патриотические чувства спортсмена.

Таким образом, принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Исследования в этом направлении еще только разворачиваются, но полученные данные уже должны заставить задуматься, прежде чем дать оценку действительной роли спорта в жизни ребенка или юноши. Спортивная деятельность – это всегда специальная деятельность в определенном виде спорта. Спортивные качества, которые вырабатываются в ее процессе, зависят от особенностей данного вида спорта. Спортсмен в процессе своей тренировки старается, прежде всего, развить те качества, которые необходимы для данного вида спорта, а другие – развивает только постольку, поскольку они являются основой для успешной работы его в своем виде спорта.

Влияние соревновательных условий на результативность деятельности спортсмена имеет объективную основу. Психическое напряжение,

возникающее в соревновательных условиях и представляющее собой эмоциональный фон, обуславливает возникновение специфического физиологического фона, который приводит к сдвигам в деятельности функциональных систем организма, в частности, к изменению чувствительности двигательного анализатора, эффективности реализации особенностей внимания и некоторых других факторов, оказывающих существенное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсмена. Часто говорят о роли спорта в становлении характера человека. Занятия любым видом спорта требуют развития у спортсмена определенных свойств характера.

Спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Таким образом, поведение спортсменов в ситуации тренировки и соревнований испытывает на себе значительное влияние факторов психической природы. Данные факторы способны как мобилизовать спортсмена, повысить эффективность его деятельности, так и, наоборот, снизить ее. Наиболее детально проблема влияния психических факторов на эффективность спортивной деятельности исследована в рамках проблемы надежности, поэтому представляется целесообразным обратиться к анализу данного понятия. Основные виды спортивной деятельности всегда связаны с определенными двигательными действиями – физическими упражнениями. Их отличительной особенностью является специальная направленность на решение задач физического воспитания (развитие и совершенствование физических качеств человека). Одновременно физические упражнения способствуют совершенствованию и морально-волевых качеств личности.

3.2. Психологическая готовность сотрудника полиции

Деятельность сотрудников органов внутренних дел направлена на предупреждение и пресечение противоправных действий со стороны правонарушителя. Для решения этой сложной задачи сотрудники органов внутренних дел наделены властными полномочиями, которые предоставляют им право применять физическую силу и специальные средства к правонарушителю. Применение данных мер пресечения требует от сотрудников хорошей физической и функциональной подготовленности.

Не все их ошибочные действия при пресечении противоправных действий есть результат слабой профессиональной подготовленности. От 50 до 70% ошибочных действий сотрудников органов внутренних дел в качестве своей причины имеют психологическую природу. Это, прежде всего, выявляется в экстремальных ситуациях, особенно в начальный период служебной деятельности, когда еще отсутствует профессиональный опыт. Выявленная проблема ставит вопрос о необходимости изучения содержания психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к пресечению противоправных действий.

Одним из ведущих направлений совершенствования работы МВД является **психологическая подготовка сотрудников**. Цель такой подготовки - развитие у сотрудников полиции готовности действовать профессионально, грамотно, четко, с большой работоспособностью в любой трудной обстановке служебной работы.

Оперативно-служебное функционирование предъявляет особые требования к индивидуальным качествам сотрудников, в первую очередь к профессионально главным. Нюансы данной работы требуют развития эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников, формирования у них психологической надежности при влиянии стрессовых факторов.

Главные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

- повысить психологическую устойчивость сотрудника МВД к действию стресс-факторов и их сочетаний, характерных для МВД;
- развить у работников психологические качества, сформировать особенные характеристики навыков и умений, помогающих высоко результативному исполнению всех профессиональных действий в любых трудных и опасной обстановке оперативно-служебной работы.

Психологическая подготовка включает развитие **волевой активности** и навыков волевых действий. В практической работе работникам МВД приходится сталкиваться с разными трудностями, препятствиями, которые затрудняют качественное исполнение работы, а порой и препятствуют достижению поставленной цели. В этих ситуациях им приходится проявлять волевую активность, побуждающую их к преодолению этих трудностей и препятствий. Развитию навыков волевых действий помогает включение в процесс занятий определенных элементов, помех, препятствующих реализации поставленной задачи. Опыт волевой активности, накопленный в процессе таких тренировок, будет влиять на развитие воли, волевых качеств личности.

Подготовка к **психологическим перегрузкам** в профессиональной деятельности также нужна и целесообразна, поскольку функционирование сотрудника МВД характеризуется тем, что влияющие на них разные факторы, зачастую носят стрессовый характер, приводят к чрезмерным нагрузкам и перегрузкам нервной системы.

Психологические требования к личности сотрудников полиции

Своеобразные психологические претензии к личности и профессионально-рабочая деятельности работника современной полиции на данный момент обусловлены высоким уровнем социальной ответственности, а так же, сложностью работы и наличием постоянного риска здоровью, поэтому работники полиции будут эффективно служить интересам людей,

общества, государства только лишь в одном случае - если сотрудники, полиции будут полностью сформированными личностями и мастерами своего дела. Опираясь на это, в наше время требования к личности сотрудника полиции являются неотъемлемыми требованиями к личностно-профессиональному развитию, и сегодня выступают одной из важнейших слагаемых составляющих процесса обновления в психолого-педагогической активности. Каждый работник полиции, после прохождения процесса аккумуляции и заучивания ряда необходимых знаний, навыков, а так же умений, имеет возможность превратить их в достояния, сокровища своей личности, но только если он будет занимать активную позицию в ходе своего профессионального развития. Однако, в то же время этому человеку должны быть созданы все необходимые условия и должна быть оказана соответствующая психолого-педагогическая помощь и поддержка в развитии профессионально-человеческих качеств на самых различных стадиях овладения профессией (Еникеев, М.И. Юридическая психология: учебник / М.И. Еникеев Москва, Норма: ИНФРА - 2014. - с. 88.)

Развитие **психологической готовности к борьбе с преступностью** является самым главным в психологической подготовке. Важное - развитие профессиональной направленности сотрудников, развитие у них стойкого профессионального интереса к их работе. Это также предполагает развитие у работников нетерпимости к разным нарушениям, стойкой привычки безоговорочного выполнения правовых норм, обостренного чувства правды, справедливости и законности.

Под психологической готовностью сотрудников органов внутренних дел к пресечению противоправных действий понимается психическое состояние мобилизации физических и психических ресурсов сотрудника, необходимых для пресечения противоправных действий правонарушителя, состояние, которое определяет эффективность такой деятельности.

Выделяются факторы, вызывающие напряженность в деятельности сотрудников при применении ими мер пресечения и влияющие на принятие решения о необходимости применения мер пресечения:

1. Особая государственная значимость возложенных на сотрудников органов внутренних дел задач, связанных с охраной общественного порядка, обеспечением общественной безопасности, защитой жизни, здоровья граждан от противоправных посягательств.

2. Сложность, динамичность и противоречивость оперативной обстановки.

3. Непосредственный контакт с гражданами, негативно оценивающими деятельность органов внутренних дел и оказывающими психологическое воздействие на сотрудников.

4. Негативная оценка некоторыми представителями средств массовой информации деятельности сотрудников органов внутренних дел.

5. Дефицит времени на юридическую оценку сложившихся условий и действий других лиц.

6. Неопределенность в сложившихся условиях правомерности применения физической силы и специальных средств.

7. Очевидная и непосредственная объективная опасность ситуации для жизни и здоровья сотрудника органов внутренних дел и других граждан.

8. Длительный физический дискомфорт при участии сотрудника в охране общественного порядка при проведении массовых мероприятий.

Воздействие этих факторов может приводить к тому, что у некоторых сотрудников, особенно на начальном этапе профессиональной деятельности, развивается недостаточно адекватное отражение действительности. Характерными проявлениями этого являются: утрата способности ориентироваться в обстановке; неосознанные беспорядочные, хаотичные действия; потеря навыков применения

Формирование психологической готовности должно обеспечиваться посредством целенаправленного и систематизированного комплекса мероприятий, осуществляется в пределах психолого-педагогического процесса в органах и подразделениях. Основными задачами психологической подготовки следует считать:

- 1) воспитание чувства долга, ответственности;
- 2) обеспечение личного состава системой знаний и представлений об особенностях и условиях деятельности, их требования к личности;
- 3) формирование у работников умений и навыков выполнения служебных обязанностей в напряженных и сложных условиях;
- 4) развитие эмоционально-волевой устойчивости, способности к эффективной саморегуляции при осложнении ситуации;
- 5) формирование умений реально оценивать уровень своей подготовленности к выполнению профессиональных задач, прогнозировать результаты деятельности, корректировать свои поступки.

Психологическая подготовка осуществляется в три этапа: 1) заблаговременного формирования готовности к действиям в экстремальных условиях; 2) непосредственного формирования готовности к действиям в экстремальных условиях; 3) поддержание готовности в процессе выполнения сложной задачи.

Заблаговременное формирование готовности к действиям в экстремальных ситуациях предусматривает формирование "психологической надежности", то есть таких качеств, как уверенность в себе и своей подготовленности, в своих коллегах, целеустремленность, самостоятельность при принятии решения, самообладание, умение управлять своими эмоциями и др. В процессе такой подготовки усваиваются знания о возможных вариантах развития напряженных ситуаций, их сущность и адекватные варианты реагирования, приобретаются соответствующие умения и навыки. Нужно также знать о причинах возникновения и особенности течения разновидностей экстремальных ситуаций, в том числе таких массовидный

явлений, как митинги, демонстрации, панический и агрессивную толпу и тому подобное.

Состояние готовности зависит от многих объективных и субъективных причин, в частности, мотивов поведения и отношение к требованиям следующего задания и своих возможностей. Положительное отношение побуждает интерес, познавательную активность, эмоционально-волевой подъем; при нейтральном (пассивном) или отрицательном отношении подготовительные действия требуют большого напряжения, поскольку возникает дополнительная необходимость в преодолении барьеров негативных эмоций. Имеет значение также наличие опыта, индивидуальные особенности личности и результативность психологической подготовки на предыдущем этапе.

Состояние готовности определяется правовой образованностью, правильным пониманием своих задач и обязанностей, знанием порядка несения службы и правил применения оружия и специальных средств. Необходимо научиться прогнозировать и учитывать вероятность неблагоприятного воздействия на психику таких факторов: наличие большого количества возбужденных людей, эмоциональное состояние которых невольно передается работникам: агрессивные или унижающие достоинство высказывания и действия отдельных граждан, определенной группы; провоцирующие на несанкционированное применение силы действия; внезапность, неожиданность осложнения ситуации; риск, обуславливающих опасность для здоровья и жизни; повышенная ответственность за последствия своих действий; внутренний конфликт между желанием избежать опасности и необходимости выполнять профессиональные обязанности; страх ошибки и наказания за нее.

Этап непосредственного формирования готовности к выполнению сложных задач заключается в моделировании условий будущей деятельности и создании так называемого "предстартового состояния", обсуждении оптимальных действий и их последовательности. Практика показывает, что

чем точнее и полнее представление о следующем развитии ситуации, тем более адекватные методы и средства реагирования лицо выбирает в необходимый момент (например, перед задержанием вооруженного преступника изучается план местности, расположение помещений в доме или квартире, пути проникновения в помещение или его блокировки, согласуются действия участников группы).

Значительное внимание в психологической научной литературе уделено конкретным формам готовности и смежным психологическим явлениям, таким как: установка (Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе // СПб.: Питер. - 2001. - 416 с.); готовность личности к трудовой деятельности (Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий // Москва: Просвещение, 1976.; Платонов, К. К. Занимательная психология / К. К.Платонов. 2-е изд., доп. Москва: Молодая гвардия, 1964); предстартовое состояние (готовность) в спорте (Генов, Ф. Психология управления / Ф. Генов // Москва: Прогресс, 1982. - 422 с.; Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977. – с. 23. Изотова, А.В. К вопросу о волевых качествах личности у профессиональных спортсменов / А.В Изотова // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. – Новосибирск: СибАК, 2011); готовность к выполнению боевой задачи (Дьяченко, М.И. Психологическая подготовка советских воинов к боевым действиям в условиях современной войны / М.И. Дьяченко // Москва, 1966; Дьяченко, М.И. Формирование психологической готовности воинов к выполнению учебно-боевых задач / М.И. Дьяченко // Коммунист Вооруженных сил. 1973. №6. С.34-38; Кандыбович, Л.А. Формирование психологической готовности воинов ПВО к деятельности / Л.А. Кандыбович // Основы психолого-педагогической деятельности советского офицера. Минск, 1977; Столяренко, А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел / А.М. Столяренко // Москва. - 1987); психологическая готовность сотрудников

полицейской деятельности (Буданов, А.В. Психолого-педагогические пути преодоления профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел / А.В. Буданов // Москва: ГУК МВД России. - 1994. - 41 с.; Котенев, И.О. Психологические проблемы регуляции служебного поведения сотрудников органов внутренних дел / И.О. Котенев, Т.Ю. Гиздатова // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: сб. науч. тр. Международной конференции, посвящ. празднованию 15-летия Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. 2017; Смирнов, А.А. Проблемы психологии памяти // А.А. Смирнов // Москва: Просвещение. – 1966).

Методика формирования психологической готовности у сотрудников органов внутренних дел к пресечению противоправных действий предполагает проведение аудиторных занятий и практических занятий. Задачей аудиторных занятий является научить сотрудников органов внутренних дел юридически грамотно анализировать ситуации, направленные на пресечение противоправных действий, связанные с применением физической силы и специальных средств. Занятия проводятся с использованием разработанных нами учебных средств. Задачей практических занятий является обучение сотрудников органов внутренних дел применению мер пресечения к правонарушителю и формирование у них психологической готовности к активным действиям в ситуациях пресечения противоправных действий.

Практические занятия проводятся в спортивном зале в рамках следующих тем: "Атакующие и защитные действия с резиновой палкой", "Пресечение действий вооруженного противника", "Способы взаимопомощи", "Способы наружного осмотра и связывания", "Пресечение активного и пассивного неповиновения правонарушителей", "Самозащита" и др. Сотрудники органов внутренних дел делятся на рабочие группы (по два, три, четыре, восемь человек), получают "вводную" с описанием ситуации из

служебной практики, в которой им предлагается действовать. После применения мер пресечения преподаватели (инструкторы) оценивают правомерность и безошибочность действий обучаемых и просят обосновать принятое решение в соответствии с законом. После группового обсуждения правомерности действий отдельных сотрудников при применении ими физической силы и специальных средств и правильности обоснования своих действий, преподаватель (инструктор) показывает один из правомерных способов действий по решению практической задачи и определяет время на его отработку. Сотрудники отрабатывают его в течение отведенного времени, меняясь ролями. Затем дается следующая "вводная".

На занятиях необходимо отработать следующие практические ситуации.

1. Нападение на гражданина при условиях:

- нападение совершается с использованием пистолета, ножа, деревянной палки (биты) или без их использования;
- нападение совершает одно лицо или группа лиц (два, три человека);
- нападение совершается малолетними, несовершеннолетними, совершеннолетними;
- нападение совершает лицо женского или мужского пола;
- нападение совершает лицо с признаками инвалидности;
- нападающий размахивает оружием или предметами, используемыми в качестве оружия, и сопровождает свои действия словесной угрозой их применения;
- нападающий демонстрирует оружие или предметы, используемые в качестве оружия (удержание пистолета, ножа в руке; вращение ножа в руке; переключивание ножа, палки из руки в руку), при этом не высказывает намерения их применения;
- сообщение нападающим о наличии у него холодного или огнестрельного оружия и о готовности причинить вред жизни или здоровью гражданина без демонстрации оружия.

2. Нападение на сотрудника органов внутренних дел при условиях:
- нападение совершает одно лицо или группа лиц (два, три человека);
 - нападение совершается с использованием пистолета, ножа, деревянной палки (биты) или без их использования;
 - нападение совершается с целью завладения оружием или из хулиганских побуждений;
 - нападение совершается малолетними, несовершеннолетними, совершеннолетними;
 - нападение совершает лицо женского или мужского пола;
 - нападение совершает лицо с признаками инвалидности;
 - нападающий размахивает оружием или предметами, используемыми в качестве оружия, и сопровождает свои действия словесной угрозой их применения;
 - нападающий демонстрирует оружие или предметы, используемые в качестве оружия (удержание пистолета, ножа в руке; вращение ножа в руке; переключивание ножа, палки из руки в руку), при этом не высказывает намерения их применения;
 - сообщение нападающим о наличии у него холодного или огнестрельного оружия и о готовности причинить вред жизни или здоровью сотрудника органов внутренних дел без демонстрации оружия.
 - Оказание сотруднику органов внутренних дел сопротивления при условиях:
 - гражданин отказывается предъявить документы;
 - гражданин отказывается проследовать в ОВД (лицо совершило преступление или административное правонарушение, в качестве понятого, лицо обязано явиться в ОВД по повестке, лицо подходит по приметам ориентировок разыскиваемых за совершение преступлений различной степени тяжести);

- сотрудник частного охранного предприятия отказывает в обеспечении свободного доступа в охраняемое им помещение;
- сопротивление оказывает лицо мужского, женского пола;
- сопротивление оказывает малолетний, несовершеннолетний, совершеннолетний;
- сопротивление оказывает женщина с видимыми признаками беременности, лицо с явными признаками инвалидности;
- сопротивление носит характер нападения;
- лицо оказывает пассивное сопротивление (пытается уйти от захвата; берется за неподвижные предметы; садится, ложится на землю);
- пассивное сопротивление сопровождается угрозой написать жалобу в контролирующие органы.
- Групповые противоправные действия граждан при условиях:
 - нарушают работу транспорта, связи, организаций;
 - незаконные собрания, митинги, демонстрации, не нарушающие работу транспорта, связи, организаций.
- Задержание при условиях:
 - лицо совершило преступление небольшой, средней тяжести, тяжкое или особо тяжкое преступление и пытается скрыться;
 - лицо совершило административное правонарушение и пытается скрыться;
 - лицо застигнуто на месте совершения преступления и пытается скрыться;
 - лицо при виде сотрудника органов внутренних дел начинает убегать.

Сотрудники отработывают правомерные способы применения физической силы и специальных средств, что формирует у них уверенность в своих действиях и психологическую готовность к пресечению противоправных действий (Хрусталева, Т. А. Формирование

психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к пресечению противоправных действий / Т.А. Хрусталева, А.А. Рожков // Юридическая психология – 2013. - N 4. - С. 36-40).

Заключение.

Проведенное исследование позволило сделать ряд выводов:

1. Физическая культура — это единство как минимум трех граней личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

2. Осознанное стремление каждого человека к достижению физической культуры есть необходимое условие свободного развития и раскрытия его духовных и физических сил, его гармоничного развития. В этом цель физического воспитания.

3. В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совесть в ведении спортивной борьбы — таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом.

4. В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой управления своими эмоциями и физическим состоянием соответственно в складывающихся чисто спортивных и социальных, общественных ситуациях. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина,

критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтактность общения в сфере спорта.

5. В эстетическом отношении главное в занятиях спортом - это познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека.

6. В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немыслимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека — целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

Одним из наиболее эффективных путей развития личности сотрудника полиции является использование средств физического воспитания и спорта.

Развитие личностных качеств сотрудника ОВД происходит не только под воздействием окружающих людей и при выполнении поставленных служебных задач, но и в процессе работы над собой. Самовоспитание происходит в соответствии с тем образом (идеалом), который представляется ценным и привлекательным. Такое сознательное переключение активности личности на процесс самосовершенствования знаменует собой иногда переломный момент в жизни человека, поскольку меняется характер самосознания, появляются новые аспекты в восприятии самого себя. Человек начинает сознательно воспитывать в себе нужные волевые черты. Надо подчеркнуть, что ни в одной области психической жизни человека не выступает с такой яркостью и отчетливостью начало саморегулирования, как в сфере волевых действий. И ни в одной сфере психической деятельности - коснемся ли мы памяти, воображения, мышления и т. д. - человек не испытывает с такой остротой переживание власти над собой, как в области волевых действий.

Можно сделать вывод, что формирование культуры личности является целью физической культуры. Наиболее значимыми гуманистическими результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для использования физических упражнений с целью оздоровления, рекреации, реабилитации, формирования здорового образа жизни. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни.

По мнению авторов, тема физического воспитания должна занимать одно из первых мест в педагогике, так как гармоничное физическое развитие является основой для успешного формирования личности в целом.

Здоровое, физически развитое тело человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие ученые (Л.Н. Толстой, И.П. Павлов и др.) стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом.

Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В ходе работы авторами сделан вывод, о том, что физическое развитие выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Так как физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые

происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания.

Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на сотрудников ОВД. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умевая венному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников ОВД направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Законы, нормативные акты, иные официальные документы

1. Приказ Минспорта России от 11.03.2015 N 213 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье»(Электронный ресурс)

URL:<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=632300#013490289409242506>(дата обращения: 15.06.2019)

2. Правила служебно-прикладного вида спорта «служебное многоборье» (утв. приказом Минспорта России от 28.01.2019 N 52)(Электронный ресурс)

URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_317489/ (дата обращения 16.06.2019)

3. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 N 609)(Электронный ресурс)

URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223561/ (дата обращения 15.06.2019)

4. Правила служебно-прикладного вида спорта «служебный биатлон» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 N 606)(Электронный ресурс)

URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223462/ (дата обращения 16.06.2019)

5. Приказ Минспорта России от 06.05.2015 N 509 "Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «многоборье кинологов»(Электронный ресурс) URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_256434/ (дата обращения 16.06.2019)

2. Основная литература

1. Буданов, А.В. Психолого-педагогические пути преодоления профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел / А.В.

Буданов // Москва: ГУК МВД России. - 1994. - 41 с.;

2. Генов, Ф. Психология управления / Ф. Генов // Москва: Прогресс, 1982. - 422 с.;

3. Дикая, Л. Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям / Дикая, Л. Г. // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, Ю.М. Забродин. Москва: Наука - 1985. С. 63-90;

4. Дьяченко, М.И. Психологическая подготовка советских воинов к боевым действиям в условиях современной войны / М.И. Дьяченко // Москва, 1966. – 66 с.;

5. Дьяченко, М.И. Формирование психологической готовности воинов к выполнению учебно-боевых задач / М.И. Дьяченко // Коммунист Вооруженных сил. 1973.- №6.-С.34-38;

6. Еникеев, М.И. Юридическая психология: учебник / М.И. Еникеев Москва, Норма: ИНФРА - 2014. - с. 88;

7. Жилин, С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов (на материале детско-юношеского спорта): автореф. дисс...канд. психол. наук:13.00.04 / С. В. Жилин, СПб, 2003. – 16 с.;

8. Изотова, А.В. К вопросу о волевых качествах личности у профессиональных спортсменов / А.В Изотова // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. – Новосибирск: СибАК, 2011;

9. Ильин, А.Б. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов / А.Б. Ильин, С.М. Гордон // Мир образования - образование в мире. - 2011. - N 1 (41). - С. 139-143;

10. Кандыбович, Л.А. Формирование психологической готовности воинов ПВО к деятельности / Л.А. Кандыбович // Основы психолого-педагогической деятельности советского офицера. Минск, 1977. – С. 3-4;

11. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А.А. Карелин - Мангазея, Новосибирск: 2002. – 480 с.;

12. Котенев, И.О. Психологические проблемы регуляции служебного поведения сотрудников органов внутренних дел / И.О. Котенев, Т.Ю. Гиздатова // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: сб. науч. тр. Международной конференции, посвящ. празднованию 15-летия Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. 2017. – С. 104-105;
13. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик - Таллин: Валгус. – 1981. – 448 с.;
14. Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В.А. Крутецкий // Москва: Просвещение, 1976. – 303 с.;
15. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. В 3-х Кн.1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. – Москва, Владос, 2006. - с. 146;
16. Платонов, К. К. Занимательная психология / К. К.Платонов. 2-е изд., доп. Москва: Молодая гвардия, 1964. – 280 с.;
17. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977. – с. 23;
18. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.;
19. Сингер, Р. Самоконтроль в спорте / Р. Сингер // Психология спорта. Хрестоматия – Минск: Харвест. – 2005
Родионова, А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Родионова // под ред. А. В. Родионова – М: Фис, 1979. – 350 с.;
20. Смирнов, А.А. Проблемы психологии памяти / А.А. Смирнов // Москва: Просвещение. – 1966. – 423 с.;
21. Столяренко, А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел / А.М. Столяренко // Москва. – 1987. – С.9;
22. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляциях в спорте: учебно-методическое пособие для студентов

физкультурных учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / В.Н. Смоленцева. - Омск, 2007.- 100 с.;

23. Хрусталева, Т. А. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к пресечению противоправных действий / Т.А. Хрусталева, А.А. Рожков // Юридическая психология – 2013. - N 4. - С. 36-40;

24. Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе // СПб.: Питер. - 2001. - 416 с.;

25. Powell, P. I. Accident prevention – a practical framework Society for the prevention of Accidents / P. I. Powell // Surrey, 1972;

26. Marbe, K. Praktische Psychologie der Unfälle und Betriebsschaden / K. Marbe. – Munchen-Berlin, 1921. – 208 с.