

Уральский юридический институт МВД России

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*Сборник тезисов Всероссийской
научно-практической конференции*

ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ



2024

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

Кафедра физической подготовки

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

*Сборник тезисов
Всероссийской научно-практической конференции*

Электронное издание

**Екатеринбург
2024**

ББК 75.1
П781

П781 Проблемы совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции [Электронное издание] / под ред. А. В. Дружинина. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2024. – Электрон. дан. (0,8 Мб). – 1 электрон. опт. диск. – Систем. требования: процессор 300 МГц и выше, 512 Мб; CD/DVD-ROM; Microsoft Windows XP и выше; Adobe Reader 9

ISBN 978-5-907866-33-1

Редакционная коллегия:

*А. В. Дружинин, начальник кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент;*

*А. С. Сапунов, старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

Сборник содержит тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов», посвященной актуальным вопросам развития физической подготовки сотрудников силовых структур. Сборник представляет интерес для широкого круга читателей, студентов и слушателей, аспирантов и адъюнктов, преподавателей и практических работников правоохранительных органов.

Обсужден на заседании кафедры физической подготовки УрЮИ МВД России (протокол № 12 от 15 июля 2024 г.).

ISBN 978-5-907866-33-1

ББК 75.1

© Коллектив авторов, 2024
© Уральский юридический институт
МВД России, 2024

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКАМИ ОВД РФ

*Афов Алихан Хажмуратович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Физическая подготовка оказывает существенное влияние на физическое состояние правоохранителей. Вот некоторые из основных факторов позитивного влияния физической подготовки на организм:

1. Улучшение кардиоваскулярной системы. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце и сосуды, улучшают кровообращение и способствуют более эффективной доставке кислорода и питательных веществ во все органы и ткани.

2. Укрепление мышц и костей. Физическая активность способствует росту и укреплению мышц, что, в свою очередь, улучшает общую физическую силу и выносливость. Регулярные упражнения также способствуют укреплению костей и могут предотвратить развитие различных заболеваний.

3. Контроль веса. Регулярная физическая активность помогает поддерживать нормальный вес и предотвращает развитие ожирения, сжигает калории, улучшает обмен веществ, способствуя тем самым снижению жировых отложений.

4. Улучшение психического состояния. Физическая активность имеет положительное влияние на психическое состояние служителей порядка. Она способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, снимают стресс и снижают уровень тревожности и депрессии.

5. Укрепление иммунной системы. Регулярные физические упражнения помогают укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и заболеваниям. Физическая активность ведет к улучшению кровообращения, что способствует более эффективной работе иммунной системы.

6. Повышение энергии и жизненного тонуса. Физическая подготовка помогает улучшить общую физическую форму и энергетический потенциал организма. Регулярные тренировки способствуют повышению выносливости, уменьшению утомляемости и улучшению общего самочувствия.

В целом, следует отметить, что физически развитые сотрудники, которые систематически занимаются спортом и следят за своим телом и здоровьем, зачастую более ответственны, исполнительны и активны, что в случае несения правоохранительной службы играет далеко не последнюю роль.

Не стоит забывать и о том, что в современных реалиях полицейским приходится сталкиваться с преступностью лицом к лицу, и нередко такие столкновения требуют необходимость применения физической силы со стороны правоохранителя. Учитывая специфику выполняемых служебно-прикладных обязанностей сотрудникам полиции, никогда не стоит пренебрегать своей физической подготовкой. Кроме того, учитывая тенденцию развития боевых единоборств в нашей стране, зачастую преступный элемент не уступает, а иногда и превосходит по своим показателям и умениям сотрудников полиции. В данной связи отметим, что физическая подготовка является одним из основополагающих элементов подготовки сотрудников ОВД в системе образовательных организаций МВД России. Физическая подготовленность является ключевым фактором успешного выполнения служебных обязанностей полицейскими. Отметим основные моменты, которые четко указывают на взаимосвязь между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья полицейских и качеством выполнения ими служебных задач:

1. Физическая выносливость. Полицейские часто сталкиваются с физическими испытаниями в условиях погони за преступниками, поддержания порядка на массовых мероприятиях или проведения обыска. Хорошая физическая подготовка позволяет полицейскому выдержать напряжение и продолжать работать в экстремальных условиях.

2. Самооборона и защита мирных граждан, оказавшихся в радиусе совершения преступления. Физическая подготовка способствует освоению полицей-

ским навыков самообороны и защиты. Правильный тренинг способствует развитию координации, силы и гибкости, что помогает полицейскому эффективно выполнять свои обязанности в случае возникновения конфликтных ситуаций.

3. Профессиональный имидж. Физическая подготовка полицейского может влиять на его внешний вид и профессиональный имидж. Полицейский в хорошей форме производит впечатление профессионала и внушает уверенность, что, в свою очередь, может улучшить доверие общества к полиции и убедить людей соблюдать закон.

4. Психологическое благополучие. Физическая активность во время тренировок способствует выработке эндорфинов – химических веществ, которые улучшают настроение и психологическое состояние. Полицейские, поддерживающие хорошую физическую форму, могут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять ментальную ясность в сложных условиях.

5. Профессиональная эффективность. Хорошая физическая подготовка позволяет полицейскому более эффективно выполнять свои обязанности. Улучшенная физическая форма способствует повышению концентрации и реакции, что может быть важным фактором в случае неожиданных ситуаций или аварий.

Таким образом, физическая подготовка имеет большое влияние на качество выполнения служебных обязанностей полицейского, она помогает улучшить выносливость, безопасность, профессионализм и эффективность работы.

МИНИ-ФУТБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

*Басистов Дмитрий Георгиевич,
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

*Шалин Степан Павлович,
курсант 4 курса факультета подготовки следователей
Уральского юридического института МВД России*

Физическая активность имеет большое значение в жизни человека. Спортивные занятия помогают укреплять здоровье, повышать работоспособность, улучшать настроение и улучшать качество жизни. Кроме того, спорт является важным средством формирования личности, развития сильных сторон характера и уменьшения уязвимости к различным негативным влияниям.

В настоящее время, физическая подготовка является важной составляющей как общего образования, так и специализированного. В связи с этим многие образовательные организации включают спортивно-массовые мероприятия в подготовительную деятельность. Одним из наиболее распространенных видов спорта является мини-футбол. В данной работе будет проведено исследование влияния мини-футбола в рамках спортивно-массового мероприятия в образовательных организациях МВД России.

Мини-футбол является одним из наиболее популярных видов спорта в мире. Он позволяет совершать различные движения, укреплять мышцы и суставы, улучшать координацию и силу, а также развивать командную игру и тактическое мышление.

Целью данной работы является исследование эффективности мини-футбола в образовательных организациях МВД России в рамках спортивно-массового мероприятия.

Для исследования были выбраны 3 образовательные организации МВД России, в которых была проведена программа спортивно-массовых мероприятий, включающая мини-футбол. Всего было задействовано 60 участников в возрасте от 18 до 23 лет. По итогам программы были проведены тестирования для оценки общей физической подготовки обучающихся.

Продолжительность исследования – 2 месяца. Были заметные улучшения нормативов общей физической подготовки: челночный бег 10 x 10 метров, бег на дистанции 100 метров, 1 километр, 3 километра.

Сделан вывод, что мини-футбол благоприятно влияет на формирование будущего сотрудника органов внутренних дел. Снятие психологического напряжения и положительный настрой привели к подъему сил у обучающихся в период экзаменационной сессии.

По результатам исследования участники программы показали улучшение общей физической подготовки. У участников исследования было отмечено:

1. Увеличение скорости.
2. Улучшение выносливости.
3. Развитие гибкости.
4. Креативность.
5. Коммуникабельность.
6. Улучшение координации движений.
7. Улучшение техники игры в мини-футбол.

Также у обучающихся развилось чувство предвидения ситуации, что в дальнейшем положительно скажется на их оперативно-служебной деятельности.

Для достижения данной цели было проведено исследование, в ходе которого были выявлены следующие результаты:

1. Мини-футбол в образовательных организациях МВД России в рамках секционного занятия положительно сказывается на улучшении общего физического состояния обучающихся. Регулярные занятия мини-футболом укрепляют мышцы, увеличивают выносливость и улучшают координацию движений.

2. Мини-футбол способствует развитию командной игры и тактического мышления курсантов. Важным аспектом занятий мини-футболом является не только физическая активность, но и формирование навыков сотрудничества, общения и решения различных задач в коллективе.

3. Мини-футбол как элемент спортивно-массовых мероприятий повышает интерес обучающихся к занятиям физической подготовкой. Мини-футбол является динамичной и увлекательной игрой, которая позволяет обучающимся получать удовольствие от занятий спортом и мотивирует их к постоянному развитию своих физических возможностей.

Таким образом, мини-футбол в образовательных организациях МВД России является необходимым видом внеучебной работы для достижения необходимых результатов общей физической подготовки. Мини-футбол позволяет улучшать физическое состояние курсантов, сформировать навыки командной игры и тактического мышления, а также повысить интерес к занятиям физической подготовки и спорта в целом. Результаты исследования показали положительный эффект мини-футбола в образовательных организациях МВД России и подтверждают необходимость продолжения этой практики в будущем.

В целом мини-футбол в образовательных организациях МВД России как часть дополнительной составляющей физического воспитания сотрудников органов внутренних дел является перспективным направлением для развития физической подготовки курсантов. Благодаря проведению данной программы образовательные организации МВД России смогут обеспечить курсантов качественными и интересными занятиями, а также создать условия для развития у них командной игры и тактического мышления, что пригодится им в будущей работе в правоохранительных органах.

В то же время стоит отметить, что мини-футбол в образовательных организациях МВД России имеет как физическое значение, так и социальное. Занятия данным видом спорта помогают сотрудникам быстрее адаптироваться к коллективу. А также наладить с коллегами взаимоотношения, что имеет весо-

мое значение в службе в органах внутренних дел. Также занятия мини-футболом улучшают отношения между обучающимися.

Перед проведением мини-футбола в образовательных организациях МВД России как спортивно-массового мероприятия участники должны пройти дополнительный медицинский осмотр в медико-санитарной части высшего учебного заведения.

Для улучшения эффективности занятий мини-футбола в образовательных организациях МВД России руководящий состав должен обладать определенными компетенциями в данной сфере. Также необходимо проводить регулярный мониторинг, чтобы оценивать уровень принятия учащимися данного спортивного вида, а также эффективность занятий. Для повышения мотивации курсантов необходимо проводить ежегодные соревнования среди образовательных организаций МВД России.

Важно также обратить внимание на необходимость обеспечения не только качественного оснащения для проведения занятий, но и создания комфортных условий в образовательных организациях системы МВД России, где можно продолжать заниматься мини-футболом. В этом помогут предложенные технологии, которые находятся в открытом доступе. Это различные видеокурсы, а также «живые» примеры для обучающихся, в том числе и среди постоянного состава вуза Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Следует отметить, что развитие физической культуры и спорта в современном обществе является важным вопросом национального здравоохранения и реализуется в рамках государственных программ. Это послужит частью подготовки в занятиях физической подготовки обучающихся высшего учебного заведения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ НАРУЧНИКОВ ПРИ ПРЕСЕЧЕНИИ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ

*Волков Александр Николаевич,
начальник кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России*

*Кузнецов Сергей Вячеславович,
заместитель начальник кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России*

Тактика задержания правонарушителя достаточно многогранна и имеет много особенностей. Поэтому в своей статье мы хотели бы обсудить один из ее аспектов – использование средств ограничения свободы передвижения.

Одним из средств ограничения свободы передвижения задерживаемого лица (лиц) выступает сковывание наручниками и связывание. В нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку сотрудников полиции, дано описание техники способов сковывания наручниками как в одиночку, так и вдвоем, стоя у стены, на коленях у стены, лежа, а также описаны способы связывания веревкой и брючным ремнем в положении лежа.

Однако в своей повседневной профессиональной деятельности сотрудники правоохранительных органов порой сталкиваются с ситуацией, в которой необходимо ограничить свободу передвижения большого числа людей, а имеющихся стандартных средств ограничения подвижности (металлических наручников) не хватает. Ведь обычно каждый полицейский носит с собой одни наручники.

В качестве примера можно привести прочитанный нами в Интернете рассказ одного из зарубежных полицейских: *«Слышен острый звук тормозов служебной машины. Группа парней, которые только что ограбили один из магазинов, растерянно разбегается во все стороны при синем свете мигалок полиции. Пара полицейских, выскочивших из машины, реагирует мгновенно: „От имени закона, стойте!“*. Правонарушители, которые в панике отбрасывают

награбленную контрабанду, останавливаются только после того, как раздастся предупредительный выстрел. „Ложись на землю! Руки по бокам и не двигаться“. Везде на земле теперь лежат неподвижные силуэты. „Страхуй меня“. Один из стражей порядка кладет оружие в кобуру и вытаскивает металлические наручники. Они со щелчком сковывают руки первого из преступников. Вслед наручниками скован и второй правонарушитель. Но что делать теперь? Остались еще три несвязанных лица, а наручников больше нет».

Для российских полицейских в таких обстоятельствах Наставление рекомендует производить связывание брючным ремнем или веревкой. Но это осуществимо лишь в крайних случаях. Ведь не всегда можно быстро снять с себя ремень или найти веревку 2,5 метров длиной, которая в экстренной ситуации требует быстрого распутывания и завязывания. Другой случай: если изначально планируется задержать сразу несколько подозреваемых, то для проведения операции подбираются необходимые специальные средства. Здесь, кроме задержания криминальных личностей, речь может идти и о пресечении массовых беспорядков на несанкционированных демонстрациях, и разгул футбольных фанатов, и какие-то концерты, например альтернативной или рок-музыки, т. е. когда при конфронтации ситуации предполагается столкновение с полицией и задержание с последующим доставлением в отделы полиции большого количества людей. Несомненно, в этом случае употребление стандартных специальных средства ограничения свободы передвижения достаточно затруднено. Кроме того, наручники, образно говоря, могут уйти вместе с задержанным лицом в совершенно другой отдел полиции, где их поиск и возвращение владельцу, исходя из российской действительности, к сожалению практически невозможно.

Очевидно, что трудно и непрактично постоянно носить при себе сразу несколько металлических наручников: они и весят в совокупности достаточно, могут теряться, мешаются и т. п.

В связи с этим актуальным становится необходимость массового внедрения в полицейскую практику компактного средства ограничения подвижности, способного по своим характеристикам *дополнить* имеющиеся на вооружении

наручники, т. е. позволяющего надежно ограничивать подвижность задерживаемого лица временно – до тех пор, пока нельзя будет использовать металлические наручники.

На наш взгляд, таким средством вполне может стать имитация наручников из пластмассы, текстиля или другого облегченного материала. В зарубежных полицейских системах они уже успешно применяются, однако в нашей правоохранительной системе они используются в основном бойцами специальных полицейских подразделений, до массового применения пока дело не доходит.

Разновидностей и названий таких приспособлений достаточно много (о них речь пойдет ниже), поэтому мы предлагаем использовать объединяющий термин «тактические наручники». Принцип действия таких наручников максимально прост: их можно быстро и без особых усилий затянуть в одну сторону, а сдвинуть в обратном направлении будет уже практически невозможно. Кроме того, одним из преимуществ тактических наручников является то, что их малый вес позволят носить сразу несколько таких наручников, образно говоря «целый пучок». Но надо заметить, что есть такое объединяющее их свойство – все они, за редким исключением, одноразовые.

Варианты тактических наручников – это, как сказано выше, наручники из пластмассы и текстильные наручники, они редставлены на рис. 1.



Рис. 1. Виды тактических наручников

Полицейские зарубежных стран уже давно имеют в своем арсенале и успешно применяют различные типы таких устройств (см. рис. 2).



Рис. 2. Применение тактических наручников

Именно отсутствие на вооружении российской полиции удобного, практичного и компактного средства, такого как «тактические наручники», которые в описанных нами ситуациях могли бы оптимально дополнить классические служебные наручники, является, на наш взгляд, проблемой, требующей разрешения как в юридическом, так и в содержательном аспектах.

ДЗЮДО КАК ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

*Гамзаев Гаджи Шарипутдинович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

Зачастую сотруднику полиции при исполнении своих профессиональных обязанностей приходится применять в своей работе физическую силу, в частности, он вынужден в некоторых случаях применять еще и разные боевые приемы борьбы. В ст. 20 Федерального закона «О полиции» были предусмотрены соответствующие правовые основания.

Стоит отметить, что юридического определения такого понятия, как «физическая сила», на сегодняшний день нет. Определение физической силы, в соответствии с толковым словарем Ожегова, было сформулировано следующим образом: способность человека осуществлять путем напряжения мышц определенные физические действия.

Целесообразно будет проанализировать спортивное направление ее применения посредством использования разных приемов дзюдо. Чтобы четко разобраться в характерных особенностях применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов против преступников, нужно сказать о том, что Министерством внутренних дел был определен перечень боевых приемов, которые согласно приказу МВД России № 44 от 2 февраля 2024 г. могут применяться сотрудниками полиции.

Как известно, такое японское боевое искусство, как дзюдо, широко распространено на всей в целом планете. В основе этого боевого искусства лежит принцип эффективной самозащиты. Кроме того, оно основано на применении против своего противника его же силы. Дзюдо в настоящее время является обязательной составляющей подготовки сотрудников правоохранительных органов в разных государствах мира.

Рассматриваемое нами спортивное единоборство предусматривает особый подход к обучению разным техникам задержания. Занимающиеся вместо использования реальной физической силы применяют следующие основные приемы: во-первых, захваты; во-вторых, броски; в-третьих, контроль над своим противником. Данный подход обеспечивает дзюдоисту возможность грамотно управлять сложившейся ситуацией в отсутствие чрезмерного насилия над своим оппонентом. Следует подчеркнуть, что для сотрудников правоохранительных органов, обязанных стремиться к максимальному снижению потенциального ущерба, данные методы обучения являются наиболее оптимальными и полезными. Для повышения своей физической выносливости, усовершенствования своих навыков быстрого реагирования на сформировавшуюся ситуацию, а также навыков оперативного реагирования сотрудники правоохранительных органов обучаются основным аспектам дзюдо.

Основа дзюдо – это совокупность приемов, которые направлены на развитие у человека координации движений, силы и других важных качеств. Чтобы грамотно контролировать сформировавшуюся ситуацию, а также снижать уровень возможных рисков для сотрудников и людей, полицейские должны по возможности применять приемы дзюдо. При применении приемов данного боевого искусства сотрудник правоохранительных органов обеспечивает себе преимущество при задержании преступников.

В то же самое время оно совершенствует навыки бросков, а также соответствующий контроль над своим противником. Работники органов правопорядка для нейтрализации тех или иных опасных ситуаций могут применять следующие основные методы этого боевого искусства:

«Ipponseoinage» и «Uki-goshi» – броски дзюдо, которые дают возможность бросить своего противника на пол. А отличие данных приемов – вид захвата. Первый бросок выполняется через спину, используя захват за плечо, а во втором броске используется захват за бедро оппонента. Для дальнейшего удержания эффективно использовать приём «Osaekomi».

При доведении до совершенства данных приёмов дзюдо сотрудники полиции могут применять их для задержания преступников и для обеспечения собственной безопасности при задержании данных лиц.

Отучив вышеприведённые основные приёмы этого боевого искусства, сотрудники полиции уже умеют контролировать сформировавшуюся ситуацию. Следует подчеркнуть, что дзюдо является в настоящее время весьма эффективным инструментом для сотрудников полиции при задержании более сильных и вооружённых преступников.

Ряд методов и принципов, содействующих развитию у человека таких важных качества, как выносливость, гибкость, и многих других – основа тренировок этим видом спорта. Один из важных принципов является умение дзюдоиста применять против оппонента его собственную силу. Для успешного обезвреживания своего противника, а также произведения его дальнейшего ареста, сотрудники полиции должны активно нарабатывать приёмы дзюдо.

Использование приемов дзюдо в подготовке работников правоохранительных органов к задержанию правонарушителей обеспечивает целый ряд важных выгод полицейским.

Так, дзюдо, прежде всего, позволяет полицейским успешно овладеть разными приемами контроля над силой и приемам самозащиты, благодаря чему они могут оперативно и при этом безопасно производить задержание и арест правонарушителей. Кроме всего прочего, занятия по этому виду спорта повышают их физическую подготовку, содействуют развитию у них таких качеств, как выносливость и сила.

Благодаря знанию полицейскими элементов тактики и стратегии они умеют оценивать ситуацию и принимать грамотные, быстрые, оптимальные решения в серьезной и опасной обстановке.

Рекомендации по применению приемов этого японского боевого искусства при задержании правонарушителей должны существенно повысить уровень профессионализма этих сотрудников и вместе с тем должны обеспечить их безопасность при выполнении своих профессиональных обязанностей. Для

применения полицейскими физической силы должны выбираться правильные точки.

Дзюдо учит человека разным приемам бросков своего противника, а также разным приемам удержания, благодаря чему точка применения силы выбирается верно, что позволяет оперативно преодолеть сопротивление со стороны своего оппонента и не допустить возможности его бегства.

Также во время проведения занятий должна браться во внимание окружающая обстановка. При задержании правонарушителя на открытой территории соответствующие приемы могут применяться полицейскими для управления движениями этого лица и для недопущения возможности его потенциального бегства. Тем не менее нужно быть очень осторожным в ограниченных пространствах (в определенных помещениях) для исключения возможности причинения полицейским вреда не только самому себе, но и правонарушителю в ходе его задержания и обезвреживания. Вместе с тем необходимо знать о возможности применения в отношении преступников совместных приемов дзюдо. Сотрудники правоохранительных органов, имеющие хорошие навыки в этом виде боевых искусств, могут эффективно удерживать правонарушителей.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

*Доттуев Тенгиз Идрисович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Развитие информационных технологий имеет как положительное, так и отрицательное воздействие на физическую развитость человека. Вот несколько аспектов этого влияния:

1. Снижение физической активности. С появлением компьютеров, смартфонов и других электронных устройств люди стали проводить больше времени за экранами, ведя сидячий образ жизни. Это приводит к снижению активности и физической нагрузки, что, в свою очередь, может привести к ослаблению мышц и ухудшению общей физической формы.

2. Увеличение возможностей для физической активности. Однако информационные технологии также предлагают возможности для физической активности. Множество приложений и устройств для здоровья и фитнеса, таких как фитнес-трекеры и приложения для тренировок, могут стимулировать людей к занятиям спортом и улучшению своей физической формы.

3. Потенциальные проблемы со здоровьем. Регулярное использование компьютеров и смартфонов может привести к проблемам со здоровьем, таким как боль в запястьях или проблемы со спиной и глазами. Поэтому важно следить за правильной эргономикой рабочего места и принимать регулярные перерывы в работе с компьютером.

4. Расширение доступа к знаниям. Информационные технологии позволяют людям легко получить доступ к огромному объему информации и знаниям. Это может способствовать умственному развитию, а также стимулировать людей к более активному образу жизни, например, с помощью специализированных приложений для тренировок или здорового питания.

5. Улучшение мониторинга здоровья. Новые информационные технологии, такие как мониторы сердечного ритма и устройства для контроля сна, позволяют людям более точно отслеживать своё здоровье и физическую активность. Это может помочь внести изменения в свой образ жизни и следить за своим физическим развитием.

Однако, необходимо учитывать, что эффекты развития информационных технологий на физическую развитость могут быть индивидуальными и зависят от того, как человек использует эти технологии и какие решения принимает в отношении своего физического состояния.

К основным проблемам физической подготовки сотрудников ОВД мы бы отнесли высокий уровень стресса, малоэффективность традиционных методик физической подготовки, а также недостаток времени и ресурсов для подготовки. Это наиболее глобальные проблемы, которые лежат на поверхности, с которыми нам необходимо справиться. Они показывают в каком состоянии на самом деле находится физическая подготовка полицейских на сегодняшний день. В качестве решения этих проблем мы бы предложили современные и реалистичные методы тренировки, которые отражают реальные ситуации, с которыми сталкиваются полицейские.

Увеличение времени и ресурсов, выделяемых на физическую подготовку полицейских, чтобы они могли регулярно тренироваться и поддерживать свою физическую форму. Использование специальных программ тренировок, разработанных для полицейских, которые учитывают их уникальные потребности и требования.

Наша цель состоит в том, чтобы обеспечить слушателям – сотрудникам полиции – достаточную физическую подготовку, чтобы они могли эффективно выполнять свои служебные обязанности и защищать общественную безопасность.

Также стоит обратиться к опыту зарубежных специалистов, который сильно отличается от отечественных методик, что позволит получить новые знания. Физическая подготовка полицейских в западных странах включает в

себя передовые методики, которые помогают им быть готовыми к сложным задачам и физическим испытаниям, с которыми они сталкиваются в своей работе. Вот некоторые из таких методик:

Функциональный тренинг. Этот подход к тренировкам фокусируется на развитии силы, выносливости, гибкости и координации, необходимых для выполнения разнообразных функций полицейской работы. Включает в себя такие упражнения, как подтягивания, отжимания, приседания, тягу к верёвке, перекааты через препятствия и другие.

Многоплановая тренировка. Полицейским требуется иметь возможность быстро и эффективно реагировать на изменяющиеся ситуации. Тренировки, основанные на многоплановой методике, включают в себя выполнение упражнений, которые требуют движения в разных направлениях и плоскостях, таких как вращения, боковые шаги, прыжки и т. д.

Тренировки на выносливость. Полицейские часто работают длительное время без отдыха, особенно во время операций по задержанию преступников или при срочной помощи населению. Тренировки включают в себя бег, езду на велосипеде, плавание, борьбу и другие упражнения, которые развивают выносливость и позволяют справляться с физическим напряжением.

Тактический тренинг. Полицейским необходимо овладеть тактическими навыками ведения борьбы, держания оружия, самообороны и другими приемами, которые могут понадобиться в опасных ситуациях. Эти тренировки проводятся с применением специальной экипировки, такой как мешки для ударов, гуманоидные мишени и симуляторы оружия.

Психологическая подготовка. Физическая подготовка полицейских также включает в себя тренировки для развития психологической стойкости и умения принимать решения в стрессовых ситуациях. Это может включать в себя ситуационные тренировки, ролевые игры, презентации и другие методы, которые помогают полицейским научиться контролировать свои эмоции и действовать рационально и эффективно.

Подводя итог, отметим еще раз, что физическая культура является одним из важнейших элементов поддержания здорового образа жизни. Упражнения и занятия спортом позволяют поддерживать физическую форму, укреплять сердечно-сосудистую систему и организм в целом. Что касается различных видов спорта, они также оказывают положительное влияние на формирование профессионально важных двигательных качеств. Помимо этого, решаются и другие проблемы, такие как малоподвижный образ жизни, проблемы со здоровьем, общее физическое состояние полицейского, командное взаимодействие, мотивация и интерес к посещению занятий по дисциплине «Физическая подготовка», а также в целом переход к здоровому образу жизни.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*Дроздова Екатерина Вячеславовна,
слушатель Московского университета
МВД России имени В. Я. Кикотя*

*Егоров Сергей Николаевич,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя*

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов – это одна из главных составляющих служебной деятельности. Именно она направлена на приобретение умений и навыков, физических и психологических качеств, способствующих успешному выполнению поставленных задач. Физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения, направленные на быстроту, выносливость, силу, и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, например, загиб руки за спину рывком, нырком; задняя подножка с захватом ноги; передняя подножка; бросок через бедро и многие другие приемы). Нужно понимать, что сотрудник правоохранительных органов каждый день подвергает риску свою жизнь, поэтому с каждым годом разрабатываются и усовершенствуются методики обучения и способы выполнения различных приемов задержания. Так, в настоящее время, действующим нормативно-правовым актом в сфере физической подготовки является Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Изучив данный нормативно-правовой акт, можно выделить ряд принципов физической подготовки:

- доступность;
- индивидуализация преемственности;
- систематичность, преемственность и последовательность;

- непрерывность процесса физической подготовки;
- точность и техничность;
- циклическое построение занятий;
- адекватное распределение нагрузки в зависимости от возрастной категории.

Анализируя данные принципы, можно сделать вывод, что сотрудник правоохранительных органов должен всегда находиться в хорошей физической форме для того, чтобы быстро, четко, грамотно и адекватно реагировать на сложившиеся ситуации.

Я считаю, что выбранная мною тема является актуальной в системе МВД России, т. к. именно сотрудники правоохранительных органов зачастую сталкиваются с ситуациями, в которых необходимо защитить как граждан, так и свою жизнь от различных посягательств. В последние годы деятельность сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации протекает в условиях жестокости и агрессивности поведения правонарушителей, сохранения сложной криминогенной обстановки в стране. Поэтому сотрудник полиции должен всегда незамедлительно пресекать любого вида правонарушения и особенно преступления. Снижение физической активности способствует ослаблению эффективности работы сотрудников, снижению их работоспособности. А хорошая физическая подготовка может обеспечить и личную безопасность и социальную безопасность населения.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

*Ермоленко Дмитрий Александрович,
преподаватель кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки Владивостокского филиала
Дальневосточного юридического института МВД России*

Легкая атлетика представляет собой универсальный вид спортивной подготовки, направленный на формирование и развитие таких физических качеств, как скорость, сила и выносливость, что обуславливает ее важное значение в аспекте физической подготовки сотрудников полиции. Кроме того, данный вид спорта, не требующий серьезной спортивной инфраструктуры, а также доступность его упражнений позволяют вовлекать в него граждан начиная со школьной скамьи, придавая ему массовый характер. Данные аспекты обуславливают широкое применение легкоатлетической подготовки в рамках формирования общефизических качеств сотрудников полиции.

Ведомственные нормативные документы, регламентирующие организацию физической подготовки в органах внутренних дел, включают легкоатлетическую подготовку в раздел общей физической подготовки сотрудников. Предполагается, что данные занятия призваны развивать и совершенствовать такие качества, как скорость, сила и выносливость в рамках отработки беговых упражнений (челночный бег, бег на 100 метров и кросс). Местом проведения занятий по легкой атлетике могут выступать спортивные залы, стадионы, пересеченная местность.

Среди прочего, данные современных исследований показывают положительное влияние легкой атлетики на общее состояние организма человека, тонус мышечной, дыхательной и сердечнососудистой систем. Данный аспект имеет особое значение с точки зрения обеспечения профессионального долголетия сотрудников полиции, в особенности тех, которые проводят значительную часть рабочего времени в малоподвижном, сидячем положении (работа с

документами, автопатрулирование и др.). В этой связи регулярные легкоатлетические упражнения следует рассматривать как часть здорового образа жизни и надлежит пропагандировать и внедрять в профессиональную культуру полицейских начиная с обучения в ведомственных вузах.

Еще одним аспектом легкой атлетики является ее позитивное влияние на морально-психологическое состояние человека. В условиях напряженного характера работы, а также вынужденного вовлечения в ситуации с негативной психологической обстановкой (общение с правонарушителями, лицами, ведущими асоциальный и аморальный образ жизни, жертвами преступлений и др.) полицейские нередко сталкиваются с профессиональным выгоранием.

Регулярные легкоатлетические упражнения позволяют нормализовать гормональный фон, снимать стрессовые состояния. Физические нагрузки позволяют обеспечивать формирование таких профессионально значимых для полицейского морально-психологических качеств, как уверенность в себе, решительность, настойчивость в достижении поставленных целей.

Таким образом, легкоатлетическая подготовка сотрудников полиции позволяет решать следующие задачи:

- формирование и развитие профессионально значимых силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости;
- адаптация к негативным воздействиям внешних факторов;
- укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни.

САМБО КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД РФ

*Ковганюк Максим Вячеславович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России*

*Татьянич Екатерина Владимировна,
курсант Ростовского юридического института МВД России*

В своей деятельности сотрудники ОВД вынуждены противостоять преступнику в целях задержания. Возможности применения оружия ограничены, поэтому важна физическая подготовка. Именно в связи с этим физическая культура – полноправный предмет программы будущих сотрудников правоохранительных органов.

Одним из основных прикладных видов спорта в сфере физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является самбо. Самбо (сокращенно от «самозащита без оружия») – это относительно новый, но достаточно быстро развивающийся вид единоборства. Его основу составляет большой комплекс разнообразных приемов нападения и защиты.

Самбо появилось в СССР в 1930-х как стиль самообороны без оружия, разработанный в Советском Союзе для силовых структур (МВД, КГБ). В его основу легло дзюдо, добавились элементы из других боевых видов, и в результате возникло одно из самых эффективных прикладных единоборств.

Достаточно быстро в самбо выделилось более жесткое направление, однако довольно долго оно не выходило в массы, оставаясь прерогативой сотрудников силовых структур.

Официальное разделение самбо на спортивное и боевое состоялось в 1947 г., однако широкой аудитории оно стало доступно лишь после распада Советского Союза.

История самбо как общей дисциплины начинается с имени Василия Ощепкова. Он вырос на острове Сахалин, который после Русско-японской войны перешёл под контроль Страны восходящего солнца.

Ощепков, будучи воспитанником семинарии, адаптировался под новые реалии и выучил японский язык. Во время обучения в духовном заведении Василий познакомился с недавно появившимся стилем дзюдо, быстро освоив данный вид борьбы. Но в 21 год выпускник духовной семинарии Токио решил переехать в Российскую империю.

Здесь Ощепков стал разведчиком за счёт знания японского языка и работал на Дальнем Востоке: сначала в Харбине (ныне Китай), а потом и во Владивостоке. Пользуясь своим положением, Василий создал в столице Приморья секцию дзюдо, а позже стал обучать этому искусству милиционеров.

Василий Ощепков – основатель самбо. Более 10 лет Ощепков добивался популяризации японского вида борьбы во всей России (на тот момент уже СССР) и дошёл до того, что его педагогический дар признали на самом высоком уровне, поручив работу в Инфизкульте – главном высшем учебном заведении спортивной направленности.

Именно возможность составлять целые методические пособия и двигать идею по образовательному курсу и создала боевое самбо – то самое, которое рекомендуется для внедрения в систему подготовки современных сотрудников ОВД.

Вообще первые штрихи данного направления нашли отклик в руководстве по боевой подготовке солдат армии. Несмотря на то, что основа лежала в области дзюдо, уже тогда самбо имело в себе и комплекс ударных техник. Название «самбо» закрепил Анатолий Харлампиев – ученик Ощепкова, который доработал методическую базу техник, а также добавил и элементы из других видов борьбы, например, грузинской чигаобы.

В Советском Союзе боевое самбо считалось секретной техникой, ввиду чего было недоступно общим массам. Данный запрет на нераспространение пал

в 1994 г., вследствие чего сейчас этот вид единоборств активно популяризируется, в том числе и для обучения сотрудников ОВД РФ.

Как было отмечено ранее, боевое самбо берёт свою основу из дзюдо из-за увлечений Ощепкова. Поэтому преимущественно основывается на борцовских техниках: проходах в ноги, подсечках, удержаниях и проведении болевых и удушающих приёмов.

Помимо работы против безоружного противника, боевое самбо имеет и подраздел защиты против вооружённых соперников. В настоящее время такому учат только сотрудников силовых ведомств. Применение приёмов против вооружённых противников технически остаётся тем же, но требует корректировки по работе с дистанцией и особенностей контроля противника на земле.

Также боевое самбо имеет и другой аспект работы в партере – это Ground&Pound, т. е. использование ударов в позиции сверху. За счёт этого выходцам из данного вида проще адаптироваться к реалиям ММА.

Стоит отметить, что боевое самбо само по себе не ограничивается исключительно борьбой, ведь это техника универсального рукопашного боя, подразумевающая и ударные элементы, хотя и этому разделу традиционно уделяется меньше внимания, чем борьбе.

Сегодня боевое самбо входит в категорию универсальных видов боевых искусств наравне с кудо (вид карате), годзю-рю (вид карате), хапкидо, армейский рукопашный бой, панкратион, ММА.

Итак, с 1930-х годов данное единоборство активно развивалось и обеспечивало постоянную подготовку новых кадров, среди которых были сотрудники РККА, МВД, КГБ. Для подготовки к переходу в смешанные единоборства боевое самбо также отлично подходит: есть ударная техника, имеется обширная база борьбы и применяются добивания.

Некоторые сотрудники ОВД уже могут иметь спортивную подготовку самбо, так как на данный момент секции боевого самбо распространены по России и являются популярным выбором среди желающих освоить единоборства.

Во многом боевое самбо переняло технику у спортивного собрата. Поэтому можно перечислить базовый набор общих приёмов: подсечки, проходы в ноги, броски, удержания на земле, болевые приёмы на руки и ноги. Однако в спортивном самбо запрещены удушающие приемы. В боевом самбо они имеются, но с одним нюансом – без действий, приводящих к скручиванию шейного отдела позвоночника.

Также в боевом самбо активно используются удары руками и ногами как по стоячему, так и по лежащему противнику. Это является следствием изначально военной направленности дисциплины, поэтому боевое самбо считается довольно травматичным единоборством.

Не менее важна и психологическая подготовка. Именно благодаря этому психологическому фактору перестают работать недавно усвоенные и отработываемые приёмы, а те, которые всё же продолжают функционировать, будут относиться к отлично закреплённым работающим навыкам.

Подводя итоги отметим, что боевое самбо – исключительный советский вид единоборств, появившийся в нашей стране более 100 лет назад. Долгое время эту дисциплину использовали как уникальную секретную методику подготовки в силовых структурах. Ее отличие от любого другого вида боевых искусств в том, чтобы «усмирить» агрессию противника без оружия, только при помощи бросков, подсечек и удушающих приемов.

Созданное более ста лет назад в России боевое самбо прошло удивительный путь и трансформировалось из закрытой системы подготовки военных в международный вид спорта.

Самбо было разработано как средство самозащиты, в его основе заключена система приемов, которая помогает обороняться. Рукопашный бой имеет более активную атакующую схему.

Суть боевого самбо заключается не просто в демонстрации приемов и бросков, а в проведении реального поединка, результатом которого становится сдерживание агрессии противника и доминирование над ним. В рамках официальных соревнований существует строгая система правил, по которой действу-

ют спортсмены. Несмотря на применение реальных боевых приемов, они не могут нарушать существующий регламент и этику.

В основе спортивного самбо лежат броски, удержания и болевые приемы. В боевом самбо к ним добавляются удушающие, а также удары, которые можно наносить любыми частями тела, включая локти, колени и голову. Соответственно, соперника можно нокаутировать или отправить в нокдаун, что в спортивном самбо не предусмотрено. Таким образом, боевое самбо приближено к ММА больше, чем любое другое единоборство.

Изучение самбо сотрудниками ОВД направлена на выполнение своих основных функций с целью владения ситуацией в практической рабочей деятельности, а также на укрепление здоровья курсантов и сотрудников ОВД.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

*Кучумов Дмитрий Вячеславович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

*Шульга Виталий Викторович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

Совершенствование навыков физической подготовки курсантами высших учебных заведений МВД России является важной составляющей их профессиональной деятельности в органах внутренних дел. В настоящее время физическая подготовка считается наиболее приоритетным направлением, поскольку она необходима как в процессе обучения, так и для обеспечения личной безопасности в процессе выполнения служебных задач.

Поддержание высокого уровня подготовленности является главной задачей образовательной организации. Воспитание курсантов физической культуре позволяет предотвратить проявление грубости, неуместного насилия и демонстрации власти при работе с гражданами. Причем применение физического влияния на правонарушителя, если такое уместно, должно трактоваться необходимостью и обоснованностью. Эти моменты очень важны при осуществлении служебной деятельности, поэтому процесс организации физической подготовки должен быть четко согласованным и продуманным.

Целью физической подготовки в образовательных организациях МВД является обеспечение физической подготовленности курсантов к служебной деятельности. Физическая подготовленность показывает уровень готовности сотрудников к успешному и эффективному выполнению возложенных на них задач.

Данная дисциплина подразделяется на 2 раздела: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, которые изучаются в сочетании друг с другом.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс совершенствования общефизических качеств: сила, ловкость, выносливость и быстрота. Она включает в себя несколько направлений: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление препятствий, лыжная подготовка – все это является базой, которая служит для изучения второго раздела физической подготовки. Также физическая подготовка помогает поддерживать здоровье на должном уровне и повышает работоспособность курсантов.

Общая физическая подготовка в образовательных организациях МВД России выполняет следующие задачи:

1. Формирует теоретические знания и практические навыки.
2. Обеспечивает надлежащий уровень развития физических качеств.
3. Подготавливает к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
4. Создает основу здорового образа жизни и профилактики расстройств в организме из-за неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

Второй раздел включает в себя приобретение специальных знаний и умений, которые необходимы будущим сотрудникам для успешного выполнения поставленных задач. Этот раздел включает в себя блок боевых приемов борьбы, необходимых для правомерного, комплексного, физического воздействия сотрудника ОВД на правонарушителя, с применением специальных средств в целях пресечения противоправных действий.

Применение физической силы, в т. ч. боевых приемов борьбы регламентируется Федеральным законом «О полиции» № 3 от 7 февраля 2011 г., где в ст. 20 четко прописано применение таких навыков.

В образовательных организациях МВД России система боевых приемов борьбы утверждена Приказом МДВ России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об ут-

верждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В процессе изучения боевых приемов борьбы осваиваются приемы спортивных единоборств. Хотя многие исследователи и говорят, что некоторые приемы борьбы не используются в деятельности, например, приемы борьбы лежа, с этим нельзя согласиться, поскольку эти приемы могут быть использованы в экстренных ситуациях, в которых могут оказаться сотрудники полиции при выполнении служебных задач.

На занятиях по физической подготовке необходимо моделировать ситуации таким образом, чтобы они максимально были приближены к реальным. Это помогает курсанту психологически быть готовым к различным ситуациям, улучшает время реакции и результативность его действий.

Именно в совокупности эти два раздела наилучшим образом влияют на развитие курсантов. Во-первых, сочетание этих разделов способствует комплексному развитию курсантов, в большей степени раскрывает их потенциал. Во-вторых, способствует рациональному применению приемов борьбы, использованию специальных средств по назначению, а также правомерному применению мер принуждения к правонарушителю.

Поддержание физической формы курсантами должно носить постоянный и осознанный характер. Курсанты должны ежедневно заниматься физической подготовкой для улучшения своих показателей, это необходимо для осуществления профессиональной деятельности, а также для поддержания здоровья.

Физическая подготовка также содержит такие темы для изучения, как: броски, сковывание наручниками, удушающие приемы, удары и защита от ударов, что позволяет еще эффективней применять физическую силу.

Овладение навыками борьбы и проведение учебных поединков на занятиях формирует у курсантов морально-волевые качества.

Общая физическая подготовка складывается из нескольких этапов: начальная физическая подготовка до поступления в институт, физическая форма,

приобретаемая в процессе обучения в институте, третий этап включает дополнительные занятия в спортивных секциях, тренажерных залах.

Начальный уровень физической подготовки очень важен для будущих курсантов, которые хотят поступить в образовательную организацию. Ведь на первом этапе поступления курсанты сдают нормативы по физической подготовке, от которых зависит их дальнейшее обучение в институте. Поэтому уже на начальном этапе курсанты должны иметь хорошую физическую подготовку.

Следующий этап – это занятия во время учебного процесса. Данные занятия имеют в основном служебно-прикладной характер, что обусловлено спецификой профессиональной деятельности сотрудников полиции. В процессе обучения проводятся различные чемпионаты среди переменного состава образовательной организации. Это и соревнования по легкоатлетическому кроссу, и по перетягиванию каната, русский силомер, марш-бросок и многие другие. Также курсанты, которые имеют спортивные разряды, входят в сборные команды института по различным видам спорта: плавание, перетягивание каната, легкая атлетика и другие. Участвуют в серьезных соревнованиях, представляют честь института на высоком уровне. Это делается с целью пропаганды физической культуры и спорта, привлечения курсантов к систематическим занятиям спортом, а также для выявления сильнейших спортсменов института и их подготовки к участию в последующих соревнованиях. Во время таких состязаний особенно важным является соревновательный момент, когда курсанты могут проявить свои физические качества в сравнении с другими участниками. Это дает дополнительный стимул для совершенствования своих физических качеств.

Заключительный этап – это дополнительные тренировки в рамках самостоятельных занятий вне учебного времени. Такие занятия могут заключаться в посещении тренажерного зала, бассейна, занятиях танцами и т. д. Такие занятия идут на пользу для формирования здорового образа жизни, совершенствования физических качеств, в конечном итоге, выработке профессионально значимых и важных качеств сотрудников полиции.

В заключение можно сказать, что на сегодняшний день нельзя представить деятельность курсантов, будущих сотрудников полиции, без физической подготовки. Физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной деятельности, которая способствует развитию физических качеств и приобретению специальных знаний и навыков, необходимых для будущей профессии. Упор делается на систематические занятия физической культурой не только в рамках служебной деятельности, но и в повседневной жизни, это необходимо в первую очередь для поддержания здоровья и пропаганды здорового образа жизни. Изучение физической подготовки курсантами в образовательных организациях МВД России позволяет сотруднику эффективно применять приемы борьбы и оперативно выполнять поставленные задачи. Комплексный подход к изучению данной дисциплины способствует развитию физических качеств. На сегодняшний день выделяют три основных направления подготовки курсантов: начальный уровень готовности курсантов, развитие своих физических качеств во время учебных занятий и дополнительная самостоятельная подготовка вне учебного процесса. Действуя в трех направлениях физической подготовки, курсанты могут наиболее эффективно развиваться во всех аспектах своей жизнедеятельности. Именно сочетание этих направлений может дать положительный результат, что непременно отразится на дальнейшем выполнении служебных задач сотрудников полиции.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

*Мешев Ислам Хасанбиевич,
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Самостоятельная подготовка является неотъемлемой частью подготовки полицейских – слушателей образовательных организаций МВД России. В первую очередь им необходимо понять, что собой представляет самостоятельная подготовка в целом и самостоятельная физическая подготовка в частности, а также условия необходимые для ее организации на базе образовательных организаций МВД России. Самостоятельная подготовка подразумевает развитие человека без помощи посторонних людей – преподавателей, тренеров и так далее. Широкое распространение самостоятельная подготовка получила в последние пять лет, когда ввиду общей обстановки в мире множество образовательных организаций отошли от традиционных методов проведения занятий. Мы все чаще сталкиваемся с тенденцией цифровизации образования. В Интернете и ранее было достаточно много полезной информации, однако мало кто прибегал к ее поиску и анализу, ведь всегда был наставник, который передавал эти знания. Сложно утверждать положительно или отрицательно это сказалось на образовательном процессе как таковом. Безусловно, молодому поколению, которое привыкло использовать современные технологии в повседневной жизни, эта тенденция пришлась по нраву, и не стоит отрицать, что в первую очередь это удобно и практично, так как получать знания можно в любое время и в любом месте. Что касается самостоятельной физической подготовки, то здесь ситуация сильно отличается. Связано это с тем, что дисциплина подразумевает прежде всего освоение различных приемов борьбы, занятия спортом и физическую активность. Самостоятельная физическая подготовка всегда имела место

быть в структурах ОВД России. Сотрудникам полиции постоянно необходимо соответствовать определенному уровню физической подготовки, для чего в их жизни на постоянной основе должен присутствовать спорт и физическая культура. Говоря о поддержании достойного уровня физической подготовки, мы можем выделить несколько аспектов, которые важно учитывать:

1. Систематические тренировки:

Слушатели образовательных организаций (полицейские) обязаны регулярно тренироваться, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Это может включать в себя занятия физической культурой, силовые тренировки.

2. Тренировки на выносливость:

Работа полицейских часто требует быстрого движения и высокой выносливости. Регулярные кардиотренировки, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, могут помочь сотрудникам полиции развить выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

3. Силовые тренировки:

Силовые тренировки, такие как подъемы тяжестей или упражнения с собственным весом, помогут сотрудникам полиции развить силу и выносливость. Это поможет им осуществлять физические задачи, такие как преследование преступников или освоение приемов борьбы.

4. Гибкость и растяжка: Гибкость играет важную роль в предотвращении травм и повышении физической эффективности. Полицейским следует включить растяжку в свою тренировочную программу, чтобы сохранять гибкость и улучшать подвижность.

5. Базовые навыки самообороны: Сотрудники полиции должны иметь базовые навыки самообороны, чтобы быть готовыми к возможным опасностям и ситуациям. Включение в тренировки элементов самообороны, таких как боевые искусства или техники защиты, может помочь сотрудникам полиции улучшить свои навыки и способность реагировать на опасности.

Немаловажным аспектом самостоятельной физической подготовки является осознанный подход. Говоря о сознательности, мы подразумеваем полную

погруженность в тренировочный процесс, а также наблюдение за своим состоянием как в физическом, так и в психологическом плане. Осознанный подход включает в себя в первую очередь понимание со стороны слушателя, для чего он прибегает к тренировке, какова их конечная цель. Ответив на эти вопросы, полицейский сможет подобрать оптимальный для себя вид активности, тот вид спорта, который поможет ему лучше развить те или иные навыки, а также интенсивность тренировочного процесса. В тренировочном процессе очень важен баланс. Редко перетренированность может пойти на пользу служителю порядка, как и недотренированность.

Также хотим отметить еще один важнейший аспект физической подготовки – психологическую подготовленность сотрудников полиции, которая играет важную роль в развитии физических показателей и связано это с тем, что ментальные процессы, такие как мотивация, концентрация, сосредоточенность и уверенность, могут оказывать прямое воздействие на физическую работоспособность.

Психологическая подготовленность может способствовать повышению мотивации для тренировок и достижения поставленных целей. Полицейский с хорошей мотивацией обычно более целеустремленный и настроен на достижение более высоких результатов. Это может побудить его работать усерднее и ставить более амбициозные цели, что в конечном итоге приведет к улучшению физических показателей.

Кроме того, психологическая подготовленность может помочь в развитии концентрации и сосредоточенности. Высокий уровень способности сосредоточиться на тренировках может улучшить качество выполнения упражнений и помочь избежать ошибок и травм.

Однако не следует забывать, что критической составляющей психологической подготовленности является уверенность. Когда полицейский уверен в своих силах, он может положиться на свои навыки и позволить себе проявить лучшие результаты. Уверенность также может помочь преодолеть стрессовые

ситуации и адаптироваться к изменчивым условиям, которые могут возникнуть во время тренировок или при выполнении служебных обязанностей.

Благодаря перечисленным факторам психологическая подготовленность может существенно повлиять на развитие физических показателей. Она способна улучшить мотивацию, концентрацию, сосредоточенность и уверенность, что в конечном итоге позволяет спортсмену достичь максимальных результатов.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Миронов Анатолий Владимирович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

В современном мире полицейские органы играют решающую роль в обеспечении безопасности и правопорядка. Эффективная физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки полицейских, позволяя им быстро и эффективно реагировать на различные экстремальные ситуации. В связи с этим вопрос совершенствования методов обучения физической подготовке курсантов становится особенно актуальным.

Физическая подготовка способствует укреплению здоровья, повышению выносливости, силы и скорости, что крайне необходимо для сотрудников правоохранительных органов. Она формирует у будущих полицейских профессионально важные физические качества, включая владение боевыми приемами борьбы, тактику их применения, а также навыки преодоления препятствий. Очевидно, что высшее профессиональное образование полицейских должно быть практико-ориентированным и соответствовать требованиям современной правоохранительной системы.

Однако существует определенная проблема в формировании у полицейских навыка использования физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В настоящее время используются различные методы обучения физической подготовке, включая традиционные методики, военно-спортивные технологии, интерактивные тренировки. Каждый из них имеет свои особенности и преимущества. Например, традиционные методы позволяют от-

работать конкретные навыки, в то время как интерактивные тренировки делают обучение более занимательным для курсантов.

Одним из возможных решений этой проблемы является использование практико-ориентированного подхода в обучении будущих полицейских.

Практико-ориентированное обучение – это метод обучения, основанный на участии в практических заданиях и реальных ситуациях, направленный на развитие практических навыков, умений и компетенций. Ключевой принцип этого подхода – активное участие обучающихся в процессе обучения, позволяющее им немедленно применять полученные знания на практике и получать обратную связь.

Основное внимание должно уделяться реальным профессиональным и жизненным ситуациям, с которыми сотрудник полиции может встретиться в будущем.

Организация учебного процесса должна включать практические занятия, симуляции реальных ситуаций и практические кейсы. Необходимо широко использовать интерактивные методики обучения, такие как командные упражнения, соревнования с элементами ролевых игр, задания с применением специализированного снаряжения. Практико-ориентированный подход обогащается реальным опытом, что способствует эффективному усвоению материала и развитию практических навыков.

Одним из ключевых условий реализации практико-ориентированного подхода является использование активных методов обучения. Для совершенствования навыков применения физической силы в работе полицейского необходимо моделировать реальные условия и типовые ситуации служебной деятельности. Среди активных методов обучения можно выделить деловую игру и ситуационный метод, которые наиболее точно моделируют деятельность по применению физической силы сотрудниками органов внутренних дел.

Ситуационный метод – это метод активного обучения, основанный на воссоздании реальных ситуаций. Курсанты оказываются в смоделированной ситуации, в которую внедрена определенная проблема, и пути ее решения раз-

рабатываются самими обучающимися на основе имеющихся двигательных умений. Данный метод может помочь в формировании навыков применения физической силы в типовых ситуациях служебной деятельности.

При проведении данных занятий следует выбрать наиболее возможные реальные ситуации, происходящие в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Так, в данный перечень можно включить такие ситуации, как:

- пресечение пассивного неповиновения ассистентов;
- пресечение активного неповиновения ассистентов;
- ограничение свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление;
- ограничение свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление нападением;
- комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов.

При этом данные ситуации стоит усложнить определенными вводными, включающими в себя наличие у ассистента оружия или других опасных предметов, различное количество ассистентов и сотрудников, вмешательство в процесс задержания посторонних лиц, возникновение конфликта и иных факторов, усложняющих обстановку. После того, как смоделированная ситуация была проиграна, обучающиеся, выступавшие в роли сотрудников, должны сформулировать текст рапорта о применении ими средств принуждения с конкретными ссылками на основания их применения в соответствии с Федеральным законом РФ №3-ФЗ «О полиции».

Деловая игра – это метод имитации принятия решений сотрудником в различных профессиональных ситуациях. Использование деловой игры позволяет моделировать различные ситуации организации и проведения занятий по физической подготовке.

Примеры реализации практико-ориентированного подхода на занятиях по физической подготовке:

1. Проведение групповых занятий с совместным решением задач по физической подготовке и тактическим действиям. Проведение данных занятий предполагает групповое обучение сотрудников на определенную тематику. Например: действия с задержанным, предотвращение конфликта с гражданским лицом, освобождение заложника.

2. Использование тренажерных комплексов, имитирующих реальные условия работы полицейского. Это позволяет курсантам отработать навыки преодоления препятствий, выполнения боевых приемов в условиях, максимально близких к реальным.

3. Проведение специальных упражнений с использованием специальных средств и массогабаритных макетов огнестрельного оружия. Важно уделять особое внимание безопасности и проводить такие упражнения под строгим контролем.

4. Применение симуляторов реальных ситуаций, в которых курсанты должны принять решение и выполнить необходимые действия. Это позволяет курсантам развить критическое мышление и быстро принять решение в нестандартной ситуации.

5. Проведение совместных занятий с другими подразделениями, например, с отрядами специального назначения. Это позволяет курсантам получить практический опыт совместных действий с другими правоохранительными органами.

Использование практико-ориентированного подхода в обучении физической подготовке курсантов позволяет им получить необходимые навыки и компетенции для эффективного выполнения служебных обязанностей. Важно уделять внимание не только отработке физических навыков, но и развить критическое мышление и способность принять верные решения в нестандартной ситуации.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут быть направлены:

1) на разработку новых методик практико-ориентированного обучения с учетом современных требований к физической подготовке полицейских;

2) анализ эффективности различных методов практико-ориентированного обучения и определение оптимальных подходов для конкретных специальностей и направлений деятельности в органах внутренних дел;

3) разработку новых тренажерных комплексов и симуляторов для более реалистичного моделирования условий работы полицейского.

Подводя итоги, можно выразить уверенность в том, что реализация практико-ориентированного методологического подхода к физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России существенно повышает эффективность усвоения знаний и формирование практических навыков. Результаты таких занятий демонстрируют значительный стимулирующий эффект и влияют на мотивацию обучаемых, способствуя развитию их самостоятельности и уверенности в профессиональной компетенции. Для оптимизации образовательного процесса рекомендуется интегрировать практико-ориентированные методики в учебный курс, обеспечивая преподавателей соответствующим материалом по современным технологиям обучения. Систематический мониторинг результатов и анализ эффективности практико-ориентированного обучения обязателен для обеспечения его постоянного улучшения и адаптации к изменяющимся обстоятельствам.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

*Неказаков Сергей Сергеевич,
адъюнкт Воронежского института МВД России*

*Сабирова Ирина Александровна,
профессор кафедры физической подготовки
Воронежского института МВД России*

Расширение территориальных границ Российской Федерации, вхождение в состав Донецкой и Луганской народных республик (ДНР и ЛНР), а также Херсонской и Запорожской областей повысило требования к готовности сотрудников полиции быстро и эффективно реагировать на возникающие внештатные ситуации, в ряде случаев, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В этой связи актуализируется тема, ориентированная на повышение эффективности образовательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России курсантов и слушателей, в том числе и с применением цифровых образовательных технологий, которые призваны создать принципиально новые модели обучения и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Уникальные возможности виртуальной информационной среды заключаются в интерактивности, «интеллектуальности», производительности, коммуникативности.

Активное внедрение цифровых образовательных технологий актуализировалось во время пандемии, вызванной Covid-19, дало толчок для дальнейшей разработки и совершенствования применяемых цифровых сервисов в учебной и самостоятельной работе курсантов и слушателей ведомственных вузов: аппаратный цифровой контроль посещаемости занятий, аппаратное методическое сопровождение самостоятельной работы.

Для обоснования значимости цифровых образовательных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций

МВД России нами был проведен опрос, в котором приняли участие 79 сотрудников кафедр физической подготовки шести ведомственных вузов. Стаж службы в МВД России от 7 до 18 лет и более. Возраст от 25 до 55 лет.

Результаты проведенного опроса выявили, что применение цифровых образовательных технологий в дисциплинах, связанных с физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, дают положительный результат и способствуют повышению осознанности к занятиям физическими упражнениями.

По мнению опрошенных, специфика обучения в образовательных организациях МВД России обуславливает особенный характер самостоятельной работы курсантов как в целом, так и по отдельным дисциплинам, в частности по физической подготовке. В настоящее время наблюдается недостаток моделей и технологий организаций и управления процессом самостоятельной работы курсантов, учитывающих современные требования профессиональной деятельности.

Особое внимание опрошенные обращают на системность разработки методики педагогического сопровождения самостоятельной работы по физической подготовке курсантов и слушателей преподавателями кафедр физической подготовки.

Респонденты отмечают значимость систематического пополнения используемого цифрового ресурса актуальными данными, связанными с нормативной и правовой базой организации и управления физической подготовкой; методическими особенностями выполнения боевых приемов борьбы с учетом требований ведомственных приказов и выделением и разбором типичных ошибок в выполняемом двигательном действии с предоставлением видео- и аудиоматериалов; доступными средствами и методами развития и совершенствования общей физической подготовленности, методиками и технологиями развития и совершенствования профессионально важных физических качеств; средствами и методами восстановления специальной работоспособности; актуальными средствами и методами контроля с применением цифровых гаджетов.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

*Тхазеплов Рустам Леонидович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Теория и методика физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является производной от научной дисциплины «Физическая подготовка» и поэтому ей присущи все основные закономерности процесса физического воспитания, теоретические и методические знания о рациональных средствах, методах и формах физического совершенства человека, а также методики их использования в практической деятельности, раскрывающей в структуре и содержании этой деятельности пути успешной реализации задач физической подготовки, которые, помимо прочего, учитывают особенности условий и характера служебной деятельности сотрудников правопорядка. В этой связи в разработке специфических проблем теории и методики физической подготовки сотрудников ОВД все специалисты опираются на основные положения теории и методики физической культуры, включая и ее понятий аппарат.

Физическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья и развитие физических качеств человека. Он включает в себя как тренировки, направленные на укрепление здоровья, повышение физических показателей тела человека, так и процесс формирования у тренирующихся специальных двигательных навыков, приемов борьбы и т. д. Освоение приемов борьбы требует много практики, техники и силы. Это основные требования для успешного их применения в дальнейшей служебной деятельности. Все они взаимосвязаны и влияют одна на другую. Рассмотрим каждый из этих аспектов более детально.

Для освоения приемов борьбы в первую очередь необходимо развить особые физические показатели. Это, как правило, взрывная сила и выносли-

вость. В этом аспекте целесообразно обратиться к опыту профессиональных спортсменов представителей борцовских видов спорта. Так, например, борцы всех стилей предпочитают тренировкам на специальных тренажерах или с дополнительным весом тренировки с весом собственного тела. Основные задачи физической подготовки полицейских включают:

1. Улучшение общей физической формы: физическая подготовка помогает полицейским быть в хорошей форме, что, в свою очередь, улучшает их общую производительность и способность выполнять свои обязанности.

2. Развитие силы и выносливости: полицейские должны быть физически сильными и иметь выносливость, чтобы выполнять свои обязанности, которые могут включать преследования преступников, задержания, подъем тяжестей и другие физические задачи.

3. Улучшение координации и гибкости: полицейским часто приходится совершать быстрые и точные движения, поэтому физическая подготовка также направлена на улучшение их координации и гибкости.

4. Обучение самообороне: физическая подготовка включает в себя также обучение техникам самообороны и борьбы, чтобы полицейские могли эффективно защищать себя и других в случае физической конфронтации или нападения.

5. Развитие командной работы и дисциплины: физическая подготовка часто проводится в группах, что способствует развитию командной работы и дисциплины, что является важными навыками для полицейского.

6. Профилактика травм: физическая подготовка помогает предотвратить травмы, связанные с выполнением служебных задач, улучшает стойкость к травмам, а также способствует восстановлению после возможных полученных повреждений.

В целом физическая подготовка полицейских направлена на повышение их способности выполнять служебные обязанности и обеспечивает им необходимые физические навыки для успешной реализации профессиональных задач.

Вторым важнейшим аспектом физической подготовки является психологический компонент готовности к применению приемов борьбы и физической силы в адрес правонарушителя. Так, психологическая подготовка является неотъемлемой частью общей физической подготовки полицейских и имеет ключевое значение для успешного выполнения служебных обязанностей.

Психологическая устойчивость играет важную роль в работе полицейских, поскольку каждый день они сталкиваются с различными видами конфликтных ситуаций, опасностями и стрессом. Наличие высокой психологической устойчивости позволяет полицейским сохранять эмоциональное равновесие и способность принимать обоснованные решения, несмотря на сложности окружающей среды.

Психологическая подготовка также включает в себя тренировки по развитию коммуникационных навыков, так как полицейским регулярно приходится работать с людьми, включая потенциально опасных преступников. Умение эффективно общаться с различными людьми, проявлять эмпатию и находить общий язык с различными социальными группами является неотъемлемой частью работы полицейского и способствует успешным исходам операций.

Психологическая подготовка также включает тренировки по развитию уверенности в себе, самоконтролю и стрессоустойчивости. Кроме того, полицейским нужно уметь быстро адаптироваться к переменным обстоятельствам, проявлять логику и рациональное мышление, а также быть готовыми к принятию важных решений на основе ограниченной информации. Регулярные тренировки в реалистичных условиях позволяют полицейским привыкнуть к стрессовым ситуациям, протестировать свои навыки и развить необходимые реакции и решения.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В СТРУКТУРЕ МВД РОССИИ

*Хажироков Валерий Ахмедович,
начальник кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Прежде чем говорить об особенностях физической подготовки женщин, следует отметить физиологические особенности женского организма, который сильно отличается от мужского, что подразумевает необходимость использования специфических методов их подготовки.

Известно, что под физической подготовкой понимаются определенные показатели организма человека, такие как скорость, выносливость, сила и гибкость. Далее мы хотели бы рассмотреть различные способы развития каждого из данных показателей в отношении женщин.

Существует несколько способов развития силовых показателей у женщин:

Силовая тренировка. Одним из наиболее эффективных способов развить силу является тренировка с использованием отягощений, таких как гантели, штанги, гиря или собственного веса. Тренировка должна сосредоточиться на основных группах мышц, таких как ноги, спина, грудь и плечи, а также на корпусе и ягодицах. Важно правильно подобрать вес и количество повторений, чтобы достичь оптимальной силовой нагрузки.

Функциональная тренировка. Это вид тренировки, который имитирует движения, используемые в повседневной жизни, а также в спорте. Функциональная тренировка помогает развивать силу, гибкость и координацию. Она включает в себя выполнение упражнений, таких как приседания, отжимания, подтягивания, шпагаты и т. д. Этот тип тренировки поможет улучшить силовые показатели и сделает вас более функционально подготовленными.

Тренировка высокой интенсивности с интервалами. Это метод тренировки, который включает силовые упражнения с высокой интенсивностью и короткими периодами отдыха. Тренировка высокой интенсивности с интервалами помогает развить силу и выносливость, а также ускорить метаболизм и сжигание жира.

Тренировка с использованием эластичных лент. Этот вид тренировки позволяет сосредоточиться на отдельных мышцах или группах мышц с использованием эластичных лент или резинок. Такая тренировка является эффективным способом развития силы и упругости.

Далее рассмотрим развитие выносливости. Выносливость – это способность организма длительно работать или устоять перед физическими нагрузками или трудностями. Развитие выносливости у женщин может быть достигнуто путем комбинации тренировок силовыми упражнениями и кардиотренировками. Вот несколько способов развивать выносливость у женщин:

Кардиотренировки. Необходимо увеличить интенсивность кардиотренировок, включая бег, плавание, езду на велосипеде или тренировки на эллиптическом тренажере. Постепенно увеличивать время и интенсивность тренировок до достижения желаемого уровня выносливости.

Второй способ интервальные тренировки. Следует рассмотреть включение в тренировочный процесс интервалы высокой интенсивности, чтобы улучшить кардиорезерв.

Можно рассмотреть и функциональные тренировки. Следует изменить тренировку, включив функциональные упражнения, такие как гиревой спорт, бокс и тренировки функциональных тренажеров, чтобы развить силу и выносливость для решения повседневных задач.

Большое значение имеет регулярность тренировок, которая является залогом достижения наилучших результатов. Важно постоянно уделять время физической активности, чтобы поддерживать и повышать уровень выносливости.

Необходимо постоянно помнить, что развитие выносливости требует времени и усилий. Начинать всегда нужно с малого и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок. Консультации с тренером или преподавателем для разработки индивидуальной тренировочной программы также могут быть полезны для достижения оптимальных результатов.

Что касается развития скоростных показателей, мы бы предложили заострить внимание на силовых тренировках, технике бега, растяжке и гибкости, а также интенсивности тренировок.

Тренировка силы. Регулярные тренировки с использованием весовых тренажеров и упражнений на силу помогут улучшить силу и силовые показатели, что, в свою очередь, положительно скажется на скоростных показателях.

Следующим аспектом физической подготовки является растяжка и гибкость.

Развитие растяжки и гибкости у женщин является важной составляющей физической подготовки и способствует укреплению мышц, улучшению координации и гибкости тела. Вот несколько методов, которые помогают развить растяжку и гибкость у женщин:

1. Регулярные упражнения на растяжку. Включить в тренировочный процесс специальные упражнения на растяжку, такие как сплиты, глубокий выпад, наклоны и др. Важно уделять особое внимание растяжке ног и спины, поскольку эти группы мышц часто оказываются самыми незаметными и жесткими у большинства женщин.

2. Йога и пилатес. Эти методы тренировки акцентируют внимание на растяжке и гибкости. Интегрирование йоги и пилатеса в свою физическую подготовку поможет укрепить мышцы, улучшить гибкость и снять напряжение.

3. Массаж и растяжка с помощью специальных инструментов. Использование ролика для массажа или фитнес-петли может помочь размять и растянуть мышцы. Эти инструменты также способствуют улучшению кровообращения и снятию мышечной напряженности.

4. Постепенное увеличение интенсивности тренировок. Постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность тренировок, чтобы стимулировать рост гибкости и растяжки.

5. Постоянство и регулярность. Чтобы достичь значимых результатов в развитии растяжки и гибкости, необходима постоянная и регулярная тренировка. Нельзя забывать делать растяжку после каждой тренировки, чтобы сохранить и улучшить гибкость мышц.

Как и в любой другой форме физической активности, важно помнить о безопасности и не перегружать свое тело. Особенно если есть какие-либо проблемы с позвоночником или другие ограничения, перед началом тренировки растяжки и гибкости необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом.

Таким образом, психологический аспект в физическом воспитании женщин играет важную роль в их общем благополучии и качестве жизни. Регулярная физическая активность помогает женщинам укрепить свою самооценку, снять стресс и усталость, развить самодисциплину и социальные навыки.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОВД

*Черкесов Радмир Мухаметбиевич,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России*

Физическое воспитание сотрудников ОВД является одним из важнейших компонентов их обучения и подготовки. Также оно напрямую влияет на качество выполнения служебных задач и, что немаловажно, на общее состояние здоровья сотрудников.

Физическая подготовка имеет существенное влияние на физическое состояние человека. Вот некоторые из основных позитивных эффектов физической подготовки на организм:

1. Улучшение кардиоваскулярной системы. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце и сосуды, улучшают кровообращение и способствуют более эффективной доставке кислорода и питательных веществ во все органы и ткани.

2. Укрепление мышц и костей. Физическая активность способствует росту и укреплению мышц, что, в свою очередь, улучшает общую физическую силу и выносливость. Регулярные упражнения также способствуют укреплению костей и могут предотвратить развитие различных заболеваний.

3. Контроль веса. Регулярное занятие физической активностью помогает поддерживать нормальный вес и предотвращает развитие избыточного веса или ожирения. Физическая активность сжигает калории, улучшает обмен веществ и способствует снижению жировых отложений.

4. Улучшение психического состояния. Физическая активность имеет положительное влияние на психическое состояние человека. Она способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, снимают стресс и снижают уровень тревоги и депрессии.

5. Укрепление иммунной системы. Регулярное физическое упражнение помогает укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и заболеваниям. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, что способствует более эффективной работе иммунной системы.

6. Повышение энергии и жизненного тонуса. Физическая подготовка помогает улучшить общую физическую форму и энергетический потенциал организма. Регулярные тренировки способствуют повышению выносливости, уменьшению утомляемости и улучшению общего самочувствия.

Также стоит отметить, что физически развитые люди, которые привыкли заниматься спортом и следить за своим телом и здоровьем, зачастую более ответственны, исполнительны и активны, что в случае несения службы играет далеко не последнюю роль. Отличие физически развитого человека от физически неразвитого человека можно выделить по нескольким признакам. Первым и основным признаком является мышечная сила. Физически развитый человек обладает большей мышечной силой и выносливостью, что позволяет ему выполнять физические задачи более эффективно и дольше. Затем следует объем мышц. Физически развитый человек имеет больший объем мышц, что делает его фигуру более подтянутой и спортивной.

Однако, говоря о физической подготовке и о ее влиянии на эффективность служебной деятельности сотрудников ОВД, не стоит забывать о психологической составляющей здоровья. Психологическое здоровье, ввиду понятных причин, является основным фактором, за которым должны следить как сами служители правопорядка, так и их руководство. Выполняя свои прямые обязанности, сотрудники полиции часто попадают в ситуации, после которых у них формируется травмирующий опыт. И не всегда это могут быть ситуации, которые закончились применением физической силы в отношении преступника. Иногда травмирующим опытом может быть место преступления, особенно для молодых и неопытных сотрудников. В данной связи мы хотели бы уделить внимание и вопросу психологического здоровья и устойчивости. Физическая

подготовка и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Есть несколько факторов, которые объясняют эту связь. Выработка эндорфинов. Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов счастья. Эти вещества улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности, а также способствуют общему благополучию и психическому здоровью. Снижение уровня стресса. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса и напряжения, способствуя расслаблению и улучшению самочувствия. Физическая активность также может помочь справиться с депрессией и тревожностью. Улучшение самооценки. Занимаясь физической активностью, люди могут улучшить свою физическую форму, силу и выносливость. Это может привести к повышению самооценки и уверенности в себе, что положительно сказывается на психическом здоровье.

Для развития психологической устойчивости у полицейских рекомендуются следующие подходы:

Предоставить доступ к психологической поддержке. Важно обеспечить полицейским доступом к психологическим консультациям и ресурсам, которые помогут им управлять стрессом, справляться с эмоциональными трудностями и развивать психологическую устойчивость.

Обучение навыкам управления стрессом. Полицейским следует предоставлять возможность прохождения курсов по управлению стрессом, тренировкам по релаксации, медитации и другим стратегиям борьбы со стрессом. Такие навыки могут помочь полицейским сохранять эмоциональную устойчивость в сложных ситуациях.

Спорт и физическая активность. Регулярные тренировки и физическая активность помогут полицейским не только развивать физическое здоровье, но и справляться со стрессом и улучшать настроение. Физическая активность также способствует выработке эндорфинов, улучшает сон и общую психологическую устойчивость. Тимбилдинг и поддержка коллективного духа. Важно создать сильную командную культуру, где полицейские будут ощущать поддержку и солидарность со своими коллегами. Организация тренингов по тимбилдингу и

мероприятий, направленных на развитие командного духа, помогут укрепить связи между сотрудниками и повысить их психологическую устойчивость. Управление рабочим временем и отдыхом. Необходимо предоставлять полицейским возможности для отдыха и релаксации после интенсивных рабочих периодов. Введение гибкого графика работы и планирование регулярных отпусков направлены на поддержание психологического благополучия.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА МОТИВАЦИЮ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Шихов Алексей Анатольевич,
преподаватель кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России*

Сотрудник правоохранительных органов, а именно сотрудник органов внутренних дел, является представителем органа исполнительной власти, который наделен особыми правами и обязанностями по защите интересов граждан, охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности. При осуществлении своей деятельности у сотрудников полиции могут возникнуть ситуации, когда необходимо применять физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие. Для этого необходимо знать нормативно-правовую базу и правильность применения вышеперечисленных мер по предупреждению и пресечению преступлений и административных правонарушений, иначе сотрудник может допустить правонарушение или может быть привлечен к юридической ответственности.

Для подготовки к выполнению служебных задач, связанных с применением физической силы, сотрудник должен посещать занятия по физической подготовке. Они проводятся как у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, так и у сотрудников.

Занятия по физической подготовке очень важны, так как они формируют физические навыки, повышают выносливость, корректируют выполнение боевых приемов борьбы, помогают узнать изменения в законодательстве по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия и сразу же применить их на практике. Но зачастую, сотрудники органов внутренних дел не слабо мотивированы в данной подготовке, что негативно влияет на выполнение служебных задач.

В данной статье рассмотрены некоторые факторы, влияющие на мотивацию сотрудников органов внутренних дел к физической подготовке.

Для начала разберемся, что такое мотивация. Мотивация в целом является состоянием личности, служащая основой для постановки и осуществления целей, которые направлены на достижение максимально эффективного, положительного и удовлетворяющего самого человека результата. Мотивация сотрудников полиции в физической подготовке ничем не отличается, так как их цель – хорошая физическая форма, эффективное выполнение служебных задач.

Первая мотивация у сотрудника появляется тогда, когда он впервые поступает на службу в органы внутренних дел. Возьмем в пример курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России. Одним из вступительных испытаний является сдача контрольных нормативов по физической подготовке. В них входят: бег на 100 м, бег (кросс) на 1000 м, силовое комплексное упражнение для девушек и подтягивание для юношей. Для успешной сдачи данных нормативов необходима упорная подготовка. Поэтому те лица, которые заинтересованы в том, чтобы получить высшее образование, старательно готовятся к поступлению: посещают спортивные секции или занимаются саморазвитием физических качеств.

Опираясь на подпункт 83, пункта 11, раздела II Указа Президента РФ от 21 декабря 2016 г. № 699 «Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации», можно выделить: в полномочия МВД входит организация подготовки с личным составом по служебно-прикладным видам спорта, а также проведение мероприятий в области физической культуры и спорта. Сотрудникам, которым присвоены спортивные звания по различным видам служебно-прикладного спорта, предусмотрено поощрение в виде дополнительных денежных средств к денежному довольствию. Денежное вознаграждение может стимулировать к получению спортивных званий, поэтому многие сотрудники занимаются служебным двоеборьем, служебным многоборьем, стрельбой из бое-

вого ручного стрелкового оружия, служебным биатлоном. Поощрительные выплаты также предусмотрены и за звания по видам спорта, не отнесенным к служебно-прикладным. Порядок и размер выплат установлен Приказом МВД Российской Федерации от 8 ноября 2018 г. № 750.

Помимо вышеперечисленного, раз в год в территориальных органах и образовательных организациях МВД России проводятся итоговые занятия по физической подготовке у сотрудников. Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий. Размер дополнительной выплаты за квалификационное звание напрямую зависит от успешности сдачи квалификационного экзамена. Это влияет на усиленную подготовку сотрудника не только в период подготовки к итоговому занятию, но и в течение года, так как физические способности могут ухудшаться, если на постоянной основе не заниматься.

В заключение хотелось бы отметить, что мотивация сотрудника к занятиям по физической подготовке – основной компонент, который определяет успешность выполнения служебных задач и развитие профессиональных навыков. Физическая подготовка сотрудников ОВД очень важна. Представителю правоохранительных органов необходимо поддерживать свою физическую форму на постоянной основе. Факторы мотивации заложены как в личностных характеристиках сотрудника, так и в нормативно-правовых актах, которые предусматривают формы поощрения за занятия по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Афов А. Х.</i> Влияние физической подготовки на качество выполняемых задач сотрудниками ОВД РФ	3
<i>Басистов Д. Г., Шалин С. П.</i> Мини-футбол в образовательных организациях МВД России как дополнительная составляющая физического воспитания сотрудников органов внутренних дел	6
<i>Волков А. Н., Кузнецов С. В.</i> Использование тактических наручников при пресечении массовых беспорядков	10
<i>Гамзаев Г. Ш.</i> Дзюдо как подготовка к выполнению задержания преступников сотрудниками полиции	14
<i>Доттуев Т. И.</i> Современные подходы к физической подготовке сотрудников ОВД	18
<i>Дроздова Е. В., Егоров С. Н.,</i> Значение физической подготовки для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов	22
<i>Ермоленко Д. А.</i> Значение легкоатлетической подготовки для сотрудников полиции	24
<i>Ковганюк М. В., Татьянач Е. В.</i> Самбо как неотъемлемый элемент профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД РФ	26
<i>Кучумов Д. В., Шульга В. В.</i> Общая физическая подготовка как элемент профессионального развития курсантов высших учебных заведений системы МВД России	31
<i>Мешев И. Х.</i> Самостоятельная физическая подготовка сотрудников полиции как основа профессионального мастерства	36
<i>Мионов А. В.</i> Некоторые вопросы практико-ориентированного подхода к обучению курсантов образовательных организаций системы МВД России по дисциплине «Физическая подготовка»	40
<i>Неказаков С. С. Сабирова И. А.</i> Цифровые образовательные технологии в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	45
<i>Тхазеплов Р. Л.</i> Основные задачи физической подготовки сотрудников полиции	47
<i>Хажироков В. А.</i> Особенности физической подготовки женщин в структуре МВД России	49
<i>Черкесов Р. М.</i> Влияние физической подготовки на общее состояние здоровья сотрудников ОВД	54
<i>Шихов А. А.</i> Анализ факторов, влияющих на мотивацию сотрудников правоохранительных органов к занятиям по физической подготовке	58

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*Сборник тезисов
Всероссийской научно-практической конференции*

Электронное издание

Редактура, компьютерная верстка *Л. А. Мельниковой*

Заказ № 58

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Уральского юридического института МВД России

620057, Екатеринбург, ул. Корепина, 66