

Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени И. Ф. Шилова»

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

Материалы XII международной
научно-практической конференции
(5–6 ноября 2025 года)

Хабаровск
ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова
2025

ISBN 978-5-9753-0589-3

© ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова, 2025

УДК 796

ББК 75

Ф505

Издается по решению редакционно-издательского совета
Дальневосточного юридического института МВД России имени И.Ф. Шилова

Редакционная коллегия:

председатель – А. В. Буховец;

заместитель председателя – канд. экон. наук, доц. В. В. Семенчук;

секретарь – И. В. Кравцова;

члены: канд. пед. наук, доц. М. В. Крысин;

канд. пед. наук, проф. В. А. Серебрянников;

канд. пед. наук С. В. Шаповалов;

К. Ю. Горин

Ф505 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности:
современные направления и образовательные технологии : электрон-
ные материалы XII междуна. науч.-практ. конф. (5–6 ноября 2025 г.) /
Дальневост. юрид. ин-т МВД России имени И.Ф. Шилова. – Хабаровск :
РИО ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2025. 272 с. – Текст :
электронный. URL: https://двюи.мвд.рф/Institut/Struktura/OTDEL/Redakcionno_izdatelskij_otdel/электронные-издания. – Дата публикации:
05.11.2025. – ISBN 978-5-9753-0589-3 .

В сборнике рассматриваются актуальные вопросы физической, огневой и так-
тико-специальной подготовки, интересующие специалистов органов внутренних
дел и других силовых структур, а также организационно-методические и психоло-
го-педагогические аспекты профессиональной подготовки средствами физической
культуры и спорта.

Издание может представлять интерес для научно-педагогического состава, адъ-
юнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций системы МВД России,
для преподавателей, студентов, магистрантов, аспирантов иных образовательных
организаций, для сотрудников правоохранительных органов.

Статьи изданы в авторском варианте (с сохранением графических выделений
и примечаний), *без редакторской и корректорской обработки*. Ответственность
за содержание материалов, в том числе за их соответствие лексическим и стилисти-
ческим нормам русского языка, за подбор и точность фактов, цитат, статистических
данных, верность и полноту библиографических описаний, перевод на английский
язык и т. п., несут авторы.

УДК 796

ББК 75

Является самостоятельным электронным изданием.

Минимальные системные требования: 1) браузер Microsoft Edge; 2) скорость подклю-
чения к сети Интернет – 1 Мбит/с и выше; **дополнительные программные средства:**
Acrobat 6.0 и Adobe Reader 6.0, а также их более поздние версии.

ISBN 978-5-9753-0589-3

© ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова, 2025

Электронное научное издание выполнено с помощью пакета программ семейства Adobe (Adobe InDesign CC 2020, Adobe Acrobat DC).

Подготовка издания: *В. А. Серебрянников*

Компьютерная верстка, дизайн: *О. Ф. Вальченко*

Перевод на китайский язык: *Н. А. Шулепова*

Подписано к использованию 05.11.2025. Объем издания: 2,3 Мбайт.
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова.
Редакционно-издательский отдел. Типография.
680020, г. Хабаровск, Казарменный пер., 15.
Тел.: 8 (4212) 92-02-01, e-mail: dvui@mvd.ru

СОДЕРЖАНИЕ

目录

Пленарные доклады	14
全体会议报告	
Ван Хао. Исследование методов интеграции искусственного интеллекта в систему физической и тактической подготовки органов общественной безопасности в новую эпоху	14
王皓	
探索新时代下人工智能融合公安机关技能训练方式方法	
Ван Цицзюэ. Анализ практических проблем в процессе физической и стрелковой подготовки курсантов учебных заведений органов общественной безопасности	25
王琪珏	
公安院校学生体能和射击培训教学训练过程中的现实问题分析	
Поздняков Ю. С. Актуальные проблемы организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	35
波兹德尼亚科夫 U. S.	
俄罗斯联邦内务机关工作人员射击训练现实问题。	
Серебрянников В. А. К вопросу о подготовке кадров для проведения практических занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел	41
谢列布良尼科夫 V. A.	
关于为开展内务机关警察体能训练实践课培养师资队伍的问题。	

Синь Шиминь. Интегрированное исследование биомедицинских и психолого-педагогических аспектов в физической подготовке сотрудников полиции с точки зрения взаимодействия с Россией	52
---	----

辛世敏

基于对俄交流视角的公安民警体能训练中的生物医学与心理教育整合研究

Шаповалов С. В., Баркалов С. Н. К вопросу о перспективных формах организации и методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел Российской Федерации.....	65
---	----

沙波瓦洛夫 S. V. 、巴尔卡洛夫 S. N.

关于俄罗斯内务部院校特殊专业学科的组织与教学法。

Раздел 1. Современные направления совершенствования процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации, сотрудников правоохранительных органов	75
---	----

第 1 节：改进俄罗斯内务部教育机构学员和执法人员体能训练现代方向。

Абдрахманов М. Б., Еременко А. С. Влияние плиометрических упражнений на физические показатели слушателей.....	75
--	----

阿布德拉赫曼诺夫 M. B. 、埃雷缅科 A. S.

爆发力训练对学员身体能力的影响。

Беляев Н. И. Организация физической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионального обучения на примере Центра профессиональной подготовки Главного управления МВД России имени Героя Российской Федерации майора милиции В. А. Тинькова	80
---	----

别利亚耶夫 N. I.

论在职警察体能训练以俄罗斯内务部莫斯科州总局 V. A. 蒂尼科夫 (俄罗斯英雄，警察少校) 培训中心为例。

Вертинский К. Д., Охлюев Е. В. Современные методы использования тренировок при проведении практических занятий в силовых структурах.....	85
维尔廷斯基 К. Д. , 奥克柳耶夫 Е. В. 强力部门实践课程中训练方法的现代运用模式。	
Волков А. Н., Кузнецов С. В. Пределы и условия применения боевых приемов в деятельности полиции: междисциплинарный подход к обучению	91
沃尔科夫 А. Н. , 库兹涅佐夫 С. В. 警察活动中格斗技击的应用限度与条件：跨学科培训模式探析。	
Горин К. Ю. Самозащита и приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	97
戈林К. У. 俄罗斯联邦内务机关工作人员活动中的自卫与格斗技术. 。	
Горин К. Ю., Серебрянников В. А. Методы контроля самочувствия и физического состояния курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации в процессе проведения занятий по физической подготовке.....	102
戈林К. У. , 谢列布良尼科夫 В. А. 俄罗斯内务部院校学员体能训练过程中的身心状态监控方法。	
Каленик Р. С., Щербаков О. Н. Возможности использования комплексов силовых упражнений в развитии физических качеств курсантов (слушателей) образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации	111
卡莱尼克 R. S. , 卡莱尼克 R. S. 俄罗斯内务部院校的学员身体素质发展中使用力量联系的探析。	

Коревин Г. Д., Лобанов М. Д. Особенности физической подготовки сотрудников полиции, выполняющих оперативно-служебные задачи в особых условиях	115
科雷文 G. D. , 洛巴诺夫 M. D. 针对特殊条件下执行勤务的警察人员的体能训练特点。	
Лю Хунвэй, Цзян Тао, Ли Ян. Исследование новой модели обучения полицейским навыкам в учебных заведениях органов общественной безопасности	120
刘宏伟 姜涛 李洋 公安院校警务技能训练新模式探索	
Мельников В. В. Роль физической подготовки слушателей в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации.....	126
梅尔尼科夫 V. V. 体能训练在俄罗斯内务部院校学员培养中的作用。	
Носов С. А., Шиманович Е. В. Проблемные вопросы организации физической подготовки в Министерстве внутренних дел Российской Федерации.....	132
诺索夫 S. A. 、希马诺维奇 E. V. 俄罗斯内务部系统体能训练组织工作存在的问题。	
Осипов А. Ю., Фомин С. А. Современные тенденции в программах физической подготовки полицейских (данные зарубежных экспертов)	138
奥西波夫A. U. , 福明 • S. A. 警察体能训练的现代趋势：基于国外专家数据。	

Панов Е. В. Психологическая составляющая в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации	142
帕诺夫 Е. В. 俄罗斯内务部院校学员和学生体能训练中的心理因素。	
Сергоян А. С. Правовые аспекты использования специальных средств при выполнении служебных задач сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации	147
谢尔戈扬 А. С. 俄罗斯联邦内务机关工作人员执行勤务时使用警械的法律规制研究。	
Торопов В. А., Науменко С. В., Марченко Е. М. Социальные функции и основные понятия физической культуры и спорта	151
托罗波夫 В. А.、瑙缅科 С. В.、马尔琴科 Е. М. 俄罗斯联邦内务机关工作人员执行勤务时使用警械的法律规制研究。	
Флусов Е. В., Крысин М. В., Бакин А. В. Технология обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации боевому приему «Скручивание руки внутрь»	157
弗卢索夫 Е. В.，克里辛 М. В. 巴金 А. В. 俄罗斯内务部院校学员“手臂内旋”控痛技术教学法。	
Цзи Тяньци. Исследование современных тенденций повышения эффективности физической и тактической подготовки полицейских	166
嵇天齐 提高警察体技能训练效率的现代趋势研究	
Шилакин Б. В. Развитие координационных способностей у сотрудников полиции	172
希拉金 В. В. 警察培养协调能力。	

Шилакин Б. В., Апальков А. В., Орлов В. В. Факторы, влияющие на стабилизацию технико-тактических двигательных навыков курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации.....	175
--	------------

希拉金 B. V.

俄罗斯内务部高校学员巩固战术运动技能的因素。

Ю Цинхао, Не Юаньюн Исследование развития спортивной деятельности и спортивных дисциплин в профессиональной деятельности полицейских.....	180
--	------------

由庆豪、聂元勇

警察职业活动中体育运动发展及体育运动项目研究

Раздел 2. Современные направления совершенствования процесса огневой и тактико-специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации, сотрудников правоохранительных органов	186
--	------------

第 2 节：改进俄罗斯内务部教育机构学员和执法机关警察射击和战术训练的现代方向。

Гоманюк К. Д., Гоманюк Д. С. Соревновательный опыт как способ отработки стрессоустойчивости в стрельбе	186
---	------------

戈马纽克 K. D, 戈马纽克 D. S.

竞赛经验：一种提升射击抗压能力的途径。

Екимов В. А., Кучер Е. С. Анализ и классификация мотивов у курсантов при изучении дисциплины «Огневая подготовка»	191
--	------------

埃基莫夫 V. A. 库彻 E. S.

警校学员学习《射击训练》课程的动机分析与分类。

Екимов В. А., Челаева В. С. Теоретические проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	195
埃基莫夫 V. A. , 切拉耶娃 V. S.	
内务机关工作人员射击训练的理论性问题研究。	
Ермаков О. И. Основы меткого выстрела.....	198
叶尔马科夫 O. I.	
精准射击基础。	
Качанов В. В., Сенчило К. А. Оценка психических качеств обучающихся на занятиях по огневой подготовке и их взаимосвязь с результатом стрельбы.....	201
卡恰诺夫 V. V. , 森奇洛 K. A.	
射击训练课程中评估学员心理素质及其与射击成绩的关联性研究。	
Литвиненко А. Г., Суворова И. И. Психология стрельбы: влияние стресса на точность выстрела	207
利特维年科 A. G. 、苏沃洛娃 I. I.	
射击心理学：应激反应对射击精度的影响。	
Поздняков Ю. С., Литвиненко А. Г. Применение современных технологий при проведении занятий по огневой подготовке сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации	212
波兹德尼亚科夫·尤. S. , 利特维年科 A. G.	
现代技术在俄罗斯内务部人员射击训练课程中的应用。	
Тищенко А. И., Тимошенко А. Е. Использование vr-технологий для отработки стрельбы в экстремальных условиях: российский и зарубежный опыт	216
季申科 A. I. 、铁莫申科 A. E.	
运用VR技术进行极端条件下射击训练：俄国内外经验借鉴。	

Торопов В. А., Науменко С. В., Марченко Е. М. Взгляды исследователей на активное обучение как на педагогическую систему эффективной познавательной деятельности сотрудников	221
--	-----

托罗波夫 V. A.、瑙缅科 S. V.、马尔琴科 E. M.
研究视角：将主动学习视为提升警务人员认知活动效能的教学系统。

Устиловская О. В. К вопросу о концентрации внимания стрелка при производстве выстрела.....	227
---	-----

乌斯季洛夫斯卡娅 O. V.
射手射击时的注意力集中问题。

Раздел 3. Актуальные проблемы физической культуры, учебно-тренировочного процесса по физической подготовке и спорту	230
--	-----

第 3 节：体能和运动教学训练过程中的现实体育问题

Гвоздков П. Ю. Государственные и общественные органы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации	230
---	-----

格沃兹德科夫 P. U.
俄罗斯联邦体育文化与运动事业的国家与公共主导机构。

Захаров А. В., Цекунов С. О., Бородин П. В. Подведение итогов эксперимента по увеличению силовых показателей кистей рук и предплечий.....	234
--	-----

扎哈罗夫 A. V.、采库诺夫 S. O.、鲍罗丁 P. V.
增强手部及前臂力量指标的实验总结。

Зиганшин О. З., Попов П. Д., Крысин М. В. Стандартные положения сборной команды Дальневосточной государственной академии физической культуры в соревнованиях по футболу среди студенческих команд	240
齐甘辛 O. Z. , 波波夫 P. D. , 克里辛 M. V.	
远东国立体育学院代表队在全国大学生室内足球赛常用阵型。	
Мудренко Н. А., Кормин В. Г. К вопросу о развитии бокса в Хабаровском крае на современном этапе	247
穆德连科 N. A. , 科尔明 V. G.	
哈巴罗夫斯克边疆区拳击运动发展现状探讨。	
Панов Е. В. Особенности мотивации достижения успеха в индивидуальных и командных видах спорта	251
帕诺夫 E. V.	
个人与团队运动项目中成就动机的特点。	
Тациян А. А., Петрищева Ю. В. Общепедагогические принципы в физическом воспитании	254
塔什奇扬 A. A. , 彼得里什切娃 U. V.	
体育教育中的通用教学原则。	
Тациян А. А., Тациян В. А., Панов Е. В. Психолого-педагогические условия успешного командообразования в женском футболе	258
塔什奇扬 A. A. 、塔什奇扬 V. A. 、帕诺夫 E. V.	
女足团队建设成功的心理与教育条件。	
Филиппович В. А. Социокультурные аспекты и барьеры взаимодействия физической культуры, спорта и философии	263
菲利波维奇 V. A.	
关于体育、运动与哲学互动的社会文化层面及障碍。	

Юсупова О. А. Роль общественных военно-патриотических и физкультурно-спортивных организаций в реализации государственной политики воспитания молодежи	267
--	-----

尤苏波娃 О. А.

关于社会军事爱国主义及体育组织在实施国家青年教育
政策中的作用。

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ИНТЕГРАЦИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОРГАНОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В НОВУЮ ЭПОХУ

Ван Хао, сотрудник кафедры тактической подготовки Хэйлуңцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

В условиях стремительного развития технологий искусственного интеллекта их применение в сфере полицейской подготовки постепенно становится ключевым инструментом повышения эффективности и качества физического и тактического обучения. В данной статье рассматривается трансформация традиционных методов подготовки под влиянием искусственного интеллекта через призму следующих аспектов: персонализированные программы физической тренировки, виртуальные симуляторы, интеллектуальные системы мониторинга и оценки, а также оптимизация переменных данных. Исследование дополнено анализом практических случаев применения с оценкой их эффективности. Результаты исследования демонстрируют, что технологии искусственного интеллекта способны существенно повысить научную обоснованность и адресность тренировочного процесса, создавая технологическую базу для подготовки полицейских кадров в новую эпоху.

Ключевые слова: искусственный интеллект, полицейская подготовка, трансформация, виртуальная реальность.

RESEARCH OF METHODS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE INTEGRATION INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL AND TACTICAL TRAINING OF PUBLIC SAFETY AGENCIES IN THE NEW ERA

Wang Hao, an employee of the Department of Tactical Training at the Heilongjiang Institute for Professional Training of Public Security Officers

In the context of the rapid development of artificial intelligence technologies, their application in the field of police training is gradually becoming a key tool for improving the efficiency and quality of physical and tactical training. This article examines the transformation of traditional training methods under the influence of artificial intelligence through the lens of the following aspects: personalized physical training programs, virtual simulators, intelligent monitoring and evaluation systems, and optimization of data variables. The study is complemented by an analysis of practical applications and their effectiveness. The study's findings demonstrate that artificial intelligence technologies can significantly enhance the scientific validity and targeted nature of the training process, creating a technological foundation for the training of police personnel in the new era.

Keywords: artificial intelligence, police training, transformation, virtual reality.

I. Введение

В современных условиях наблюдается усложнение криминальной среды, что предъявляет повышенные требования к физической и тактической подготовке сотрудников правоохранительных органов. В настоящее время наблюдается прогрессирующее усложнение форм преступной деятельности, что обуславливает повышение требований к физической и профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов в современных условиях правоприменения. Традиционные методы подготовки характеризуются такими проблемами, как недостаточная стандартизация, запаздывающая обратная связь и ограниченность ресурсов, что не позволяет соответствовать потребностям правоприменительной практики новой эпохи. Внедрение технологий искусственного интеллекта (далее – ИИ) предлагает инновационные решения для физической и тактической подготовки как курсантов полицейских учебных заведений, так и действующих сотрудников правоохранительных органов. Настоящее исследование, опираясь на международный практический опыт, проводит системный анализ направлений внедрения технологий ИИ

в физическую подготовку, тактическое моделирование и оптимизацию оценки, ставя целью теоретическое обоснование цифровой трансформации системы полицейской подготовки.

II. Применение искусственного интеллекта в физической подготовке

2.1. Разработка персонализированных тренировочных программ

Традиционная физическая подготовка часто следует «уравнительному» подходу, игнорирующему индивидуальные особенности. Например, данные тестирования курсантов одного из полицейских вузов показывают 35 %-ный разброс в эффективности развития выносливости при использовании идентичных тренировочных программ. На основе данных с датчиков (например, электромиографических и акселерометров) и носимых устройств, ИИ в реальном времени собирает такие показатели курсантов, как сердечный ритм, электромиографические сигналы и траектории движений. Используя алгоритмы машинного обучения (например, случайные леса и нейронные сети), система анализирует индивидуальные слабые места в физической подготовке. При внедрении системы ИИ осуществляется динамическая корректировка интенсивности тренировок на основе уровня мышечной усталости курсантов. Для обучающихся с низким лактатным порогом система автоматически увеличивает интервалы отдыха. Для курсантов с недостаточными показателями взрывной силы повышается доля спринтерских забегов и упражнений с сопротивлением. Экспериментальные данные свидетельствуют, что курсанты, занимающиеся по персонализированным программам, демонстрируют в среднем 30 %-ное улучшение результатов комплексного тестирования физической подготовки.

2.2. Интеллектуальный мониторинг и оперативная обратная связь

Система ИИ осуществляет мониторинг интенсивности тренировок в реальном времени с возможностью предупреждения о чрезмерной усталости или технических ошибках при выполнении упражнений. На примере провинции Чжэцзян: технология распознавания поз на основе компьютерного зрения (с применением алгоритма OpenPose) позволяет корректировать некорректные движения курсантов при преодолении полосы препятствий. Система использует 3D-моделирование скелета для сравнения с библиотекой эталонных движений, в реальном времени фиксируя недостаточный угол сгибания коленного сустава или смещение центра тяжести у курсантов, с последующей голосовой корректировкой. Кроме того, умные браслеты анализируют вариабельность сердечного ритма (ВСР) для оценки восстановительного состояния курсантов и формирования оптимальных циклов отдыха. Согласно статистике, после внедрения системы интеллектуального мониторинга частота тренировочных травм снизилась на 52 %.

3. Инновации в стрелковой и тактической подготовке на основе ИИ

3.1. Интеграция виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности

Технология VR в сочетании с алгоритмами ИИ создает высокореалистичные тренировочные сценарии, такие как имитация уличной перестрелки или

операции по освобождению заложников. Специальные подразделения полиции используют гарнитуры Meta Quest 3 совместно с виртуальной тренировочной платформой, разработанной на движке Unity, для моделирования реалистичных мест преступлений. При выполнении курсантами тактического принятия решений и прохождении стрелковой подготовки в виртуальной среде, система ИИ в реальном времени оценивает: скорость реакции (с точностью до миллисекунд); меткость (через анализ траектории полета пуль); способность к командному взаимодействию (на основе голосовых команд и синхронности действий), с последующей генерацией персональных рекомендаций по совершенствованию.

3.2. Адаптивные тренировки в динамичной среде. Искусственный интеллект способен динамически адаптировать сложность тренировок на основе индивидуальных показателей курсантов. Например, при моделировании уличных боев система с помощью алгоритмов обучения с подкреплением (таких как DQN) в реальном времени анализирует тактические решения обучаемого: если курсант трижды успешно уклоняется от вражеского огня, система автоматически увеличивает скорость перемещения противника или снижает видимость; при многократном раскрытии своей позиции – снижает меткость стрельбы вражеского ИИ для создания пространства для маневра. Эксперимент, проведенный в одном из полицейских учебных заведений, показал, что курсанты, прошедшие адаптивную подготовку, продемонстрировали сокращение времени выполнения задач в сложной обстановке на 22 % и повышение выживаемости на 35 %.

4. Интеллектуальная оценка и оптимизация тренировочного процесса на основе данных

4.1. Формирование многомерной системы оценивания. Традиционная оценка опирается на субъективное выставление баллов, тогда как технологии ИИ обеспечивают объективность за счет количественных данных. К примеру, в одной из систем применяется сочетание технологии захвата движений (с использованием оптической системы Vicon) и нейросетевой модели (на базе архитектуры ResNet-50) для точной оценки боевых приемов курсантов. Система анализирует угол удара, усилие (через датчики давления) и время реакции защиты (фреймовый анализ), формируя комплексную оценку с погрешностью менее 5 %. Сравнительный эксперимент показывает 93 % согласованности между оценкой ИИ и оценками опытных инструкторов.

4.2. Анализ больших данных и оптимизация тренировочных стратегий.

Искусственный интеллект интегрирует исторические данные тренировок и выявляет системные слабые места в подготовке. На примере данных одного из полицейских училищ за 2024 г., с помощью кластерного анализа ИИ установил, что средний показатель меткости курсантов при ночной стрельбе (при освещенности ниже 10 люкс) составляет лишь 42 %, что значительно ниже дневного показателя в 78 %. На основании этого учебное заведение ввело в программу

подготовки модуль стрельбы в условиях слабой освещенности (с использованием системы регулируемых светодиодов) и внедрило систему ИИ-коррекции прицеливания (с применением тепловизоров и лазерных указателей). Спустя 6 месяцев показатель успеваемости по ночной стрельбе вырос с 65 % до 89 %. Кроме того, ИИ способен прогнозировать тренировочные плато: с помощью регрессионного анализа установлено, что застой в развитии выносливости у одного из курсантов может быть связан с качеством сна (отслеживаемым через умные часы). Система рекомендовала скорректировать режим дня и увеличить объем аэробных нагрузок.

5. Проблемы и перспективы развития

5.1. Сложности внедрения технологий.

1. Конфиденциальность и безопасность данных: учебные данные включают биометрические показатели курсантов (такие как сердечный ритм, походка) и тактические детали. Необходимо внедрить федеративное обучение для обеспечения локальной обработки данных с шифрованием передаваемой информации через блокчейн-технологии. Например, в одном из полицейских училищ используется кластер Huawei Atlas 900 для выполнения обеззараживания данных и тренировки моделей на локальных серверах, что позволяет избежать рисков утечки при работе с облачными сервисами.

2. Стоимость оборудования и масштабируемость: высокотехнологичные системы ИИ (такие как VR-шлемы, оптические системы захвата движения) имеют стоимость свыше 200000 юаней за комплект, что ограничивает их внедрение в средних и малых полицейских учебных заведениях. Рекомендуется внедрение модели государственно-частного партнерства для распределения затрат, например, сотрудничество с компанией SenseTime по разработке специализированных комплексов ИИ-подготовки с удешевлённой стоимостью (с доведением цены единицы оборудования до уровня ниже 50000 юаней).

5.2. Перспективные направления развития.

1. Глубокая интеграция ИИ и нейрокомпьютерных интерфейсов (НКИ):

1) технологические принципы и области применения. Нейрокомпьютерный интерфейс регистрирует нейронные сигналы головного мозга (такие как электроэнцефалограмма (ЭЭГ), электрокортикограмма (ЭКоГ) и в сочетании с алгоритмами ИИ осуществляет анализ когнитивного состояния и эмоциональных колебаний обучающегося в режиме реального времени. Например, в условиях тренировки с моделированием высокого давления, когда курсант использует неинвазивный ЭЭГ-шлем (такой как Emotiv Epos X), система анализирует спектральные изменения α -ритмов (состояние релаксации) и β -ритмов (состояние напряжения) для оценки уровня психологической устойчивости. Практический пример: в проекте «Нейроинженерные системные разработки» Управления перспективных исследовательских проектов Министерства

обороны США (DARPA) исследователи с помощью имплантированного нейрокompьютерного интерфейса успешно преобразовали двигательные намерения обезьяны в управляющие сигналы для механической руки. В правоохранительной сфере экспериментальное применение системы ВСИ-ИИ в одном из подразделений Шэньчжэня позволило снизить процент ошибочных решений курсантов в смоделированных сценариях захвата заложников на 28 % и повысить оценку психологической устойчивости на 40 %;

2) технические проблемы и перспективные направления исследований.

Повышение точности неинвазивных устройств. Существующие неинвазивные НКИ характеризуются значительным уровнем шума (отношение сигнал-шум ниже 10 дБ), что требует разработки новых наносенсоров (таких как гибкие графеновые электроды) для повышения чувствительности регистрации сигналов.

2. Общенациональная база данных полицейской подготовки и стандартизированная система интеллектуального обучения:

1) архитектура платформы и управление данными. Создание «Облачной платформы полицейской подготовки» с использованием комбинированной модели распределённого хранения данных (например, Hadoop HDFS) и граничных вычислений:

Уровень данных: интеграция учебных данных из полицейских училищ всех провинций и городов (включая физические показатели, тактические записи, журналы оборудования) со структурированным хранением согласно «Стандарту классификации данных ИИ для полицейских органов». Слой алгоритмов: Развертывание фреймворка федеративного обучения (например, FATE) для поддержки межучрежденческого совместного моделирования с гарантией конфиденциальности данных (с применением таких технологий, как дифференциальное шифрование). Например, при совместной тренировке модели ИИ для стрельбы между полицейскими училищами провинций Цзянсу и Чжэцзян, обе стороны обмениваются параметрами модели без передачи исходных данных, что позволило повысить точность модели на 15 %. Уровень приложений: предоставление стандартизированных API-интерфейсов для подключения сторонних разработчиков, поддерживающих создание адаптивных тренировочных модулей (например, инструментов генерации VR-сцен);

2) нормативная поддержка и механизмы координации. Законодательное обеспечение: содействие принятию «Положения об управлении данными для обучения искусственного интеллекта в полицейской деятельности» с четким определением прав собственности на данные, прав доступа и мер безопасности. Например, положениями устанавливается, что учебные данные могут использоваться исключительно внутри системы органов общественной безопасности, а коммерческие организации могут участвовать в разработке только после получения одобрения Министерства общественной безопасности.

Межрегиональный пилотный проект: в рамках инициативы «Интеграция полицейских систем Янцзы-Дельта» Шанхай, Ханчжоу и Нанкин совместно реализовали пилотный проект по обмену ресурсами для обучения ИИ, что позволило сэкономить 12 млн юаней на закупке оборудования и повысить эффективность тренировок на 22 %.

3. Экосистема подготовки полицейских в метавселенной на базе искусственного интеллекта

1. Голографическое моделирование и взаимодействие виртуальной/реальной сред. На базе платформы метавселенной (такой как NVIDIA Omniverse) создаются высокореалистичные виртуальные сценарии правоприменения. Генерация динамической среды. ИИ на основе актуальных криминальных данных (например, районов с повышенной частотой краж) автоматически создает учебные карты, позволяя курсантам отрабатывать целевые стратегии размещения сил в виртуальном пространстве. Межрегиональная координационная подготовка. Курсанты полицейских академий Пекина и Москвы с помощью технологий цифровых двойников совместно выполняют антитеррористические задачи на виртуальной границе, при этом система осуществляет перевод команд в реальном времени и оценивает эффективность взаимодействия.

2. Экономическая и социальная эффективность. Снижение затрат. Виртуальные тренировки сокращают расход боеприпасов (в одном полицейском училище годовая экономия составила 3 млн юаней) и отсутствие необходимости в тренировочных площадках (необходимая площадь для размещения персонала сокращена на 40 %). Интеграция с гражданскими платформами. Открытие части тренировочных сценариев для гражданских VR-платформ (таких как VRChat) способствует повышению понимания и поддержки населением работы правоохранительных органов.

Список источников

1. Ли Мин. Исследование применения искусственного интеллекта в полицейской подготовке // Полицейская техника. 2024. № 3. С. 45–50.
2. Ван Цян, Чжан Хуа. Эмпирический анализ повышения эффективности практической подготовки в полицейских училищах с помощью технологий виртуальной реальности // Полицейское образование. 2023. № 12. С. 78–82.
3. Smith J. AI-Driven Adaptive Training Systems in Law Enforcement // International Journal of Police Science. 2025. Vol. 18. No. 2. P. 112–125.
4. Чэнь Вэй. Модель безопасного обмена полицейскими данными на основе федеративного обучения // Исследования информационной безопасности. 2024. № 6. С. 34–39.
5. Brown, T. et al. Neural Interfaces for Enhanced Police Training [J]. Nature Biotechnology, 2025, 43(4): 567–573.

探索新时代下人工智能融合公安机关 体技能训练方式方法

黑龙江公安警官职业学院 警察战术训练系 王皓

摘要：

随着人工智能技术的快速发展，其在警务训练领域的应用逐渐成为提升体技能训练效率和质量的重要手段。本文从体能训练个性化方案、虚拟现实模拟训练、智能监控评估系统、数据驱动优化等角度，探讨人工智能如何革新传统训练模式，并结合实际案例分析其应用成效。研究结果表明，人工智能技术能够显著提高训练的科学性和针对性，为新时代警务人才培养提供技术支撑。

关键词：人工智能；警务训练；革新；虚拟现实

一、引言

当前，犯罪形式日益复杂化，执法环境对警务人员的体技能要求不断提高。传统的训练模式存在标准化不足、反馈滞后、资源有限等问题，难以满足新时代执法需求。人工智能（AI）技术的引入，为警校学员和执法人员的体技能训练提供了新的解决方案。本文结合国内外实践案例，系统分析AI技术在体能训练、战术模拟、评估优化等方面的应用路径，旨在为警务训练体系的智能化转型提供理论支持。

二、人工智能在体能训练中的应用

（一）个性化训练方案的制定

传统体能训练多采用“一刀切”模式，忽视个体差异。以某警校为例，学员的体能测试数据显示，同一训练计划下，学员的耐力提升幅度差异达35%。AI通过传感器（如肌电传感器、加速度计）和可穿戴设备实时采集学员的心率、肌电信号、运动轨迹等数据，结合机器学习算法（如随机森林、神经网络）分析其体能短板。引入AI系统后，系统根据学员的肌肉疲劳程度动态调整训练强度：对于乳酸阈值较低的学员，系统自动延长间歇时间；对于爆发力不足的学员，增加短跑和阻力训练比例。实验表明，采用个性化方案的学员，其综合体能测试成绩平均提升30%。

（二）智能监控与实时反馈

AI系统可实时监测训练强度，预警过度疲劳或动作错误。以浙江省为例，基于计算机视觉的姿势识别技术（采用OpenPose算法）能够纠正学员在障碍跑中的不规范动作。系统通过3D骨骼建模，对比标准动作库，实时标注学员的膝关节弯曲角度不足或重心偏移问题，并通过语音提示纠正。此外，智能手环通过心率变异性（HRV）分析学员的恢复状态，为其制定合理的休息周期。数据显示，引入智能监控后，训练相关运动损伤率下降52%。

三、AI驱动的射击与战术训练革新

（一）虚拟现实（VR）与增强现实（AR）的融合

VR技术结合AI算法构建高仿真训练场景，如模拟街头枪战或人质解救任务。某特警队采用Meta Quest 3设备，结合Unity引擎开发的虚拟训练平台，模拟真实犯罪现场。学员在虚拟环境中进行战术决策和射击训练时，AI系统实时评估其反应速度（精确到毫秒级）、命中率（通过弹道轨迹分析）及团队协作能力（基于语音指令和动作同步性），并生成改进建议。例如，系统发现某学员在突入房间时未优先掩护队友，自动生成“战术走位优化方案”。实际数据显示，经过3个月VR-AI训练的特警队员，实战射击成绩平均提高25%，战术失误率降低18%。

（二）动态环境下的自适应训练

AI可根据学员表现动态调整训练难度。例如，在模拟巷战场景中，系统通过强化学习算法（如DQN）实时分析学员的战术选择：若学员连续三次成功躲避敌方火力，系统自动增加敌方移动速度或降低能见度；若学员多次暴露位置，则降低敌方AI的射击精度以提供容错空间。通过某警校的实验表明，经过自适应训练的学员，在复杂环境下的任务完成时间缩短22%，生存率提高35%。

四、智能评估与数据驱动的训练优化

（一）多维度评估体系的构建

传统评估依赖主观评分，AI技术则通过量化数据实现客观评价。例如，某系统结合动作捕捉技术（使用Vicon光学系统）和神经网络模型（基于ResNet-50架构），对学员的格斗技巧进行精准评分。系统通过分析出拳角度、力度（通过压力传感器）及防御反应时间（帧级分析），生成综合评分，误差率低于5%。对比实验显示，AI评分与资深教官评分的一致性达到93%。

（二）大数据分析 with 训练策略优化

AI整合历史训练数据，识别群体性薄弱环节。以某警校2024年数据为例，AI通过聚类分析发现，学员普遍在夜间射击（光照强度低于10lux）中命中率仅为42%，远低于日间的78%。据此，该校在训练计划中增加低光照模拟模块（使用可调光LED系统），并引入AI辅助瞄准矫正（通过红外热成像和激光指示）。6个月后，夜间射击合格率从65%提升至89%。此外，AI还能预测训练瓶颈：通过回归模型分析，某学员的耐力提升停滞可能与睡眠质量（通过智能手环监测）相关，系统建议调整作息并增加有氧训练。

五、未来挑战与发展方向

（一）技术实施的难点

1. 数据隐私与安全：训练数据涉及学员的生物特征（如心率、步态）和战术细节，需采用联邦学习框架实现数据本地化处理，并通过

区块链技术加密传输。例如，某警校采用华为Atlas 900集群，在本地服务器完成数据脱敏与模型训练，避免云端泄露风险。

2. 设备成本与普及：高端AI设备（如VR头盔、光学动作捕捉系统）单套成本超20万元，中小型警校推广受限。建议通过政企合作模式分摊成本，如与商汤科技合作开发定制化低成本AI训练套件（单价降至5万元以内）。

（二）未来发展方向

1. AI与脑机接口（BCI）的深度融合

一是技术原理与应用场景。脑机接口通过采集大脑神经信号（如脑电波EEG、皮层电位ECoG），结合AI算法实时解析学员的认知状态与情绪波动。例如，在高压模拟训练中，学员佩戴非侵入式EEG头环（如Emotiv Epoch X），系统通过分析 α 波（放松状态）与 β 波（紧张状态）的频谱变化，判断其心理抗压能力。若检测到焦虑信号（ β 波占比超过阈值），AI可动态降低训练场景的视觉刺激强度（如减少爆炸特效），并触发语音引导（如呼吸训练提示），帮助学员恢复冷静。 实证案例：美国国防高级研究计划局（DARPA）的“神经工程系统设计”项目中，研究人员通过植入式BCI设备，成功将猴子的运动意图转化为机械臂控制指令。在警务领域，深圳某单位试点使用BCI-AI系统，学员在模拟劫持场景中的决策失误率降低28%，心理稳定性评分提升40%。

二是技术挑战与突破方向。非侵入式设备的精度提升。现有非侵入式BCI信号噪声较大（信噪比低于10dB），需开发新型纳米传感器（如石墨烯柔性电极）以提高信号采集灵敏度。

2. 全国性警训数据库与标准化智能训练体系

一是平台架构与数据治理。构建“警务训练云平台”，采用分布式存储（如Hadoop HDFS）与边缘计算结合的模式： 数据层：整合各省市警校的训练数据（包括体能指标、战术记录、设备日志），按《警务AI数据分类标准》进行结构化存储。算法层：部署联邦学习框架（如FATE），支持跨机构联合建模，确保数据隐私（如差分加密技术）。例如，江苏省与浙江省警校联合训练射击AI模型，双方共享模型参数而非原始数据，模型准确率提升15%。应用层：提供标准化API接口，支持第三方开发者接入定制化训练模块（如VR场景生成工具）。

二是政策支持与协同机制。立法保障：推动《警务人工智能训练数据管理条例》出台，明确数据所有权、使用权限及安全责任。例如，规定训练数据仅限公安内部使用，商业机构需通过公安部审批方可参与开发。跨区域试点工程：在“长三角警务一体化”框架下，上海、杭州、南京三地联合开展AI训练资源共享试点，累计节省设备采购费用1200万元，训练效率提升22%。

3. AI驱动的元素宇宙警务训练生态

一是全息模拟与虚实联动。基于元宇宙平台（如NVIDIA Omniverse），构建高保真虚拟执法场景。动态环境生成。AI根据实时犯罪数据（如某地盗窃案高发区域）自动生成训练地图，学员在虚拟空间中演练针对性布防策略。跨地域协同训练。北京与莫斯科警校学员通过数字孪生技术，在虚拟边境联合执行反恐任务，系统实时翻译指令并评估协同效率。

二是经济与社会效益。成本节约。虚拟训练减少实弹消耗（某警校年节省弹药费用300万元）与场地依赖（需警力覆盖面积降低40%）。公众参与。开放部分训练场景至民用VR平台（如VRChat），提升公众对执法工作的理解与支持。

参考文献

1. 李明. 人工智能在警务训练中的应用研究[J]. 警察技术, 2024(3): 45-50.
2. 王强, 张华. 虚拟现实技术提升警校实战训练效能的实证分析[J]. 公安教育, 2023(12): 78-82.
3. Smith, J. AI-Driven Adaptive Training Systems in Law Enforcement[J]. International Journal of Police Science, 2025, 18(2): 112-125.
4. 陈伟. 基于联邦学习的警务数据安全共享模型[J]. 信息安全研究, 2024(6): 34-39.
5. Brown, T. et al. Neural Interfaces for Enhanced Police Training [J]. Nature Biotechnology, 2025, 43(4): 567-573.

УДК 796

АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОРГАНОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Ван Цицзюэ, сотрудник факультета управления общественной безопасностью Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

Физическая и стрелковая подготовка курсантов учебных заведений органов общественной безопасности вносит значительный вклад в формирование высококвалифицированных специалистов для правоохранительной системы. Вместе с тем в текущем процессе физической и стрелковой подготовки курсантов учебных заведений органов общественной безопасности существует ряд практических проблем, таких как нечёткость целевых ориентиров физической подготовки, недостаточная адресность содержания обучения и несовершенство системы обеспечения. Эти проблемы серьёзно сказываются на уровне физической подготовки и стрелковых навыков курсантов, ограничивая повышение качества подготовки кадров в учебных заведениях органов общественной безопасности. Анализ данных практических проблем и выработка соответствующих мер позволят создать методическую базу для подготовки высококвалифицированных кадров в учебных заведениях органов общественной безопасности.

Ключевые слова: учебные заведения органов общественной безопасности, физическая и стрелковая подготовка, практические проблемы, пути решения.

ANALYSIS OF PRACTICAL PROBLEMS IN THE PROCESS OF PHYSICAL AND SHOOTING TRAINING OF STUDENTS AT PUBLIC SAFETY INSTITUTIONS

Wang Qijue, an employee at the Faculty of Public Security Management, Heilongjiang Institute for Professional Training of Public Security Officers

The physical and shooting training of cadets in public security educational institutions makes a significant contribution to the formation of highly qualified specialists for the law enforcement system. However, there are

several practical challenges in the current process of physical and shooting training of cadets in public security educational institutions, such as unclear targets for physical training, insufficient focus on the content of training, and an imperfect system of support. These challenges have a significant impact on the level of physical training and shooting skills of cadets, limiting the improvement of the quality of training in public security educational institutions. By analyzing these practical issues and developing appropriate measures, we can create a methodological framework for training highly qualified personnel in public security educational institutions.

Keywords: educational institutions of public security agencies, physical and shooting training, practical problems, solutions.

1. Введение

Физическая подготовка и стрелковые навыки составляют важную основу для выполнения сотрудниками органов общественной безопасности своих обязанностей и поддержания социальной стабильности. Следовательно, физическая и стрелковая подготовка занимают важное место в учебном процессе профильных образовательных учреждений. Однако по мере усложнения оперативной обстановки и увеличения объема задач, стоящих перед органами общественной безопасности, возникают повышенные требования к физической подготовке сотрудников полиции. Вместе с тем в текущем учебно-тренировочном процессе по физической и стрелковой подготовке в профильных учебных заведениях сохраняется ряд системных проблем, что негативно влияет на уровень физической подготовки и огневой выучки курсантов, а также ограничивает повышение качества профессионального образования. Таким образом, всестороннее изучение практических проблем в процессе физической и стрелковой подготовки курсантов профильных учебных заведений и разработка соответствующих корректирующих мер имеют важное прикладное значение.

2. Современное состояние физической и стрелковой подготовки курсантов учебных заведений органов общественной безопасности.

В настоящее время стандартная продолжительность каждого занятия по физической и стрелковой подготовке в учебных заведениях органов общественной безопасности составляет 90 минут, которые распределяются следующим образом: 10 минут – вводная часть (разминка); 70 минут – основная часть, включающая перерывы в зависимости от состояния курсантов; 10 минут – заключительная часть (подведение итогов, комментарии преподавателя, постановка задач для самостоятельной работы и ознакомление с тематикой следующего занятия). Параллельно учебные заведения органов общественной безопасности проводят посеместровое тестирование физической подготовки курсантов по следующим нормативам.

Для курсантов мужского пола (4 дисциплины): челночный бег 4×10 м, бег на 1000 м (на выносливость), прыжок вверх с места с касанием отметки, прыжок в длину с места. Для курсантов женского пола (4 дисциплины): челночный бег 4×10 м, бег на 800 м (на выносливость), подъём туловища из положения лёжа (пресс), прыжок в длину с места. В ряде учебных заведений органов общественной безопасности в программу могут дополнительно включаться такие нормативы, как отжимания на брусьях и подъём туловища из положения лёжа. Оценка результатов стрелковой подготовки, как правило, осуществляется в соответствии с учебными требованиями, установленными преподавателем. В настоящее время программы тестирования физической подготовки в учебных заведениях органов общественной безопасности можно считать унифицированными на основе «Норм и стандартов оценки физической подготовки при приеме на службу в органы общественной безопасности», совместно разработанных Министерством трудовых ресурсов и социального обеспечения и Министерством общественной безопасности. Критерии оценки практически полностью соответствуют стандартам, применяемым при отборе кандидатов на должности сотрудников народной полиции.

3. Анализ практических проблем в процессе физической и стрелковой подготовки курсантов учебных заведений органов общественной безопасности.

3.1. Недостаточная продолжительность учебно-тренировочных часов.

Общепризнанно, что развитие физической подготовки и стрелковых навыков требует продолжительного, системного и достаточного тренировочного времени как фундаментальной основы. Например, в тренировке выносливости такая дисциплина, как бег на длинные дистанции, требует регулярных пробегов на значительные расстояния для улучшения кардиореспираторной функции и развития силовой выносливости. Однако в настоящее время учебные планы по физической подготовке в профильных ведомственных вузах предусматривают относительно ограниченное количество часов, что не позволяет в полной мере удовлетворить потребности курсантов в комплексном развитии физических качеств. Зачастую учебный курс завершается до того, как курсанты успевают в достаточной мере освоить тренировочные методики и достичь оптимальных результатов, что существенно снижает эффективность физической подготовки. Аналогичная ситуация складывается и со стрелковой подготовкой. Стрельба – это навык, предъявляющий исключительно высокие требования к точности и стабильности, требующий от курсантов интенсивной практики боевой стрельбы и тренировок на симуляторах для уверенного овладения техникой и повышения меткости. Однако в реальности курсанты учебных заведений органов общественной безопасности сталкиваются с критической нехваткой учебных часов стрелковой подготовки и ограниченными возможностями для практической стрельбы. Это препятствует формированию устойчивых стрелковых навыков и мышечной памяти, вследствие чего в условиях оперативных задач они зачастую не могут продемонстрировать должный уровень подготовки.

3.2. Недостаточная адресность содержания тренировок.

С одной стороны, содержание физической подготовки не в полной мере соответствует оперативным потребностям будущей службы. В настоящее время программы физической подготовки в учебных заведениях органов общественной безопасности зачастую носят общий и унифицированный характер (например, бег на 1 000 метров, прыжок в длину с места). Хотя эти нормативы в определённой степени отражают уровень физического развития курсантов, они не позволяют всесторонне и точно удовлетворить практические потребности различных оперативных подразделений. С другой стороны, наблюдается отрыв содержания стрелковой подготовки от реальных оперативных ситуаций. Теоретически обучение стрельбе должно быть тесно интегрировано с практическими сценариями, чтобы развивать у курсантов способность реагировать на различные сложные ситуации. Однако в текущих условиях стрелковая подготовка в учебных заведениях органов общественной безопасности преимущественно ограничивается стационарными условиями, предоставленными в тирах и ведением огня по стандартным мишеням. В процессе обучения курсанты обычно выполняют стрельбу в идеализированных условиях: при хорошем освещении, в спокойной обстановке и по неподвижным мишеням. При этом отсутствует отработка таких практических сценариев, как стрельба в ночных условиях, по движущимся целям и в ограниченном пространстве.

3.3. Несовершенство системы оценки учебных достижений.

Во-первых, существует проблема унифицированных критериев оценки по физической подготовке при игнорировании комплексного развития курсантов. В настоящее время оценка соответствующих учебных дисциплин в профильных вузах часто осуществляется по «уравнительному» принципу, когда ко всем курсантам применяются идентичные содержание и методы тренировок. Такой подход не учитывает индивидуальные различия между обучающимися и не позволяет адекватно оценить реальный уровень физической подготовки и динамику прогресса каждого курсанта.

Во-вторых, в системе оценки стрелковой подготовки наблюдается перекося в сторону фиксации результата в ущерб анализу процесса, что приводит к отрыву от реальных оперативных задач. В практической работе органов общественной безопасности стрелковые ситуации отличаются исключительной сложностью и изменчивостью, требуя от сотрудников не только точного поражения цели, но и владения такими навыками, как скоростная стрельба, стрельба в движении и применение оружия в нештатных ситуациях. Однако существующая система оценки не в полной мере отражает эти оперативные потребности, что приводит к ситуации, когда курсанты в обучении концентрируются исключительно на повышении процента попаданий, пренебрегая освоением других критически важных стрелковых навыков.

3.4. Несовершенство системы обеспечения.

Во-первых, ограниченность бюджетного финансирования. Многие учебные заведения органов общественной безопасности в связи с недостатком средств сталкиваются с трудностями в обеспечении надлежащего состояния тренировочных площадок, закупки снаряжения, обслуживания оборудования и организации учебного процесса. Например, в связи с высокой стоимостью боеприпасов, в рамках курса стрелковой подготовки на каждого курсанта выделяется всего пять патронов за занятие, а для обучающихся по нетактическим специальностям данный курс предусмотрен лишь в течение одного семестра за весь период обучения. Кроме того, в ряде учебных заведений органов общественной безопасности тренировочные площадки и оборудование физически и морально устарели, не налажен процесс их своевременной модернизации, что негативно сказывается на эффективности подготовки и безопасности учебного процесса. Слабая профессиональная подготовка преподавательского состава.

Во-вторых, в некоторых учебных заведениях органов общественной безопасности наблюдается не только нехватка квалифицированных преподавателей по физической и стрелковой подготовке, но и значительный разрыв в уровне их компетенций. Часть преподавателей не обладает необходимым практическим опытом или педагогическим стажем, что не позволяет им обеспечить эффективный тренировочный процесс для курсантов.

В-третьих, неотработанность механизмов обеспечения безопасности. Физическая и стрелковая подготовка сопряжены с определёнными рисками, что требует создания комплексной системы безопасности для защиты жизни и здоровья курсантов. Однако некоторые учебные заведения органов общественной безопасности демонстрируют недостатки в таких аспектах, как обучение мерам безопасности, защитное оборудование и действия в чрезвычайных ситуациях.

4. Эффективные стратегии повышения уровня физической и стрелковой подготовки курсантов учебных заведений органов общественной безопасности.

4.1. Оптимизация учебных программ и создание научно обоснованной системы тренировок.

С одной стороны, необходимо разработать всеобъемлющую и системную программу физической и стрелковой подготовки, основанную на реальных потребностях оперативной работы и закономерностях физического развития обучающихся. Программа физической подготовки должна охватывать различные аспекты, включая развитие силы, скорости, выносливости и других качеств, с поэтапным усложнением содержания обучения для различных курсов. Например, на первом курсе акцент делается на базовой физической подготовке, на втором добавляется специализированное физическое развитие, а на третьем курсе осуществляется продвинутое прикладное физическое развитие. Программа стрелковой подготовки, начинаясь с изучения устройства оружия и правил

безопасности, постепенно переходит к статической стрельбе, динамической стрельбе и боевому применению, формируя тем самым последовательную педагогическую цепь. С другой стороны, необходимо гарантировать достаточное количество учебных часов для физической и стрелковой подготовки, исключив их сокращение в пользу других дисциплин. Параллельно следует внедрить научно обоснованное распределение тренировочных периодов с учётом биологических ритмов организма и динамики работоспособности для повышения эффективности учебного процесса.

4.2. Совершенствование системы оценки для обеспечения качества тренировок.

Относительно физической и стрелковой подготовки необходимо создать диверсифицированную систему оценивания, сочетающую текущий контроль с итоговой аттестацией для комплексной оценки учебных достижений курсантов. Текущий контроль включает такие показатели, как активность на занятиях, отношение к тренировкам и выполнение учебных заданий, составляя определённый процент от итоговой оценки, что мотивирует курсантов ответственно подходить к каждому тренировочному занятию. Итоговая аттестация, в свою очередь, концентрируется на оценке уровня физической подготовки и стрелковых навыков курсантов. Например, тестирование физической подготовки включает проверку соответствия установленным нормативам по различным показателям, а стрелковый экзамен учитывает результаты таких упражнений, как стрельба на точность и скоростная стрельба.

4.3. Совершенствование системы обеспечения для укрепления фундамента учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего, необходимо усилить финансовое обеспечение. Учебные заведения органов общественной безопасности должны активно привлекать бюджетные ассигнования, параллельно диверсифицируя источники финансирования, с рациональным распределением средств на закупку учебного оборудования, строительство и содержание инфраструктуры. Далее необходимо укрепление кадрового обеспечения преподавательского состава. Следует создать кадровый резерв преподавателей и привлекать высококвалифицированных специалистов для работы в учебных заведениях органов общественной безопасности. Наконец, необходимо обеспечить всесторонние меры безопасности. В аспекте физической подготовки требуется регулярная проверка состояния тренировочных площадок и оборудования, а также обеспечение курсантов необходимым защитным снаряжением. В процессе стрелковой подготовки необходимо строго соблюдать установленные правила обращения с огнестрельным оружием, создать комплексную систему управления учётом боеприпасов и гарантировать полную безопасность и контролируемость всех этапов – получения, использования и возврата оружия и боеприпасов.

4.4. Усиление практической направленности в соответствии с потребностями оперативной работы.

Прежде всего, необходимо на регулярной основе организовывать для преподавателей стажировки в оперативных подразделениях органов внутренних дел. Полученный практический опыт должен незамедлительно отражаться в корректировке содержания и акцентов учебно-тренировочного процесса. Во-вторых, учебным заведениям органов общественной безопасности следует стремиться к созданию долгосрочных стабильных партнёрских отношений с оперативными подразделениями, формируя базы практической подготовки. Необходимо привлекать ведущих специалистов из практических органов к преподавательской деятельности в качестве внештатных инструкторов для передачи курсантам прикладных навыков и оперативного опыта. В-третьих, вузам следует организовывать и мотивировать курсантов к активному участию в различных соревнованиях по полицейскому мастерству, стимулируя тем самым их учебную мотивацию и соревновательный дух.

5. Заключение.

Физическая и стрелковая подготовка курсантов учебных заведений органов общественной безопасности представляют собой ключевой элемент формирования высококвалифицированных полицейских кадров, чьё качество непосредственно определяет боеспособность и уровень правоприменения будущих сотрудников правоохранительных органов. В настоящее время, несмотря на определённые достижения учебных заведений органов общественной безопасности в данной сфере, такие практические проблемы, как недостаточная продолжительность тренировок, низкая адресность содержания, несовершенство системы оценки и не достаточность механизмов обеспечения, продолжают препятствовать дальнейшему повышению качества подготовки кадров. В ответ на эти вызовы учебные заведения органов общественной безопасности должны незамедлительно применять действенные меры и обеспечивать практическую реализацию всех стратегических направлений. Только таким образом можно достичь действительного повышения уровня физической подготовки и стрелковых навыков курсантов, подготовить для правоохранительной системы высококвалифицированные кадры, отличающиеся политической стойкостью, профессиональным мастерством, безупречной дисциплиной и отличной физической и стрелковой подготовкой, создав тем самым прочный фундамент для поддержания социальной стабильности и обеспечения безопасности граждан.

公安院校学生体能和射击培训教学训练 过程中的现实问题分析

王琪珏

（黑龙江公安警官职业学院治安管理学系）

摘 要：公安院校学生体能和射击培训对警务专业人才的培养有积极的促进作用。然而，当前公安院校在体能和射击培训教学训练过程中存在诸多现实问题，如体能训练目标定位模糊、内容针对性不足、保障体系不完善等，严重影响了公安院校学生的体能素质和射击技能水平，制约了公安院校人才培养质量的提升。分析这些现实问题，并提出相应的解决对策，能够为公安院校培养高素质人才提供参考。

关键词：公安院校；体能和射击培训教学训练；现实问题；引言

体能和射击技能是公安民警履行职责、维护社会稳定的重要基础，因此，体能和射击培训教学训练在公安院校教学中占据着重要地位。然而，随着社会治安形势的日益复杂和公安工作任务的不断加重，对公安民警的体能素质也提出了更高的要求。但当前公安院校在体能和射击培训教学训练过程中存在诸多现实问题，严重影响了公安院校学生的体能素质和射击技能水平，制约了公安院校人才培养质量的提升。因此，深入研究公安院校学生体能和射击培训教学训练过程中的现实问题，并提出相应的解决对策，具有重要的现实意义。

公安院校学生体能和射击培训教学训练现状

目前公安院校体能和射击训练的每次课程普遍为90min，其中准备部分10min；基本部分70min，在练习中根据学生状态安排适当的休息时间；结束部分10min，任课教师进行总结、讲评、安排课后任务以及下次课预习。同时，公安院校一般每学期都会对学生进行体能测试，一般项目如下：男生四项：4×10m往返跑，1000m耐力跑，纵跳摸高，立定跳远。女生四项：4×10m往返跑，800m耐力跑，仰卧起坐，立定跳远。一些公安院校可能还会设置双杠臂屈、仰卧起坐等项目。射击课程成绩评定一般根据任课教师教学要求进行。目前各公安院校体能测试项目可以说均参照了人力资源和社会保障部、公安部等联合制定的《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》，考核评分标准与人民警察录用体能测试通过标准也基本一致。

公安院校学生体能和射击培训教学训练过程中的现实问题分析

（一）训练课时不足

众所周知，体能和射击技能的提升需要长期、系统且充足的训练时间作为支撑。比如耐力训练中的长跑，需要定期进行长距离跑步锻炼，以提高心肺功能和持久耐力。然而，目前公安院校在体能训练课程的安排上，课时相对有限，难以满足学生全面提升体能素质的需求。

学生往往在还未充分掌握训练技巧、达到理想训练效果时，课程就已结束，导致体能训练效果大打折扣。射击训练同样如此。射击是一项对精准度和稳定性要求极高的技能，需要学生经过大量的实弹射击练习和模拟训练，才能熟练掌握射击技巧，提高命中率。但现实情况是公安院校学生射击训练课时严重不足，学生实弹射击的机会有限，难以形成稳定的射击技能和肌肉记忆，在面对实战射击任务时，往往难以发挥出应有的水平。

（二）训练内容缺乏针对性

一方面，体能训练内容未能精准对接岗位需求。当前公安院校的体能训练内容往往较为笼统和统一，如1000米跑、立定跳远等，虽然这些项目能够在一定程度上反映学生的体能水平，但并不能全面、精准地满足不同公安岗位的实际需求。另一方面，射击训练内容与实战场景脱节。射击训练内容按理应紧密结合实战场景，培养学生应对各种复杂情况的能力。但目前公安院校的射击训练内容大多局限于固定的靶场环境，使用固定的靶标进行射击练习。训练过程中，学生通常在光线充足、环境安静、目标静止的条件下进行射击，缺乏对夜间射击、移动目标射击、狭小空间射击等实战场景的训练。

（三）课程考核方式不合理

首先，体能课程考核标准单一，忽视学生全面发展。当前公安院校体能课程考核常采用“一刀切”的方式，对所有学生采用相同的训练内容和训练方法，忽视了学生之间的个体差异，无法准确评估每个学生的实际体能水平和进步情况。其次，射击课程考核重结果轻过程，与实战脱节。公安工作中的射击场景复杂多变，不仅要求警务人员能够准确命中目标，还需要具备快速射击、移动射击、应对突发情况射击等能力。然而，现有的考核内容未能充分体现这些实战需求，导致学生在训练中只注重提高命中率，而忽视了对其他射击技能的培养。

（四）保障体系不完善

一是经费支持不足。目前许多公安院校由于经费有限，难以保障场地建设、器材购置、设备维护以及教学活动的开展。比如因子弹购买成本较高，公安院校学生射击课程一个学生每节课仅能击发五发子弹，非警察战术专业的学生在校期间仅有一个学期安排射击课程。除此之外，一些公安院校训练场地和器材陈旧落后无法及时更新和升级，也影响了训练效果和安全性。二是师资力量薄弱。部分公安院校的专业体能和射击教师数量不足，且能力素质参差不齐。一些教师可能缺乏实战经验或教学经验，无法为学生提供有效的训练。三是安全保障机制不健全。体能和射击训练具有一定的危险性，需要建立健全的安全保障机制来确保学生的人身安全。然而，部分公安院校在安全教育、安全防护、应急处理等方面存在不足。

强化公安院校学生体能和射击培训教学训练的有效策略

（一）优化课程体系，构建科学训练框架

一方面,要依据公安工作的实际需求和学生身体发展规律,制定全面且系统的体能与射击课程体系。体能课程涵盖力量、速度、耐力等多个维度,针对不同年级设置递进式训练内容。例如,大一侧重基础体能训练,大二增加专项体能提升,大三强化实战体能应用。射击课程从枪械知识、安全规范入手,逐步过渡到静态射击、动态射击、实战射击等,形成循序渐进的教学链条。另一方面,要保证体能和射击课程的充足课时,避免因其他课程挤压导致训练时间不足。同时,要根据人体生物钟和训练效果,科学安排训练时段,以提高训练效率。

(二) 完善考核评价,确保训练质量成效

关于体能和射击训练要建立多元化考核体系。采用过程性考核与期末考核相结合的方式,全面评价学生的训练成果。过程性考核包括课堂表现、训练态度、作业完成情况等,占总成绩的一定比例,以督促学生认真对待每一次训练。期末考核则重点考察学生的体能和射击技能水平,如体能测试包括各项身体素质指标的达标情况,射击考核包括精度射击、速度射击等项目的成绩。

(三) 完善保障体系,夯实教学训练基础

首先,要加大经费投入保障。公安院校应积极争取财政支持,同时拓宽经费筹集渠道,将经费合理分配到教学设备购置、场地建设与维护等方面。其次,要强化师资队伍保障。建立师资人才储备库,吸引优秀人才加入公安院校教学队伍。最后,要确保安全保障到位。在体能训练方面,要定期检查训练场地和器材的安全性,为学生配备必要的防护装备。在射击训练中,严格遵守枪械管理规定,建立完善的枪弹管理制度,确保枪弹的领取、使用、归还等环节安全可控。

(四) 强化实战导向,贴近警务工作需求

首先,要定期组织教师深入公安一线部门进行调研,根据调研结果,及时调整教学训练内容和重点。其次,公安院校要力争与公安实战部门建立长期稳定的合作关系,建立实战教学基地。邀请实战部门的业务骨干到校担任兼职教官,为学生传授实战技巧和经验。最后,公安院校要组织动员学生积极参加各类警务技能竞赛,激发学生的训练积极性和竞争意识。

结语

公安院校学生体能和射击培训教学训练是塑造高素质警务人才的关键环节,其质量高低直接关乎未来公安队伍的战斗力与执法水平。当前,公安院校在这一领域虽取得一定进展,但训练课时不足、内容缺乏针对性、考核方式不合理以及保障体系不完善等现实问题,仍阻碍着公安院校人才培养质量的进一步优化。针对这些问题,公安院校要采取有效措施,并将各项策略落到实处。唯有如此,才能切实提升公安院校学生的体能素质和射击技能水平,为公安事业输送更多政治坚定、业务精湛、作风过硬、体能与射击技能俱佳的优秀人才,为维护社会稳定、保障人民安居乐业筑牢坚实防线。

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ю. С. Поздняков, старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассмотрены актуальные проблемы организации и проведения практических занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в образовательных организациях системы МВД России (проблемы нормативно-правового, материально-технического, учебно-методического, кадрового и морально-психологического характера). Выделен ряд путей и решений, связанных с преодолением негативных аспектов организации рассматриваемого образовательного процесса.

Ключевые слова: огневая подготовка, сотрудник органа внутренних дел Российской Федерации, образовательный процесс, материально-техническое обеспечение, учебно-методическое обеспечение.

TOPICAL PROBLEMS OF ORGANISATION OF FIRE TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Yu. S. Pozdnyakov, senior lecturer of the Department of Fire Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article examines the current problems of organising and conducting practical classes on fire training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in educational organisations of the Ministry of Internal Affairs of Russia (problems of legal, logistical, educational, methodological, personnel, and moral-psychological nature). At the same time, a number of ways and solutions related to overcoming the negative aspects of the organisation of the educational process under consideration have been identified.

Keywords: fire training, officer of the internal affairs bodies of the Russian Federation, educational process, material and technical support, educational and methodological support.

Являясь составной частью профессионального обучения сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД), огневая подготовка представляет собой сложную и необходимую систему получения сотрудниками (курсантами и слушателями):

- базовых и профессиональных навыков обращения с оружием и его комплектующими деталями;
- навыков обращения с боеприпасами, взрывчатыми веществами и взрывными устройствами;
- ведения огня из разных положений и в разных ситуациях и условиях.

Образовательные организации системы МВД России на основании Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» уполномочены осуществлять подготовку кадров по предусмотренным законодательством программам высшего, среднего и дополнительного образования, в структуру которой входит и огневая подготовка [1, с. 76].

Система организации огневой подготовки в ОВД сегодня сталкивается с рядом вызовов времени. Отчасти это связано со стремительным научно-техническим прогрессом, достижениями которого активно пользуются криминальные элементы.

В связи со сказанным представляется целесообразным проанализировать ключевые проблемы организации огневой подготовки сотрудников ОВД на современном этапе.

Общую группу негативных аспектов организации практических занятий по огневой подготовке можно разделить на проблемы:

1) нормативно-правового характера, в числе которых:

- консервативный подход к регламентации условий и порядка выполнения упражнений по огневой подготовке (например, некоторые учебно-специальные упражнения не претерпели существенных изменений в части условий и порядка выполнения сотрудником);
- наличие неточностей и «загвоздок» в порядке проведения некоторых упражнений (например, при выполнении упражнения № 19 сотрудник выдвигается на огневой рубеж и одновременно подает команды: «Стой! Полиция! Буду стрелять!», после чего на огневом рубеже в 20 метров принимает изготовку с колена и производит два прицельных выстрела [3]. Это дает основание полагать, что сотрудником не выдерживается необходимое время для выполнения гражданином законного требования сотрудника полиции);

2) материально-технического характера, к которым можно отнести:

- использование устаревающего или уже устаревшего оборудования и снаряжения (например, кожаной кобуры старого образца, в то время как многие подразделения территориальных органов внутренних дел используют тактическую кобуру);

- недостаточное оснащение образовательных организаций МВД России современными стрелковыми комплексами и тренажерами (например, комплекс «СКАТТ»);

3) учебно-методического характера, среди которых:

- отсутствие отражения практического опыта применения огнестрельного оружия в рамках оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД;

- недостаточное использование имеющегося оборудования и комплексов для погружения сотрудников в ситуации, приближенные к выполнению оперативно-служебных задач;

- устаревание учебно-методического материала;

4) кадрового характера, где можно выделить:

- отсутствие или недостаточное укомплектование кафедр огневой и специальной подготовки сотрудниками, имеющими реальный опыт применения огнестрельного оружия (как сотрудниками правоохранительных органов, так и военнослужащими, особенно участвовавшими в боевых действиях);

- недостаточная квалификация преподавательского состава для проведения занятий по огневой подготовке с использованием современных систем и комплексов;

5) морально-психологического характера:

- отсутствие или недостаточная мотивация самих сотрудников (курсантов и слушателей) при проведении занятий по огневой подготовке;

- наличие всевозможных психологических барьеров сотрудников (курсантов и слушателей) (начиная от боязни стрельбы и заканчивая нежеланием взаимодействовать с иными лицами в рамках и вне занятий).

Приведенный перечень не стоит считать повсеместным, между тем ряд проблем имеют место в образовательных организациях системы МВД России.

На основании вышеизложенного предлагается выделить ряд предложений и путей решения:

1) совершенствование нормативно-правового обеспечения в части исключения коллизий использования устоявшихся навыков огневой подготовки в условиях применения огнестрельного оружия;

2) принятие на вооружение МВД России (обновление существующего арсенала) современных образцов стрелкового оружия, экипировки и снаряжения в целях повышения эффективности применения огнестрельного оружия в разных условиях и обстановке (например, тактической кобуры, бронежилетов

современного образца и т. д.) либо модернизация существующих образцов вооружения;

3) внесение изменений в программы учебно-методического материала с указанием опыта применения огнестрельного оружия в разных ситуациях, а также свежих тактико-технических характеристик снаряжения и оборудования;

4) обеспечение кафедр огневой и (или) профессиональной подготовки специалистами, обладающими профессиональными навыками обращения с оружием и его применения в разных условиях;

5) организация морально-психологической подготовки сотрудников, выраженной в проведении дополнительных занятий по сплочению коллектива, разъяснению прав, обязанностей и ответственности сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия.

Список источников

1. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федер. закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ; ред. от 28.12.2024. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ; ред. от 28.12.2025. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из информ.-правовой системы «Гарант».

俄罗斯内务机关警察射击训练组织中的现实问题

U. S. 波兹尼亚科夫

俄罗斯内务部远东希洛夫法律学院射击教研室讲师

摘要：本文探讨了俄罗斯内务部院校组织和开展射击训练实践课的现实问题。同时，提出了若干克服该教育过程组织中负面因素的途径和解决方案。

关键词：射击训练；俄罗斯内务机关警察；教育过程；物资技术保障；教学方法保障。

作为俄罗斯内务机关警察职业培训的组成部分，射击训练是一项复杂且必要的体系，旨在使执法人员（学员和学生）掌握基础及专业技能：武器及其零部件、弹药、爆炸物和爆炸装置的使用；在不同姿势以及各种情境和条件下进行射击的能力。

根据2011年11月30日第342-FZ号联邦法律《关于在俄罗斯联邦内务机关任职及对俄罗斯联邦若干立法的修改》（第76条）的规定，教育机构有权依据法律规定的方案开展高等、中等及继续教育人才培养工作，而射击训练正是此类教育体系结构中的组成部分。

与此同时，内务部机关的射击训练组织体系如今正面临着一系列时代挑战。这在一定程度上与科技的飞速发展有关，因为犯罪分子也正积极利用这些技术成果。鉴于此，分析现阶段内务部门警察射击训练组织工作中的关键问题显得十分必要。

在组织射击训练的教学实践时，存在的一系列负面因素可归纳为以下问题。

1. 规范性法律问题，其中可分为两个方面：

- 首先，对射击训练实施条件与执行程序的规定采取保守做法（例如，部分教学专项训练在执行条件和程序方面未作实质性调整）；
- 其次，某些训练科目的实施流程存在不准确之处和“漏洞”（例如，在执行第19项训练科目时，人员需前进至射击线并同时下达指令：“站住！警察！我要开枪了！”，随后在20米射击线上采取跪姿准备并进行两次瞄准射击——这表明该警员未能给予公民履行警察合法指令留出必要时间）。

2. 物资技术方面的问题，包括：

- 使用过时或已淘汰的设备和装备（例如，旧式皮制枪套，而许多地方内务部门已配备战术枪套）；
- 俄罗斯内务部所属教育机构配备的现代步枪训练系统和模拟训练设备不足（例如“SKATT”模拟射击系统）。

3. 教学方法方面的问题，其中需要重点指出：

- 未能将内务机关警察在实际执勤中运用枪支的实践经验融入教学内容；

- 对现有设备及模拟系统的利用不足，未能充分营造贴近实战勤务任务的训练情境；

- 教学资料陈旧过时。

4. 人员配置方面的问题，具体表现为：

- 射击训练和特种训练教研室缺乏或未充分配备具有实弹使用经验的教官（包括执法人员和军人，特别是参加过实战的人员）；

- 师资队伍资质不足，无法使用现代系统和设备开展射击训练课程。

5. 道德心理方面的问题：

- 执法人员（学员和学生）在进行射击训练时缺乏动力或积极性不足；

- 执法人员（学员和学生）存在各种心理障碍（从害怕射击到不愿在课堂内外与他人互动）。

所列举的这些问题虽不能视为普遍存在，但它们对俄罗斯内务部系统教育机构的教学组织具有现实意义。

基于上述情况，现提出若干建议及解决当前问题的途径。

1. 完善规范性法律保障，消除在使用枪械条件下进行实践射击训练时出现的冲突。

2. 俄罗斯内务部应配备（更新现有武器库）现代化的枪械、装备和器材，以提高在各种条件和环境下使用枪械的效能（例如，战术枪套、新型防弹衣等），或对现有武器装备进行现代化改造。

3. 对教材进行修订，纳入在不同情境下使用枪械的实践经验，以及装备和器械的最新战术技术性能参数。

4. 为射击与特种训练教研室配备具备在不同条件下操作使用武器专业技能和实践经验的专家。

5. 开展执法人员道德心理培训，具体表现为组织团队凝聚力拓展活动，阐明警察在使用枪支过程中的权利、义务和责任。

参考文献：

1. 关于批准任职俄罗斯联邦内务机关培训组织程序的命令》（俄罗斯内务部2024年2月2日第44号命令）。通过法律信息系统“GARANT”访问。
2. 关于在俄罗斯联邦内务机关服役及对俄罗斯联邦个别立法文件进行修订的联邦法律》（2011年11月30日第342号联邦法律（2024年12月28日修订版））。通过法律信息系统“ConsultantPlus”查阅。
3. 联邦警察法》（联邦法律第3号（2011年2月7日颁布，2024年12月28日修订））。通过法律信息系统“ConsultantPlus”访问。

УДК 796

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В. А. Серебрянников, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук, профессор

В статье обозначена одна из главных проблем, негативно влияющих на уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, – отсутствие реально действующего механизма эффективной профессиональной подготовки кадров. Показаны причины проблемы. Приведен анализ опроса и наблюдений за уровнем физической подготовленности сотрудников, непосредственно в силу должностных обязанностей осуществляющих профессиональную подготовку личного состава органов, организаций, подразделений МВД России. Даны рекомендации по реализации механизма, позволяющего купировать данную проблему.

Ключевые слова: процесс физической подготовки, сотрудник органов внутренних дел, негативная проблема, физическая подготовленность, кафедра физической подготовки, учебно-тренировочный сбор, тренер-общественник.

ON THE ISSUE OF PERSONNEL TRAINING FOR CONDUCTING PRACTICAL PHYSICAL TRAINING CLASSES EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

V. A. Serebryannikov, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Professor

The article identifies one of the main problems that negatively affects the level of physical fitness of employees of the internal affairs bodies

of the Russian Federation – the lack of a real mechanism for effective professional training of personnel. The causes of the problem are shown. An analysis of the survey and observations of the level of physical fitness of employees who, due to their job responsibilities, directly carry out professional training of personnel of bodies, organizations, and units of the Ministry of Internal Affairs of Russia is provided. Recommendations are given for the implementation of a mechanism that allows for the elimination of this problem.

Keywords: physical training process, employee of the internal affairs bodies, negative problem, physical fitness, physical training department, training camp, community trainer.

Высокий уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) является важнейшим фактором их эффективных и законных действий в условиях решения оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы. Поэтому специальная физическая подготовка сотрудников как обязательная часть профессиональной подготовки регламентируется Федеральным законом «О полиции»: «сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» [1, гл. 5, ст. 18, п. 4].

Согласно данному пункту закона Министерством внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) периодически издаются приказы, регламентирующие процесс профессиональной подготовки сотрудников органов, организаций и подразделений МВД России. В настоящее время таким нормативным документом 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».

Однако этот же документ по сути является единым для организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД, что, по мнению авторов данного приказа, естественно предполагает организацию и проведение занятий по всему комплексу подготовки одним человеком, то есть специалистом широкого профиля. Специалистом, который способен эффективно и планомерно проводить учебные занятия разной направленности (лекционные, семинарские и практические) по всем разделам профессиональной, служебной, огневой и физической подготовки.

Это, в частности, регламентирует п. 150 данного приказа: «занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводят:

- руководители учебных групп;
- сотрудники подразделений профессиональной подготовки, инструкторы по профессиональной служебной и физической подготовке;

– сотрудники, на которых возложены обязанности по организации и проведению занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, в том числе имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания (спортивные разряды, почетные спортивные звания) и прошедшие обучение на учебно-методических сборах (занятиях) для проведения практических занятий по тактической, огневой и физической подготовке;

– специалисты соответствующей квалификации, в том числе руководители (начальники) и сотрудники иных органов, организаций, подразделений МВД России, сотрудники и работники образовательных организаций, представители научного сообщества, иных федеральных органов исполнительной власти в зависимости от специфики изучаемой тематики» [2].

В принципе приказы не обсуждают, их выполняют. Но в данном случае в самом приказе заложена проблема, которая негативно влияет на кадровое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников ОВД, в частности на организацию процесса их физической подготовки.

При всем уважении к руководителям учебных групп, к их опыту и профессиональному мастерству, даже если по физической подготовке они лично имеют отличную оценку, возникают вопросы: как они будут осуществлять процесс физической подготовки, чему учить личный состав, до какого уровня развивать, если в большинстве они не имеют специального физкультурного педагогического образования, спортивной квалификации и практики. Те же самые вопросы можно адресовать и сотрудникам подразделений профессиональной подготовки. Невозможно быть специалистом во всех направлениях профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Необходима их специализация по направлениям.

Неслучайно в образовательных организациях МВД России существуют кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки, высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав которых готовит курсантов и слушателей по конкретному направлению профессиональной подготовки. А координацией процесса профессиональной служебной подготовки аттестованного профессорско-преподавательского состава, например в Дальневосточном юридическом институте МВД России имени И. Ф. Шилова (далее – ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова), занимаются сотрудники подразделений кадрового аппарата – группы профессиональной служебной и физической подготовки, а также отдела морально-психологической обеспечения. При этом качество проведения практических занятий по физической и огневой подготовке с сотрудниками института обеспечивают специалисты соответствующих кафедр.

Конечно, в приказе сказано, что для проведения занятий по физической подготовке можно привлекать сотрудников, имеющих образование в области

физической культуры и спорта либо спортивные разряды и звания, прошедших обучение на учебно-методических сборах (занятиях), для проведения практических занятий по тактической, огневой и физической подготовке. Но эти сборы, во-первых, комплексные и не дифференцированы по направлениям подготовки, а во-вторых, краткосрочны.

Так, согласно требованию дополнительной профессиональной программы повышения квалификации специалистов, осуществляющих профессиональную подготовку личного состава органов, организаций, подразделений МВД России, в ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова процесс обучения специалистов данного направления организует профессорско-преподавательский состав 5 кафедр (физической, огневой и тактико-специальной подготовки, криминалистики, информационного и технического обеспечения ОВД). Объем данной программы составляет 72 часа занятий разной направленности. При этом вопросам организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД отведено только 6 часов занятий (1 лекция, 2 занятия семинарского типа).

В связи с этим коэффициент полезного действия от таких сборов по направлению физической подготовки приближается к нулю.

Об этом же свидетельствует опыт нашей работы с сотрудниками данной категории. В качестве примера можно привести анализ списочного состава, уровень физической подготовленности и результаты социологического опроса самих сотрудников, осуществляющих профессиональную подготовку личного состава органов, организаций, подразделений МВД России, который мы провели весной 2025 г. в процессе их обучения в ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова.

Целью опроса было определение их готовности и способности к организации и эффективному проведению не всех регламентированных приказом видов профессиональной подготовки (служебная подготовка, морально-психологическая подготовка, огневая подготовка, физическая подготовка), а лишь практических занятий по физической подготовке.

Всего в занятиях на данных сборах и в опросе приняли участие 15 сотрудников (13 мужчин и 3 женщины). Данные сотрудники представляли не только Дальний Восток России (МВД по Республике Саха (Якутия), УМВД по Хабаровскому и Приморскому краю, Чукотскому автономному округу), но также регионы Сибири и Урала (Ут МВД России по УрФО, ГУ МВД России по Кемеровской области – Кузбассу, ГУ МВД России по Красноярскому краю, ГУ МВД России по Свердловской области). Все сотрудники имели высшее образование, 9 человек – офицеры полиции, 6 – сержанты и старшины полиции. Из них 4 сотрудника относились к первой возрастной группе, 4 – ко второй, 2 – к третьей, 3 – к четвертой и 2 – к шестой.

Опрос показал, что профильное физкультурное образование имеют только 3 сотрудника (1 – высшее и 2 – среднее специальное). Десять сотрудников ранее

занимались спортом, но только 2 из них имели спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России» (самбо и бокс) и один – второй разряд по пулевой стрельбе. При этом только 3 человека показали достаточный уровень знаний основного нормативного документа, регламентирующего их служебную деятельность (приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44). В отличие от остальных, они по крайней мере знали основные положения данного приказа, в том числе в части организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, и могли оперировать его положениями.

На вопрос «Способны ли вы проводить практические занятия по физической подготовке с сотрудниками ОВД в системе профессиональной служебной и физической подготовки?» 11 человек дали положительный ответ, однако только 9 из них реально проводили такие занятия.

Только 3 сотрудника указали, что применяли боевые приемы борьбы в реальной оперативно-служебной обстановке, а 2 в подобных ситуациях применяли специальные средства и служебное огнестрельное оружие. При этом готовность применять при необходимости боевые приемы борьбы и специальные средства показали 11 сотрудников, а служебное огнестрельное оружие – 12 сотрудников.

Уровень развития своих физических качеств на оценку «отлично» оценил только 1 сотрудник, на оценку «хорошо» – также 1 сотрудник, на оценку «удовлетворительно» – 13 сотрудников. Реальная же проверка уровня физических качеств показала, что 4 сотрудника получили оценку «неудовлетворительно», а 3 лишь незначительно превысили требующийся уровень развития профессионально важных физических качеств.

Самооценка же уровня владения техникой выполнения боевых приемов борьбы выглядела еще более удручающе: 1 сотрудник оценил себя на «хорошо», 8 – на «удовлетворительно» и 6 – на «неудовлетворительно».

При этом необходимо отметить искреннее желание всех сотрудников заниматься и осваивать технику выполнения боевых приемов борьбы, но для большинства предлагаемые им для освоения или совершенствования боевые приемы борьбы были мало знакомы. Можно констатировать, что уровень владения боевыми приемами борьбы у данных сотрудников мог характеризоваться только базовыми умениями. В действительности такой уровень физической подготовленности сотрудников, в задачу которых входят не только обязанности по организации и проведению практических занятий по физической подготовке, но и обучение сотрудников, никуда не годится.

В связи с этим необходимо признать, что действующий сегодня приказ только декларирует подготовку кадров, способных организовывать и проводить практические занятия с сотрудниками ОВД. Занятий, основной задачей которых является формирование у сотрудников специальных двигательных умений

и навыков в эффективном выполнении боевых приемов борьбы в экстремальных условиях решения оперативно-служебных задач. Но реальные механизмы выполнения задачи подготовки таких кадров отсутствуют. В этом и заключается одна из основных проблем, негативно влияющих на уровень физической подготовленности сотрудников ОВД.

В структуре вооруженных сил России институт по подготовке кадров физкультурников для работы с личным составом есть. Это Военный институт физической культуры, основанный еще в 1909 г.

В структуре МВД России такой образовательной организации нет, и, по всей вероятности, вряд ли она будет. Поэтому необходимо разрабатывать действенный механизм подготовки квалифицированных кадров, максимально используя ресурсы кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России.

Для этого, по нашему мнению, необходимо:

- во-первых, более тщательно подходить к подбору кандидатов на должности сотрудников, осуществляющих профессиональную подготовку личного состава органов, организаций, подразделений МВД России, соблюдая все квалификационные требования;

- во-вторых, при общей специализации таких сотрудников все же дифференцировать их подготовку по видам профессиональной подготовки;

- в-третьих, значительно увеличить срок специализированных сборов для данной категории сотрудников, хотя бы первоначальных, организованных на кафедрах соответствующего профиля. В частности, сотрудников специализирующихся на организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД необходимо полноценно готовить на кафедрах физической подготовки образовательных организаций МВД России, с последующим ежегодным обязательным краткосрочным повышением их квалификации на тех же кафедрах.

Многолетний опыт работы в системе образовательных организаций МВД СССР, а потом России показывает, что в условиях работы на кафедре физической подготовки даже дипломированный в области физического воспитания специалист начинает в более-менее полном объеме осознавать вопросы методики обучения курсантов и слушателей только через 4–5 лет работы. То есть для его вхождения в специальность необходимо время, хотя бы один цикл обучения курсантов, от абитуриента до выпуска. Быстрее к этому процессу адаптируются выпускники образовательных организаций, спортсмены высокого уровня мастера, как правило единоборцы, которые иногда пополняют профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки и сами прошли полный цикл специальной физической подготовки.

Кроме того в советские годы в учебных заведениях МВД СССР на общественных началах существовал институт подготовки тренеров-общественников,

когда курсанты-спортсмены проходили дополнительное факультативное обучение и на выпуске получали документ тренера-общественника. Такие выпускники были способны проводить практические занятия по специальной физической подготовке с сотрудниками ОВД и активно привлекались для проведения практических занятий с личным составом ОВД. По всей вероятности, было бы целесообразно вернуться к данному опыту в реалиях сегодняшнего времени.

Список источников

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ: ред. от 23.05.2025. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

关于为开展内务机关警察体能训练实践课程培养师资队伍的问题
V. A. 谢列布连尼科夫
俄罗斯内务部远东希洛夫法律学院体能教研室教授，
教育学副博士，教授

摘要：本文指出了影响俄罗斯内务机关警察体能水平的主要问题之一——缺乏切实有效的培训机制来有效实施该培训过程。文章揭示了原因，分析了对直接履行职务职责、负责俄罗斯内务部机关、组织、部门警察职业培训的人员体能水平的调查和观察结果。提出了解决该问题的建议。

关键词：体能训练过程；内务机关警察；负面问题；体能水平；体能训练教研室；训练集训；社会公益教练。

内务机关警察的高水平体能训练，是其在执行涉及使用武力及格斗技巧的行动任务时，能够有效且合法行动的关键因素。因此，作为职业培训的必修环节，警务人员的专项体能训练由《联邦警察法》（第5章第18条第4款）明确规定：“警察人员有义务接受专项训练，并定期接受在涉及使用武力、特种工具及枪支的条件下行动能力的考核。”

根据相关法律条款，俄罗斯内务部通过定期发布行政命令的方式，系统规范其下属机关、组织及部门警察的专业培训流程。现行有效的规范性文件为俄罗斯内务部2024年2月2日第44号令《关于批准俄罗斯内务机关警察培训组织程序的规定》。

然而，该文件本质上是对内务机关警察职业培训与体能训练进行统一规范的重要文件。据该命令的起草者介绍，这自然意味着应由单一人员——即通才型专家——来全面统筹并实施该培训体系的全部课程。该专家需具备高效、系统地开展各类教学活动的的能力，包括讲座、研讨会及实践训练等，且需覆盖职业培训、勤务培训、射击训练及体能训练等所有相关领域。

该命令第150条对此作了明确规定，具体内容如下：专业勤务和体能训练课程由以下人员负责开展：

- 教学小组负责人；
- 职业培训部门工作人员、专业勤务和体能训练教官；
- 负责组织和开展专业勤务和体能训练课程的工作人员，包括具有体育教育背景或体育称号（如运动等级、荣誉体育称号），并参加过教学方法集训（课程）以开展战术、射击和体能训练实践课程的人员；
- 具备相应资质的专业人员，包括俄罗斯内务部其他机关、组织、部门的负责人（主管）及工作人员，教育机构的教职员工，科研界代表，以及其他联邦行政机关代表（具体视所学主题的特点而定）。

原则上，命令一经颁布便应严格执行，不容置疑。然而，该命令在具体实施过程中暴露出明显缺陷，对组织内务机关警察开展专业培训的师资配置工作产生了负面影响，尤其对体能训练课程的组织安排造成了不利影响。

尽管我们高度认可教学组负责人及其团队的经验与专业技能，即便他们在体能训练领域个人表现突出，仍不免产生疑问：他们将如何系统开展体能训练？具体训练哪些内容？需达到何种标准？毕竟，他们中多数人缺乏体育教育专业背景，也未取得体育资质认证，更无相关实践经验。同样的问题也适用于职业培训部门的员工——不可能要求他们在所有警务培训领域都成为专家。我们认为，有必要在培训方向上进行专业化分工。

俄罗斯内务部院校设有体能训练、射击训练及战术训练等专业教研室，并配备了一支高素质的师资团队，为学员提供特定领域的专业培训。在专业职训的实际实施过程中，由经过认证的师资团队负责协调工作。例如，俄罗斯内务部远东希洛夫法律学院的人事部门下设专业勤务和体能训练小组以及精神心理保障部门，它们共同负责协调相关培训事务。同时，相关领域的专家们确保了学院教师体能和射击训练实践课的教学质量。

当然，根据命令规定，为开展体能训练课程，可聘请具备体育教育背景或拥有体育等级、称号的人员，但这类人员需参加过教学方法集训（课程），以确保其能够有效开展战术、射击及体能训练的实践课程。然而，现有的集训存在两方面问题：首先，集训内容多为综合性设计，未按具体训练方向进行细化区分；其次，集训周期相对较短，难以让参训人员充分掌握各类专业技能。

根据相关规定，在俄罗斯内务部远东希洛夫法律学院，为内务机关警察进行职业培训的专家的补充专业进修课程，由学院5个专业教研室（即体能教研室、射击与战术训练教研室、犯罪侦查学教研室、内务机关信息技术保障教研室）的师资团队具体实施。该课程总学时为72学时，内容涵盖多个专业方向。值得注意的是，其中关于组织内务机关警察体能训练的内容仅占6学时（包含1次讲座和2次研讨课）。

因此，在体能训练方面，此类训练的效果系数趋近于零。

我们与此类人员的合作经验也印证了这一点。例如，在2025年春季在对俄罗斯内务部下属机构、组织和部门警察培训过程中，我们对相关人员构成、体能水平及社会学调查结果进行分析。此次调查旨在评估其组织并有效实施非全部规定类型职业培训（包括勤务培训、心理素质培训、射击训练、体能训练等）的准备度与能力，但仅针对体能训练实践课程展开评估。

本次集训课程及问卷调查共有15人参与，其中包括13名男性和2名女性。这些人员不仅来自俄罗斯远东地区（如萨哈共和国内务部、哈巴

罗夫斯克和滨海边疆区内务局、楚科奇自治区），还涵盖西伯利亚和乌拉尔地区（如俄罗斯内务部乌拉尔联邦区局、俄罗斯内务部克麦罗沃州局——库兹巴斯、俄罗斯内务部克拉斯诺亚尔斯克边疆区局、俄罗斯内务部斯维尔德洛夫斯克州局）。所有人员均具备高等教育学历，其中9人为警官，6人为警士及初级警官。此外，按年龄分组情况如下：4人属于第一年龄组，4人属于第二年龄组，2人属于第三年龄组，3人属于第四年龄组，2人属于第六年龄组。

调查显示，在专业体育教育背景方面，仅有3人具备相关资质（其中一人拥有高等教育学历，两人持有中等专业学历）。在运动经历方面，10人曾从事体育运动，但仅有2人获得“俄罗斯运动健将候选人”称号（项目为桑搏和拳击），另有1人获得射击项目二级运动员称号。在法规掌握方面，仅有3人充分熟悉规范其勤务活动的主要法规文件（即俄罗斯内务部2024年2月2日第44号命令）。与其他人不同的是，他们至少掌握了该命令的主要条款，包括关于组织内务机关警察体能训练流程的部分，并能实际运用其规定开展工作。

调查结果显示，针对“是否具备为内务机关警察开展体能训练实践课程的能力”这一问题，11名受访者表示肯定，但其中仅有9人实际承担过相关课程的授课工作。

仅有3人表示曾在实际执勤中使用过格斗技巧，另有2人在类似情况下使用过特殊装备和制式枪支。同时，11人表示在必要时愿意使用格斗技巧和特殊装备，12人表示愿意使用制式枪支。

仅有1人将自身体能素质评定为“优秀”，1人评定为“良好”，13人评定为“合格”。而实际体能水平检测显示，4人被评为“不合格”，3人略超合格水平。

而对掌握格斗技战术水平的自我评价则更为令人沮丧：1人给自己评为“良好”，8人“合格”，6人“不合格”。

值得注意的是，所有人员都表现出对学习和掌握格斗技巧的真诚愿望，但对于大多数人来说，格斗技巧训练内容却较为陌生。可以断言，这些人员掌握的格斗技巧水平仅限于基础技能。实际上，对于那些不仅负责组织和开展体能训练实践课程，还承担警务人员培训任务的人员而言，这样的体能水平完全不合格。

因此，必须承认，现行命令仅声明培养能够组织并开展警务人员实战训练的人员。这些训练的主要任务是培养警务人员在极端条件下执行任务时有效运用格斗技巧的特殊动作能力和技能。但目前缺乏培养此类人才的实际机制。这正是影响内务机关警察体能水平的主要问题之一。

俄罗斯武装力量体系中设有培养体能训练人才的机构，专门负责对官兵进行体能训练。该机构即军事体育学院，其历史可追溯至1909年。

在俄罗斯内务部体系中，目前尚无此类教育机构，且未来也很难建立。因此，有必要充分利用俄罗斯内务部院校体能教研室的资源，制定有效的机制来培养合格人才。为此，我们认为需要：

- 首先，更严格地筛选担任俄罗斯内务部机关、组织、部门警察培训工作的人选，确保其符合所有资格要求；

- 其次，在这些人员具有共同专业特长的情况下，仍需根据职业培训类型对其培训进行差异化安排；

- 第三，大幅延长该类人员的专业训练周期，至少应在相关专业系部组织初始阶段的专项训练。具体而言，专门负责组织内务机关警察体能训练的人员，必须在俄罗斯内务部院校的体能训练教研室接受全面培训，随后每年必须在该教研室进行短期强制性进修。

在苏联内务部教育系统，而后在俄罗斯教育系统多年的工作经验表明，在体能教研室工作时，即使是拥有体育教育专业文凭的专家，也需要4-5年的工作时间才能基本掌握培养学员的教学方法。也就是说，要真正掌握专业技能需要时间，至少要经历一个完整的学员培养周期，即从入学到毕业的全过程。教育机构毕业生和高水平运动员（通常是格斗运动员）适应这个过程更快，他们有时会补充体能训练教研室的师资队伍，并且自己也完成了完整的特殊体能训练周期。

此外，在苏联时期，苏联内务部下属的教育机构曾以公益形式设立社会活动教练培训机构，运动员学员可参加额外的选修课程，毕业时获得社会活动教练资格证书。这类毕业生能够为内务机关警察开展专项体能训练实践课程，并被积极邀请为内务机关警察进行实践教学。在当今现实条件下，重拾这一经验或许是明智之举。

参考文献：

1. 联邦警察法》（2011年2月7日第3号联邦法律）。通过法律信息系统“Consultant-Plus”访问。
2. 关于批准任职俄罗斯联邦内务机关培训组织程序的命令》（俄罗斯内务部2024年2月2日第44号命令）。通过法律信息系统“Consultant-Plus”访问。

УДК 796

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ БИОМЕДИЦИНСКИХ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОССИЕЙ

Синь Шиминь, заведующий отделом преподавания и исследования психологии полицейской службы Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

Статья направлена на изучение моделей комплексного применения биомедицинских факторов и психолого-педагогических методов в физической подготовке сотрудников органов общественной безопасности. На основе системного анализа соответствующей практики, как отечественной, так и зарубежной, внимание уделяется роли психолого-педагогических методов в повышении эффективности тренировок и содействии физическому и психическому здоровью сотрудников полиции, а также синергетическим механизмам интеграции биомедицинских и психолого-педагогических аспектов. Исследования показывают, что комплексная модель тренировок, сочетающая биомедицинский мониторинг и психологическое вмешательство, позволяет значительно повысить физическую подготовку, психологическую адаптацию и профессиональные показатели сотрудников полиции. Особое внимание уделено анализу соответствующего российского опыта и разработке конкретных предложений по углублению китайско-российского взаимодействия в сфере полицейской подготовки.

Ключевые слова: сотрудники органов общественной безопасности (сотрудники полиции), физическая подготовка, биомедицинские аспекты (биомедицина), психолого-педагогическое сопровождение (психолого-педагогические аспекты).

INTEGRATED RESEARCH OF BIOMEDICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS IN THE PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS FROM THE POINT OF VIEW OF INTERACTION WITH RUSSIA

Xin Shimin, head of the Department of Teaching and Research in Police Psychology at the Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China

This article aims to explore the models of integrated application of biomedical factors and psychological and pedagogical methods in the physical training of public security officers. Based on a systematic analysis of relevant practices, both domestic and foreign, the article focuses on the role of psychological and pedagogical methods in enhancing the effectiveness of training and promoting the physical and mental health of police officers, as well as the synergistic mechanisms of integrating biomedical and psychological and pedagogical aspects. Research findings demonstrate that a comprehensive training model that combines biomedical monitoring and psychological intervention can significantly improve the physical fitness, psychological adaptation, and professional performance of police officers. Special attention is paid to analyzing relevant Russian experience and developing specific proposals for deepening Chinese-Russian cooperation in the field of police training.

Keywords: public security officers (police officers), physical training, biomedical aspects (biomedicine), psychological and pedagogical support (psychological and pedagogical aspects).

1. Введение

Сотрудники органов общественной безопасности как профессиональная группа, работающая в условиях высокого стресса, часто сталкиваются со сложной и сопряженной с риском оперативной обстановкой, что предъявляет двойные требования к их физической и психологической подготовке. Исследования подтверждают, что в процессе правоохранительной деятельности сотрудникам полиции необходима не только хорошая физическая форма для преодоления высоких нагрузок, но и значительная психологическая устойчивость для работы в сложной и динамичной оперативной обстановке. В последние годы, в рамках углубленной реализации «Программы здорового развития Китая до 2030 года», физическому и психическому здоровью сотрудников полиции уделяется

все большее внимание. Соответственно, органы общественной безопасности на всех уровнях все яснее осознают важность интеграции биомедицинских аспектов и психолого-педагогического сопровождения в физическую подготовку.

Биомедицинские аспекты главным образом сосредоточены на изучении закономерностей физиологических и биохимических изменений в организме человека в процессе физической активности, а также влияния этих изменений на эффективность тренировок и состояние здоровья. Что касается психолого-педагогического аспекта, то основное внимание уделяется развитию у сотрудников полиции психологической устойчивости, способности противостоять стрессу и навыков регуляции эмоций. Органичное сочетание этих двух аспектов в физической подготовке сотрудников полиции позволяет создать высокоэффективную комплексную модель тренировок, объединяющую «физическую готовность, профессиональные навыки и психологическую устойчивость». В настоящее время органы общественной безопасности в ряде регионов Китая уже развернули соответствующую практическую работу и достигли ощутимых положительных результатов.

Настоящая статья, с позиции необходимости российско-китайского обмена опытом, посвящена комплексному исследованию моделей интеграции биомедицинских и психолого-педагогических аспектов в физическую подготовку сотрудников полиции КНР. Цель работы заключается в выработке теоретических и практических рекомендаций для повышения физического и психического здоровья личного состава органов правопорядка, а также в углублении сотрудничества между Китаем и Россией в сфере полицейской подготовки.

2. Биомедицинские основы физической подготовки сотрудников органов общественной безопасности.

2.1 Физиологические и биохимические основы физической подготовки.

Физическая подготовка сотрудников полиции основывается на прочной базе спортивной биохимии. Согласно принципам спортивной биохимии, при выполнении сотрудниками полиции кратковременных высокоинтенсивных задач, таких как задержание или преследование, основной источник энергии для скелетных мышц обеспечивается фосфагенной (фосфатной) энергетической системой, состоящей из АТФ (аденозинтрифосфата) и КрФ (креатинфосфата). Эта система обеспечивает мощный энергетический выброс за доли секунды, однако её ресурс ограничен 6–8 секундами. Вслед за этим активируется гликолитическая система, становясь еще одним важным энергетическим путем для кратковременной высокоинтенсивной активности. Таким образом, основной целью силовой подготовки сотрудников полиции является развитие анаэробных метаболических систем, повышение уровня содержания АТФ, КрФ и гликогена в скелетных мышцах, а также увеличение активности ключевых ферментов гликолиза.

2.2. Мониторинг физиологических показателей и методы восстановления.

Мониторинг физиологических показателей в физической подготовке сотрудников полиции является основой для оценки интенсивности и эффективности тренировок. Уровень лактата в крови, выступая в качестве важного наблюдаемого показателя, позволяет оценить степень анаэробного метаболизма и состояние утомления организма во время физической нагрузки. Исследования показывают, что после изнурительных тренировок у полицейских наблюдается резкий рост уровня лактата в крови, тогда как применение адекватных методов восстановления способствует его более быстрому выведению и восстановлению организма.

В последние годы в практику подготовки полицейских внедряются новые восстановительные методики, в частности, терапия отрицательными ионами. Исследования доказали её эффективность в значительном снижении уровня лактата после изнурительных тренировок и сокращении периода восстановления. Что касается механизма действия, то, вероятно, он связан с улучшением количества эритроцитов и содержания гемоглобина, что повышает кислородно-транспортную функцию организма и, тем самым, замедляет накопление лактата в крови. Кроме того, такие методы традиционной китайской медицины, как прижигание (моксотерапия) и гуаша, также нашли применение в процессе восстановления при физической подготовке сотрудников полиции, эффективно снимая мышечную усталость и способствуя восстановлению организма.

3. Психолого-педагогическая система, применяемая в подготовке сотрудников полиции.

3.1. Психологическое просвещение и управление стрессом.

Сотрудники органов общественной безопасности постоянно сталкиваются с высокими рабочими нагрузками, что зачастую приводит к психологической усталости и эмоциональным проблемам. Психологическое просвещение направлено на повышение осведомлённости сотрудников полиции о психическом здоровье и развитие у них навыков саморегуляции. Для сотрудников полиции базового уровня были проведены групповые тренинги по теме «Принятие и стресс». С помощью таких методик, как распознавание эмоций и картографирование стресса, стражи порядка учились снимать психологическое напряжение. Данные мероприятия, позволяя сотрудникам полиции определить точки физического проявления стресса и визуализировать эмоциональные ощущения с помощью цветов и символов, делают стресс осязаемым и управляемым.

Тренировка управления стрессом включает такие техники, как глубокое дыхание и мышечная релаксация, которые помогают сотрудникам полиции снять нервное напряжение и сохранить психическое равновесие. Рекомендации для сотрудников полиции:

– принимайте свои эмоции: позвольте себе испытывать естественные реакции – напряжение, тревогу и другие эмоции, без внутреннего сопротивления;

- создайте систему поддержки: поддерживайте регулярное общение с коллегами и близкими, делитесь переживаниями и оказывайте друг другу взаимную помощь;

- освоите техники релаксации: используйте методы глубокого дыхания и физической активности для снижения психоэмоционального напряжения;

- следите за здоровьем: соблюдайте режим дня, придерживайтесь сбалансированного питания и поддерживайте регулярную физическую активность.

3.2. Психологическая подготовка и командообразование.

Психологическая подготовка является важным инструментом повышения психологической адаптивности сотрудников полиции. Городской народный полицейский колледж некоего города инновационно разработал и внедрил «Практический курс по преодолению психологического стресса при реагировании на чрезвычайные ситуации с использованием метода погружения». Используя в качестве платформы театрализованные постановки в формате «квест-рум», курс интегрирует такие модули, как работа на высоте, моделирование оперативной обстановки и командный разбор действий. Благодаря систематизированной тренировочной программе достигается значительное повышение стрессоустойчивости, психологической выносливости и уровня командного взаимодействия у проходящих подготовку сотрудников полиции.

Командообразование служит важным инструментом для укрепления сплоченности и повышения боеспособности личного состава. Проведение групповых занятий с песочной терапией позволяет сотрудникам полиции в процессе выбора и расстановки миниатюр ощутить сплочённость и душевное равновесие. Одновременно анализ выбора и расположения фигурок обеспечивает психологическую диагностику участников, параллельно знакомя их с методами психической разгрузки. Подобные мероприятия не только способствуют снятию психологического напряжения у сотрудников полиции, но и укрепляют командный дух и чувство принадлежности к коллективу.

4. Модель интеграции биомедицинских и психолого-педагогических аспектов.

4.1. Теоретическая модель и механизм интеграции.

Интеграция биомедицинских аспектов и психолого-педагогического сопровождения должны основываться на научно обоснованной теоретической модели. В соответствии с принципами спортивной биохимии, физическая подготовка сотрудников полиции должна учитывать не только закономерности физиологической адаптации, но и влияние психологических факторов на эффективность тренировок. Например, психологический стресс может воздействовать на эндокринную систему сотрудников полиции, что, в свою очередь, влияет на процесс восстановления после тренировки, а физическое утомление способно оказывать влияние на психическое состояние и когнитивные функции.

Механизм интеграции проявляется в следующих основных аспектах.

1. Интеграция мониторинга и оценки: одновременное отслеживание физиологических показателей (таких как уровень лактата в крови) и психологических индикаторов (таких как уровень субъективного восприятия стресса).

2. Интеграция методов вмешательства: внедрение элементов психологической подготовки непосредственно в процесс физических тренировок.

3. Интеграция восстановительных мер: комбинированное применение биомедицинских технологий восстановления (таких как терапия отрицательными ионами) и методов психической регенерации (таких как психологический релаксационный тренинг).

4.2. Практическая реализация и типичные примеры.

В практике отечественных правоохранительных органов уже существуют успешные примеры реализации комплексных программ, интегрирующих биомедицинские и психолого-педагогические подходы и медицинской помощи, в рамках которых сотрудники полиции могут получить такие услуги, как пульсовая диагностика методов традиционной китайской медицины, акупрессура ушной раковины, гуаша-терапия и прижигание полынными сигарами. Параллельно организуются лекции о физическом и психическом здоровье, охватывающие такие темы, как профилактика хронических заболеваний, поддержание здоровья щитовидной железы и защита психического здоровья. Подобное комплексное вмешательство, соответствующее биопсихосоциальной модели в медицине, эффективно способствует укреплению как физического, так и психического здоровья сотрудников полиции.

Кроме того, могут применяться целенаправленные методы группового психологического тренинга, такие как:

1) эстафета с эмоциональными шарами – сотрудники записывают слова, обозначающие эмоции, на воздушных шарах и передают их друг другу;

2) эмоциональный портрет – визуализация психического состояния через художественное рисование;

3) шкатулка эмоций – обмен опытом и стратегиями преодоления эмоциональных состояний;

4) передача энергии – написание позитивных пожеланий и слов поддержки для коллег.

Данные тренинги не только помогают снять эмоциональное напряжение у сотрудников полиции, но и способствуют укреплению командной сплочённости.

5. Сравнительный анализ международного опыта и предложения по сотрудничеству с Россией.

Россия обладает богатым опытом в области подготовки сотрудников правоохранительных органов, уделяя особое внимание физической подготовке и развитию психологической устойчивости к стрессу. Подготовка российских

специальных подразделений широко известна во всем мире своей высокой интенсивностью и строгими стандартами. В ней уделяется внимание не только физической и тактической подготовке, но и развитию психологической устойчивости. Практика российских правоохранительных органов по тесной интеграции психологической подготовки с физическим тренингом заслуживает внимания и может быть использована китайскими органами общественной безопасности в качестве ориентира. Россия обладает уникальным опытом в области психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях, включая такие направления, как психологическая адаптация к ведению операций в условиях холодного климата и психологический тренинг для борьбы с терроризмом. Данные виды подготовки акцентируют внимание на сохранении психического равновесия и способности принимать решения в условиях экстремального стресса, что перекликается с концепцией «практического тренинга для преодоления психологического стресса», предлагаемой китайскими органами общественной безопасности.

Основываясь на общих потребностях и взаимодополняющих преимуществах Китая и России в сфере полицейской подготовки, в данной статье предлагаются следующие рекомендации по развитию сотрудничества с российской стороной.

1. Создать механизм регулярного обмена: организовать взаимные визиты экспертов по полицейской подготовке двух стран для обмена успешным опытом в области физической подготовки и психолого-педагогической работы с сотрудниками полиции. Организовывать международные семинары и профильные учебные курсы для углубленного обмена теоретическими и практическими наработками в области интеграции биомедицинских аспектов и психолого-педагогического сопровождения.

2. Развертывание совместных исследовательских проектов, сфокусированных на изучении комплексных систем биомедицинского мониторинга и психологической оценки в процессе физической подготовки сотрудников полиции. Китайская сторона может использовать российский опыт в области психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях для совместной разработки комплексных психофизических тренировочных программ, адаптированных к различным условиям окружающей среды.

3. Содействие взаимному признанию стандартов подготовки: достижение консенсуса в области биомедицинских показателей и инструментов психологической оценки для создания научно обоснованной базы повышения качества обучения сотрудников правоохранительных органов обеих стран. Особенно в таких областях, как мониторинг уровня лактата в крови и оценка психологического стресса, возможно совместное создание стандартизированных процедур и методик.

6. Выводы и перспективы.

Настоящее исследование посвящено изучению модели интеграции биомедицинских аспектов и психолого-педагогического сопровождения в системе физической подготовки сотрудников органов общественной безопасности. Проведенное исследование демонстрирует, что хотя отдельное применение как биомедицинских методов тренировки, так и психолого-педагогического сопровождения может давать определенные положительные результаты, именно их интеграция создает синергетический эффект, позволяя наиболее эффективно повышать психофизические качества и профессиональную компетентность сотрудников полиции. Биомедицинские аспекты обеспечивают научную основу и средства мониторинга для физической подготовки, тогда как психолого-педагогическое сопровождение усиливает психологическую адаптивность и командную сплочённость сотрудников полиции. Интеграция этих двух направлений позволяет достичь органического единства «физической готовности – профессиональных навыков – психической устойчивости».

Перспективные исследования могут быть направлены на углубленное изучение взаимосвязи между биомедицинскими показателями и психическим состоянием, в частности – корреляции между уровнем лактата в крови и реакцией на психологический стресс, а также эффективности комплексных вмешательств в контексте синергетического улучшения обоих параметров. Параллельно следует укреплять обмен и сотрудничество с Россией и другими странами, используя передовой международный опыт для совершенствования комплексной системы психофизической подготовки сотрудников правоохранительных органов Китая.

В практическом аспекте органам общественной безопасности рекомендуется дальнейшее совершенствование системы обеспечения охраны физического и психического здоровья сотрудников, включая регулярное проведение скрининговых обследований и оценку состояния, а также разработку персонализированных программ тренировок и восстановления.

В заключение, органичное сочетание биомедицинских аспектов и психолого-педагогического сопровождения представляет собой перспективное направление развития физической подготовки сотрудников органов общественной безопасности. Данная интеграционная модель не только способствует улучшению физического и психического здоровья сотрудников, но и повышает их профессиональную компетентность и качество жизни, что создает прочную основу для устойчивого развития правоохранительной деятельности.

Список источников

1. Ван Цзяньцзюнь. Научное исследование физической подготовки сотрудников полиции // Спортивная наука. 2020. Т. 41. № 3. С. 78–85.

2. Ли Цзин. Исследование применения психологического воспитания в подготовке полицейских // Вестник Народного университета общественной безопасности Китая. 2021. Т. 37. № 2. С. 45–52.
3. Чжан Вэйго. Сравнительное исследование полицейской подготовки в Китае и России // Полицейское образование. 2022. Т. 28. № 1. С. 33–39.
4. Лю Чжихуа и др. Применение биомедицинского мониторинга в физической подготовке полицейских // Китайский журнал спортивной медицины. 2019. Т. 38. № 4. С. 56–62.
5. Чэнь Сяомин. Влияние тренинга психологической устойчивости на рабочую эффективность полицейских // Психологическая наука. 2021. Т. 44. № 3. С. 72–78.

基于对俄交流视角的公安民警体能训练中的生物医学与心理教育整合研究

黑龙江公安警官职业学院 辛世敏

摘要：本文旨在探讨生物医学因素与心理教育在公安民警体能训练中的整合应用模式。通过对国内外相关实践的分析，重点研究了心理教育在提升民警训练效果、促进身心健康方面的作用，以及生物医学与心理教育结合的协同机制。研究表明，结合生物医学监测与心理干预的综合训练模式能显著提高民警的身体素质、心理适应能力和职业表现。针对对俄交流需要，本文还分析了俄罗斯在相关领域的经验，提出了加强中俄警务训练交流的具体建议。

关键词：公安民警 体能训练 生物医学 心理教育

1. 引言

公安民警作为一种高压职业群体，常面临高强度、高风险的执法环境，这对他们的体能和心理素质提出了双重挑战。研究表明，民警在执法过程中不仅需要良好的身体素质来应对体力挑战，还需要强大的心理韧性来应对复杂多变的执法环境。近年来，随着“健康中国2030”规划纲要的深入实施，公安民警的身心健康问题日益受到重视，各级公安机关也逐渐认识到体能训练中生物医学因素与心理教育结合的重要性。

生物医学因素主要关注人体在运动过程中的生理生化变化规律，以及这些变化对训练效果和健康状态的影响。而心理教育则侧重于培养民警的心理韧性、压力应对能力和情绪调节技能。两者在民警体能训练中的有机结合，能够实现“体能—技能—心能”三合一的高效训练模式。目前，我国多地公安机关已经开展了相关实践探索，并取得了显著成效。

本文基于对俄交流的视角，着重探讨公安民警体能训练中生物医学因素与心理教育的整合模式，以期提升我国公安民警身心素质提供理论参考和实践指导，同时促进中俄在警务训练领域的交流与合作。

2. 公安民警体能训练的生物医学基础

2.1 体能训练的生理生化基础

公安民警的体能训练建立在坚实的运动生物化学基础之上。根据运动生物化学原理，民警在执行抓捕、追击等高强度短时间任务时，骨骼肌的能量来源主要依靠由ATP（三磷酸腺苷）、CP（磷酸肌酸）组成的磷酸原能量系统。这一系统能够在极短时间内提供大量能量，但维持时间仅有6-8秒。随后，糖酵解系统被激活，成为短时间内剧烈运动的另一重要供能途径。因此，民警力量训练的主要目的是发展无氧代谢系统，提高骨骼肌中ATP、CP、糖原等含量水平，增强糖酵解关键酶的活性。

2.2 生理指标监测与恢复技术

在民警体能训练中，生理指标监测是评估训练强度和效果的重要依据。血乳酸作为一个重要的观察指标，可以反映运动的无氧代谢程

度和身体疲劳状态。研究表明,警员在力竭运动训练后,血乳酸水平显著升高,而采用适当的恢复技术可以加速乳酸的清除和身体的恢复。

近年来,还原离子疗法等新型恢复技术在警员训练中得到应用。研究表明,还原离子疗法可以显著降低警员力竭运动训练后的血乳酸水平,缩短恢复时间。其机制可能是通过改善红细胞数量和血红蛋白含量,提高机体的携氧能力,从而减缓血乳酸的堆积。此外,中医药方法如艾灸、刮痧等技术也被应用于民警体能训练的恢复过程中,有效缓解肌肉疲劳,促进身体恢复。

3. 心理教育在公安民警训练中的应用体系

3.1 心理健康教育与压力管理

公安民警常期面临高强度的工作压力,容易产生心理疲劳和情绪问题。心理健康教育旨在提升民警的心理健康意识和自我调适能力。为基层民警开展了“接纳·压力”主题团体辅导活动,通过情绪识别、压力映射等技术,帮助民警学会给心理松绑。这些活动通过让民警感知压力在身体的映射点,并将情绪感受以颜色和符号的形式标注出来,使压力变得可视化和可管理。

压力管理训练包括深呼吸、肌肉放松等技巧,能够帮助民警缓解紧张情绪,保持心理平衡。建议民警接纳情绪,允许自己有紧张、焦虑等情绪反应;建立支持系统,与同事、家人保持沟通,分享感受,相互支持;学会放松,通过深呼吸、运动等方式缓解紧张情绪;关注健康,保持规律作息、均衡饮食和适度运动。

3.2 心理技能训练与团队心理建设

心理技能训练是提升民警心理适应能力的重要手段。某市人民警察学校创新推出了《沉浸式高空应急处突心理应激实战训练课程》,以“剧本杀”情景剧场为载体,融合高空挑战、案情推演、团队复盘等模块,通过体系化训练显著提升参训民警的抗压能力、心理韧性和团队协作水平。

团队心理建设是增强队伍凝聚力和战斗力的重要途径。可以通过开展团体沙盘活动,让民警在选择与摆放沙具的过程中感受聚集与温暖,同时通过分析沙具的选择与摆放,对参加活动民辅警进行心理分析,教授他们心理解压方法。这种活动不仅缓解了民警的心理压力,还增强了团队的凝聚力和归属感。

4. 生物医学与心理教育的整合模式

4.1 理论模型与整合机制

生物医学因素与心理教育的整合需要建立在科学的理论模型基础上。根据运动生物化学原理,民警体能训练不仅需要考虑到生理适应规律,还需要关注心理因素对训练效果的影响。例如,心理压力会影响民警的内分泌系统,进而影响训练后的恢复过程;反之,生理疲劳也会影响民警的心理状态和认知功能。

整合机制主要体现在以下几个方面：一是监测评估的整合，即同时监测生理指标（如血乳酸水平）和心理指标（如压力感受）；二是干预手段的整合，即在身体训练的同时融入心理训练元素；三是恢复措施的整合，即同时采用生物医学恢复技术（如还原离子疗法）和心理恢复方法（如心理放松训练）。

4.2 实践方案与典型案例

在国内实践中，已经出现了一些成功的生物医学与心理教育整合的方案。例如，某市公安局与当地医院合作，常态化开展义诊进警营活动，为民警提供中医把脉、耳穴压豆、刮痧、艾灸等特色服务，同时开展身心健康讲座，内容涵盖慢性病防治、甲状腺保养、心理健康防护等方面。这种“生物-心理-社会”医学模式的综合干预，有效促进了民警的身心健康。

还可以采用富有针对性的团体心理训练方法，如情绪气球接力（民警将情绪词汇书写于气球之上并传递）、情绪画像（以绘画为媒介具象化心理状态）、情绪百宝箱（分享应对情绪的经验）、能量传递（书写正向祝福与鼓励话语）。这些训练不仅缓解了民警的情绪压力，还增强了团队凝聚力。

5. 国际经验对比与对俄交流建议

俄罗斯在警务人员训练方面有着丰富的经验，特别注重体能训练和心理抗压能力的培养。俄罗斯特种部队的训练以其高强度和高标准而闻名于世，他们不仅注重体技能训练，还非常重视心理韧性的培养。俄罗斯警方将心理训练与体能训练紧密结合，值得中国公安机关借鉴。俄罗斯在极端环境下的心理训练方面有着独到经验，如寒区作战心理适应训练、反恐心理训练等。这些训练强调在极端压力环境下保持心理平衡和决策能力，与中国公安机关提出的“心理应激实战训练”有异曲同工之妙。

基于中俄两国在警务训练方面的共同需求和互补优势，本文提出以下对俄交流建议：

一是建立定期交流机制，组织两国警务训练专家互访，分享在民警体能训练和心理教育方面的成功经验。可以通过举办国际研讨会、专业培训等形式，深入交流生物医学因素与心理教育整合的理论和实践。

二是开展合作研究项目，聚焦民警体能训练中的生物医学监测与心理评估综合体系研究。中可以借鉴俄罗斯在极端环境心理训练方面的经验，共同开发适合不同环境条件的身心综合训练方案。

三是推动训练标准互认，在生物医学指标和心理评估工具方面寻求共识，为两国警务人员训练质量的提升提供科学依据。特别是在血乳酸监测、心理应激评估等方面，可以共同制定标准化程序和方法。

6. 结论与展望

本研究探讨了公安民警体能训练中生物医学因素与心理教育的整合模式。研究表明，单纯的生物医学训练或心理教育虽然都能取得一

定效果，但两者结合能够产生协同效应，更好地提升民警的身心素质和职业能力。生物医学因素为体能训练提供科学依据和监测手段，而心理教育则增强了民警的心理适应能力和团队凝聚力，两者结合实现了“体能—技能—心能”的有机统一。

未来研究可以进一步探索生物医学指标与心理状态之间的内在联系，如血乳酸水平与心理应激反应的关系，以及综合干预对两者协同改善的效果。同时，可以加强与俄罗斯等国的交流合作，借鉴国际先进经验，完善我国公安民警身心综合训练体系。

实践方面，建议公安机关进一步完善民警身心健康服务体系，定期开展身心健康筛查和评估，提供个性化的训练和恢复方案。同时，加强教官队伍培养，提升他们整合生物医学知识和心理教育技能的能力，为民警提供更专业的指导和支持。

总之，生物医学因素与心理教育的有机结合是公安民警体能训练的发展方向，这种整合模式不仅有助于提升民警的身心健康水平，也能增强他们的职业能力和生活质量，为公安工作的可持续发展提供有力支持。

参考文献

1. 王建军. 公安民警体能训练科学化研究[J]. 体育科学, 2020, 41(3): 78-85.
2. 李静. 心理教育在警察训练中的应用研究[J]. 中国人民公安大学学报, 2021, 37(2): 45-52.
3. 张卫国. 中俄警务训练比较研究[J]. 公安教育, 2022, 28(1): 33-39.
4. 刘志华, 等. 生物医学监测在警察体能训练中的应用[J]. 中国运动医学杂志, 2019, 38(4): 56-62.
5. 陈晓明. 心理韧性训练对警察工作绩效的影响[J]. 心理科学, 2021, 44(3): 72-78.

УДК 378.147.34

К ВОПРОСУ О ПЕРСПЕКТИВНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С. В. Шаповалов, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук

С. Н. Баркалов, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент

В статье рассмотрены вопросы, связанные с темой построения образовательного процесса при сочетании и использовании опыта традиционных проверенных форм обучения и новаций, направленных на работу обучающихся и понимание ими материала, повышение уровня знаний, усвоение и закрепление учебного материала, рост интереса к учебе, максимальное раскрытие возможностей и самореализацию.

Ключевые слова: образование, знание, учебный процесс, курсант, слушатель, метод.

TO THE QUESTION OF PROMISING FORMS OF ORGANIZATION AND METHODS OF TEACHING SPECIAL PROFESSIONAL DISCIPLINES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

S. V. Shapovalov, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy

S. N. Barkalov, head of the Department of Physical Training and Sports of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article discusses issues related to the topic of building the educational process, combining and using the experience of traditional proven forms of learning, innovations aimed at the work of students and understanding the material being studied, increasing the level of knowledge, assimilation and consolidation of educational material, interest in learning, maximum disclosure of their abilities and self-realization.

Keywords: education, knowledge, learning process, cadet, trainee, method.

В настоящее время существенно повышается роль вузовского образования. Ранее полученные знания в условиях научно-технического прогресса, более узкой специализации в профессиональной деятельности, а также с изменениями в подходе и требованиях к решению тех или иных проблем имеют тенденцию устаревать, что приводит к дефициту знаний, профессиональной некомпетентности, затруднению принятия правильных и своевременных решений. Знания, полученные при обучении, оказывают огромное влияние на человека как специалиста, на его дальнейшие действия и поступки, на систему ценностей, формирование гибкости мышления, способность быстро адаптироваться к переменам, возможность прогнозировать и предвидеть развитие ситуаций и своевременно решать задачи и устранять препятствия. Поэтому одной из главных, по нашему мнению, задач организации учебного процесса в вузах является переход к таким педагогическим методам, которые, с одной стороны, требуют от обучающегося максимального раскрытия своих возможностей, а с другой стороны, создают условия для личной самореализации.

Структура образовательного процесса, с нашей точки зрения, должна уметь объединять в себе такие постулаты, как обучение – усвоение новых знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности; воспитание, позволяющее в профессиональной деятельности самоопределяться при принятии решений в различных ситуациях; развитие – как совершенствование способностей к современному мышлению, умению владеть словом, сознавать свои поступки и действия, где преподаватель не только обучает, но и стимулирует, координирует деятельность обучающихся и придает учебно-воспитательному процессу специальную профессиональную направленность.

В построении образовательного процесса, на наш взгляд, необходимо сочетать и использовать опыт традиционных проверенных форм обучения, постепенно дополняя новациями и направляя работу обучающихся на понимание изучаемого материала, а не на механическое запоминание информации. При понимании повышается уровень знаний, усвоение и закрепление учебного материала, интерес к учебе, и психологически сам процесс обучения становится комфортнее, познавательнее и интереснее.

Формы обучения в структуре образовательного процесса во многом зависят от целей, которые поставлены в процессе обучения, от содержания учебного материала, объема учебно-материальной базы, имеющейся в вузе, и от уровня педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава.

По нашему мнению, введение инноваций в формы организации учебного процесса позволяет в большей мере добиться необходимых результатов при достижении основных целей обучения. Наиболее распространенными и успешными являются теоретические (лекции), практические занятия (практические и семинарские), комбинированные и контрольные формы организации учебного процесса (коллоквиум, зачет, экзамен). Лекции, основанные на монологе преподавателя, являются одним из основных способов подачи информации курсантам и слушателям в образовательных организациях системы МВД России. При введении преподавателем в структуру лекции наглядных материалов (слайды, видеофильмы и др.) словесная информация, подкрепленная наглядно, будет способствовать более успешному восприятию и запоминанию материала. Лекция, проведенная в форме конференции (в процессе лекции даются ответы на заданные вопросы по теме), позволяет выяснить начальный уровень знаний, выявить круг интересов и потребность в той или иной информации.

Практические занятия – неотъемлемая часть учебного процесса, основная цель которых – углубление знаний, получение и закрепление навыков по практическому применению знаний в профессиональной деятельности. Одной из форм практических занятий являются семинарские занятия, способствующие развитию научного и творческого мышления. При использовании на семинарских занятиях таких методов, как дискуссия, беседа, можно задействовать в процессе обучения весь коллектив курсантов и слушателей. Коллективные усилия в решении совместных задач способствуют эффективному и глубокому усвоению знаний, повышению интеллектуальной активности каждого, возможности обмениваться практическими знаниями, получить навыки профессионального общения и взаимодействия.

Использование на семинарских занятиях такой формы, как доклад с презентацией, позволяет преподнести материал по интересующему вопросу одним из обучающихся для обсуждения в коллективе, что дает возможность обмениваться мнениями, каждому выразить и отстоять свою точку зрения по отношению к данному вопросу.

Анализ конкретных ситуаций и решение задач позволит сотруднику применить на практике имеющиеся знания, что способствует развитию аналитического мышления, дает возможность оценить достоверность полученной информации и учит находить выход из нестандартных ситуаций, принимать нестандартные решения.

На семинарских занятиях необходим не только теоретический подход к знаниям – изучаемая тема должна подкрепляться практическими ситуациями для проведения наглядной аналогии между теорией и практикой на примерах. Данный подход позволит систематизировать полученные и уже имеющиеся знания и навыки, правильно оценивать и прогнозировать развитие ситуаций и принимать наиболее приемлемые и верные решения. В дальнейшем это даст возможность в профессиональной деятельности наиболее полно использовать знания в процессе работы.

Немаловажным фактором в процессе обучения является использование на практических занятиях игровых ситуаций с элементами ролевой игры при создании модели реальных жизненных ситуаций. При активной динамике разворачивания событий возникает необходимость быстрого принятия решения с последующей его реализацией и повышается риск последствий принятого вердикта, особенно там, где он граничит с высокой степенью ответственности. Возникающая профессиональная стрессовая ситуация для сотрудника будет зависеть от его характера деятельности и ритма служебных обязанностей, критических обстоятельств и риска при принятии решения. Нарушения уголовно-процессуального законодательства могут возникнуть в тех случаях, если отсутствует или недостаточно информации, она не соответствует действительности, есть противоречивые или неопределенные требования. Нарушение психологического состояния возникает в условиях, приближенных к экстремальным, при выполнении профессиональных обязанностей в различных ситуациях.

Участие курсанта, слушателя в ролевой игре стимулирует процессы его мышления и творческую инициативу, развивает актерские способности, совершенствует навыки общения. Нахождение даже некоторое время в роли объекта оперативной заинтересованности заставляет курсанта (слушателя) почувствовать, пережить своеобразие той или иной роли (ситуации), выйти за рамки сложившихся личных стереотипов, приобрести определенный личностный и профессиональный опыт. Ролевая игра позволяет курсанту (слушателю) лучше понять мотивацию действий и поведения тех, с кем ему придется сталкиваться или работать в подобных ситуациях в практической деятельности, выбирать лучшие методы и пути разрешения той или иной проблемы. В ходе игры у обучающихся вырабатывается умение выделить главное из потока поступающей информации, провести ее оценку и принять правильное управленческое решение по ее дальнейшей реализации или проработке.

Положительная эмоциональная окраска ролевых игр позволяет задействовать весь коллектив обучающихся, что повышает заинтересованность, активность и эффективность усвоения материала, позволяет преодолевать психологический дискомфорт, возникающий в незнакомой ситуации, проявлять свою

индивидуальность, выбрать стиль поведения, наиболее подходящий для эффективного разрешения возникших вопросов, научиться адаптироваться и находить подход к решению поставленных целей и задач.

Самостоятельная работа обучающихся – одна из основных форм учебного процесса. Увеличение времени на самостоятельную работу курсантов и слушателей с последующим контролем со стороны преподавателя качества и количества полученных самостоятельно знаний позволит инициировать интерес к предмету, сформировать и привить навыки самостоятельной работы, способности к самостоятельному принятию решений и выходу из критических ситуаций, повысит интерес к познавательной деятельности, будет способствовать увеличению объема и качества знаний.

Для контроля уровня знаний обучающихся в организации учебного процесса необходим контролирующий фактор, который позволит выяснить степень усвоения информации, ее объем. По нашему мнению, наиболее эффективным методом контроля является устный. Сюда возможно отнести коллоквиумы – занятия, основанные на беседе преподавателя и обучающегося.

Контроль усвоения лекционного материала дает возможность выяснить качество записи лекции, способность курсанта, слушателя выносить из потока информации основополагающие и ключевые моменты. Все это позволяет выработать дальнейшую стратегию в выборе форм организации учебного процесса и методов обучения.

Обобщая вышесказанное, следует утвердиться в понимании того, что в условиях реализации предложенного подхода должны происходить укрепление традиционно сложившихся педагогических ценностей высшего образования, совместный научный поиск истины, осознание курсантами и слушателями личностной самооценности, образа мира профессии и образа своего положения, роли, профессиональной деятельности в нем.

Список источников

1. Дворецкая Т. А. Стиль педагогической деятельности как фактор изменений в мотивационной сфере личности студентов // Вестн. Моск. гос. лингвист. ун-та. Образование и педагогические науки. 2020. № 1. С. 165–172.
2. Дёмина О. В., Пузиков О. П. К вопросу реализации проблемно-поисковых, информационно-исследовательских методов обучения // Сб. науч. ст. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пермь, 2021. С. 40–44.
3. Заброда Д. Г., Заброда С. Н. Особенности организации практического занятия в форме круглого стола у слушателей, обучающихся по программе повышения квалификации участковых уполномоченных полиции в образовательных организациях МВД России // Интерактив плюс: центр научного сотрудничества: [сайт]. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/420/Action420-463193.pdf> (дата обращения: 14.07.2025).

4. Красильникова М. В. Междисциплинарность как основа совершенствования образовательного процесса в военных вузах на занятиях семинарского типа // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2022. № 2 (83). С. 10–15.
5. Кульбашная Е. В., Кульбашный А. С. Дидактические функции, особенности организации и проведения семинарских занятий в военном вузе // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-практ. конф. 2014. С. 60–63.
6. Леньшин А. И. О профессиональной компетентности учителя // Молодой ученый. 2009. № 10. С. 362–364.
7. Скиппинг: организация и содержание занятий: учеб.-метод. пособие / сост.: Т. В. Романюк, М. Н. Романюк, Е. С. Федотова, А. В. Захаревич. Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. 72 с.
8. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестн. Вост.-Сиб. института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31–36.

关于俄罗斯内务部教育机构中专业学科教学组织形式与方法的前瞻性探讨

С. В. 沙波瓦洛夫

俄罗斯内务部远东希洛夫法律学院
体能训练教研室教授，教育学副博士

С. Н. 巴尔卡洛夫

俄罗斯内务部卢基亚诺夫奥廖尔法律学院
运动与体能训练教研室主任，教育学副博士，副教授

摘要：本文探讨与构建教育教学过程相关的问题，即如何结合运用经实践检验的传统教学模式与注重学习者能动性和知识理解效果的创新举措。这将有助于提升知识水平、巩固所学内容、激发学习兴趣，使学员能够充分发掘潜能并实现自我价值。

关键词：教育；知识；教学过程；学员；学生；方法；实践知识；信息

当前，高等教育的作用正显著提升。在科技进步、职业活动专业化程度加深以及对问题解决方式和要求发生变化的背景下，先前掌握的知识往往会过时，这将导致知识储备不足、专业能力欠缺，难以做出正确及时的决策。学习过程中获得的知识对个人作为专业人士的影响深远，不仅关乎其后续行为与决策，更塑造其价值体系、思维灵活性、快速适应变化的能力，以及预测情境发展、及时解决问题的预见力。因此，我们认为，高校教学组织工作的核心任务之一，就是向这样的新型教学模式转变——一方面要求学习者最大限度地发挥自己的潜力，另一方面为个人自我实现创造条件。

在我们看来，教育教学过程的结构应巧妙融合以下原则：教学——即传授在今后职业活动中所需的新知识、技能和能力；育人——使学习者在职业活动中面对各种情况时能够自主做出决策；发展——即提升现代思维能力、语言表达能力、自我行为认知能力，在此过程中，教师不仅要发挥教学作用，还要激发和协调学习者的活动，并赋予教学育人过程以特定的职业导向性。

在构建教育教学的过程中，我们认为，有必要结合并运用传统且经过实践检验的成熟经验，同时逐步引入创新元素，引导学习者理解所学内容，而非机械记忆信息。当学习者真正理解知识时，其知识水平会得到提升，对教学内容的吸收和巩固也会更加有效，学习者的学习兴趣会随之提高，而且从心理层面来说，整个教学过程也会变得更加舒适、更具启发性和趣味性。

教育教学过程中的教学组织形式在很大程度上取决于教学过程中设定的目标、教学内容、高校现有的教学物质基础规模，以及教授-教师团队的教学资质水平。

我们认为，在教学组织形式中引入创新元素，能够在更大程度上实现教学主要目标所需的成果。最为常见且成效显著的教学组织形式包括：理论类课程（讲座）、实践类课程（实践课与研讨课）、综合类和考核类（口试、测验、考试）形式。以教师独白形式开展的讲座，是向学员和听众传递信息的主要方式之一。当教师在讲座中引入直观材料（幻灯片、视频等）时，辅以视觉呈现的语言信息将有助于学员更有效地理解和记忆内容。采用会议形式开展的讲座（在讲座过程中回答与主题相关的问题），有助于了解学员的初始知识水平，明确他们的兴趣范围以及对特定信息的需求。

实践课是教学过程不可或缺的一部分，其主要目的在于深化知识，掌握并巩固在职业活动中实际应用知识的能力。研讨课是实践课的一种形式，有助于培养科学与创造性思维。在研讨课上采用讨论、交谈等方法时，可以让全体学员和听众都参与到教学过程中。集体协力解决共同任务有助于高效且深入地吸收知识，提升每个人的智力活跃度，还能让大家交流实践经验，掌握职业交流与协作的技能。

在研讨课上采用报告加演示的形式，可让学生就感兴趣的议题向集体进行汇报讨论，这为交流观点提供了机会，使每个人都能就该议题表达并坚持自己的立场。

对具体案例进行分析并解决问题，能够让成员将已有知识运用到实践中，这有助于培养其分析性思维，使其能够评估所获信息的可靠性，并学会在非常规情况下找到解决办法，做出非常规决策。

在研讨课上，不仅需要理论化的知识传授，所学主题还应辅以实际案例，通过具体事例在理论与实践之间建立直观的类比。这种方法有助于系统化整合已掌握的知识与技能，准确评估和预测情境发展，从而做出最合理、最正确的决策。这将为今后在职业工作中充分运用所学知识创造条件。

在教学过程中，一个不容忽视的重要因素是在实践课上运用带有角色扮演元素的模拟游戏情境来构建真实生活场景模型。随着事件发展的动态变化，参与者需要迅速做出决策并立即执行，同时决策后果带来的风险也会增加，尤其是在决策涉及高度责任的情况下。成员面临的职业压力情境取决于其工作性质和职责节奏。在信息缺失或不足、信息与实际情况不符、要求相互矛盾或不明确的情况下，可能会出现违反刑事诉讼法律的关键情况和风险。在履行职业职责时，若处于近似极端的环境条件，便会出现心理状态失衡的情况。

学员、学生参与角色扮演游戏，能激发其思维过程和创造性主动性，培养表演能力，完善沟通技巧。即使只是短暂扮演某个目标角

色，也能让学员、学生切身感受特定角色（情境）的独特性，突破固有的个人思维定式，获得宝贵的个人与职业经验。角色扮演使学员、学生能够更好地理解在实践活动中可能接触或共事人员的行为动机，从而选择解决问题的最佳方法和途径。在游戏过程中，学员们学会从大量信息中提取关键内容、对其进行评估，并就后续行动或处理作出正确的管理决策。

角色扮演游戏所具有的积极情感色彩能够调动全体学习者的参与热情，提升其对学习内容的兴趣、积极性和吸收效率，帮助学习者克服在不熟悉情境中产生的心理不适，展现个人特质，选择最适合有效解决问题的行为方式，学会适应环境并找到达成既定目标与任务的方法。

学生自主学习是教学过程的主要形式之一。增加学员和学生的自主学习时间，并由教师对其自主学习的质量和数量进行后续监督，将有助于激发学生对学科的兴趣，培养和灌输自主学习技能，提升独立决策和应对危机的能力，增强对认知活动的兴趣，有助于增加知识的广度和深度。

在组织教学过程时，为检查学生的知识水平，需要引入一个能够评估知识吸收程度和知识量的检查要素。我们认为，最为有效的检查方法是口头考核。口头考核可包括：课堂讨论——以师生对话为基础的课程。

对课堂内容掌握情况的检查，有助于评估课程录音的质量，以及学员从大量信息中提炼关键要素的能力。这些评估结果将为制定教学组织形式和教学方法的选择策略提供依据。

综上所述，我们应当明确的是，在实施该方案的过程中，必须强化高等教育中业已形成的传统教育价值观，促进共同探索真理的学术精神，促使学员和学生更充分地认识到自身价值，明确职业世界图景以及自身在其中的定位、角色与专业活动。

参考文献

1. 列尼申 А. И. 论教师的专业素养[J]. 青年学者, 2009(10): 362 – 364.
2. 斯特鲁加诺夫 С. М. 在俄罗斯内务部高等院校教育过程中引入创新技术以培养高素质专业人才[N]. 俄罗斯内务部东西伯利亚学院院报, 2012(1): 31 – 36.
3. 德沃列茨卡娅 Т. А. 教师教学风格作为学生个性动机领域变化的影响因素[N]. 莫斯科国立语言大学学报, 教育与教育科学, 2020(1): 165 – 172.
4. 罗曼纽克 Т. В., 罗曼纽克 М. Н., 费多托娃 Е. С., 扎哈列维奇 А. В. 跳绳课程组织与内容教学指导手册[M] 蒂拉斯波尔: 德涅斯特河沿岸大学出版社, 2023: 72.
5. 杰米娜 О. В., 普济科夫 О. П. 关于问题探究法、信息研究法的实施问题[A]. 全俄科学实践会议（含国际参与）论文集[C]. 彼尔姆, 2021 (40 – 44).

6. 扎布罗达 Д. Г., 扎布罗达 С. Н. 在俄罗斯内务部教育机构中, 辖区警察参加以“圆桌会议”形式组织的进修课程的特点[A]. 第二届国际科学实践会议材料集[C]. 2017: 241 - 245.
7. 克拉斯利尼科娃 М. В. 跨学科性作为军事院校研讨课完善教育过程的基础[J]. 地方自治: 创新与实验, 2022(2):10 - 15.
8. 库尔巴什娜娅 Е. В., 库尔巴什内 А. С. 军事院校研讨课的教学功能、组织与开展特点[D]. 《21 世纪科学与教育——国际科学实践会议论文集》, 2014:60 - 63.

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

УДК 796:799

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЛУШАТЕЛЕЙ

М. Б. Абдрахманов, начальник кафедры физической подготовки Костанайской академии МВД Республики Казахстан имени Ш. Кабылбаева;

А. С. Еременко, старший преподаватель кафедры физической подготовки Костанайской академии МВД Республики Казахстан имени Ш. Кабылбаева

В статье отражены ключевые аспекты внедрения плиометрических упражнений для улучшения показателей качества физической подготовленности слушателей. Были проанализированы данные плиометрики на скоростные качества, выносливость, а также амплитуда развития физических данных слушателей. Проведен эксперимент для подтверждения гипотезы об улучшении физических качеств слушателей. Анализируются физиологические механизмы, лежащие в основе плиометрической подготовки, и приводятся рекомендации по ее включению в тренировочный процесс.

Ключевые слова: плиометрика, плиометрическое упражнение, физическая подготовка, физическое качество, физический показатель.

THE EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISES ON STUDENTS' PHYSICAL PERFORMANCE

M. B. Abdrakhmanov, head of the Department of Physical Training of the Kostanay Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan named after Sh. Kabyrbayev;

A. S. Eremenko, senior lecturer of the Department of Physical Training of the Kostanay Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan named after Sh. Kabyrbayev

The article reflects the key aspects of the introduction of plyometric exercises to improve the quality of physical fitness of students. Plyometric data on speed qualities, endurance, as well as the amplitude of the students' physical development were analyzed. An experiment was conducted to confirm the hypothesis of improving the physical qualities of the listeners. The physiological mechanisms underlying geometric training are analyzed and recommendations for its inclusion in the training process are given.

Keywords: plyometrics, plyometric exercise, physical fitness, physical quality, physical indicator.

Современные методы подготовки слушателей в специальных учебных заведениях стремятся оптимизировать тренировочный процесс с учетом повышенных требований развития физической подготовленности.

Физическая подготовка слушателей специальных учебных заведений играет ключевую роль в формировании профессиональной компетентности, выносливости, силы и быстроты реакции в служебной деятельности.

Одним из эффективных методов физической подготовки является плиометрика – система упражнений, направленных на развитие взрывной силы мышц за счет цикла растяжения-сокращения.

Термин «плиометрика» впервые появился в работе российского исследователя Зациорского в 1966 г. Зациорский предложил термин, учитывая, что в таких упражнениях, задействующих напряжение, выражаемое группой мышц, измеренное внешним способом («метроном»), выше («плио»), чем напряжение мышц, выражаемое при использовании других методов, например изометрических упражнений [2].

В последнее время плиометрические тренировки классифицируются как традиционные (например, прыжки на месте, прыжки в стойку, многократные прыжки и подскоки, прыжки в длину и высоту), с отягощением (когда упражнение выполняется с помощью, например, эластичной ленты) и с сопротивлением (когда упражнения выполняются при разных внешних условиях, например,

в воде, на песке и с дополнительной внешней нагрузкой). Слушатели специальных учебных заведений должны обладать высокими показателями силовой и скоростной подготовки, быть способными к выполнению прыжков, резких ускорений, преодолению препятствий.

По мнению многих зарубежных ученых, плиометрические упражнения способны развивать данные качества. Кроме того, плиометрия способствует формированию взрывной силы, координации и устойчивости, что критически важно при выполнении специальных заданий, повышает адаптацию к нагрузкам в условиях стресса.

К примеру, А. Г. Галимова, М. Д. Иванова утверждают, что «плиометрика, являясь достаточно молодым ответвлением технической подготовки спортсменов, еще недостаточно изучена. При этом развитие плиометрических способностей именно при занятиях фитнес-аэробикой даст возможность спортсменам и тренерам повысить «аэробность» в своих композициях, увеличить «воздушную подушку» при перемещениях и построении связок, отточить аэробные прыжки, усилить выносливость и технику исполнения махов» [4].

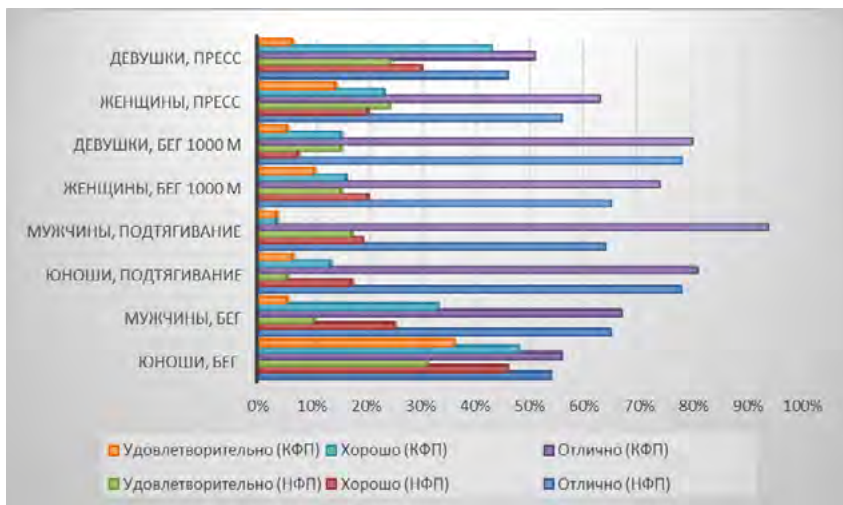
В работе Ю. А. Крошкиной отмечается, «что плиометрическая тренировка была основана на методиках подготовки олимпийских спортсменов во времена Советского Союза и стала активно распространяться в Америке в восьмидесятых годах двадцатого века» [3].

С целью подтверждения эффективности плиометрических упражнений был проведен эксперимент, где было задействовано 100 слушателей Костанайской академии МВД Республики Казахстан им. Ш. Кабылбаева.

Для внедрения плиометрических упражнений мы учитывали возрастные показатели (ВП) и физические показатели (ФП), а также чередование нагрузок и интервал восстановления (ИВ). Длительность эксперимента составила 6 недель.

Предварительно слушатели были разделены на 4 группы по гендерному критерию (мужчины-юноши, женщины-девушки), а также возрастному (18–25, 27–35). В ходе эксперимента была взята стандартная средняя разница (ССР) в процентном соотношении. Чтобы оценить влияние на скоростные качества, выносливость и быстроту реакции, были взяты слушатели из разных направлений спорта, таких как легкая атлетика, рукопашный бой, боевое самбо.

До введения плиометрических упражнений в тренировочный процесс по дисциплине «физическая подготовка» у слушателей были определены начальные физические показатели (НФП) по бегу на 1000 м, подтягивание на перекладине (для мужчин и юношей), пресс лежа на спине – сгибание и разгибание туловища (для женщин и девушек) (см. рисунок). Данные нормативы были взяты с учетом того, что при отборе кандидатов на втором этапе поступления необходимо сдать экзамен по физической подготовке [1].



В течение 6 недель 3 раза в неделю по 30 мин вводились плиометрические упражнения после разминки. Плиометрический комплекс упражнений состоял:

- из прыжков из полуприседа вверх – 3×10 ;
- прыжков через препятствие – 3×10 ;
- отжиманий с хлопком – 3×8 ;
- прыжков в длину с места с отягощением на плечах – 3×6 ;
- прыжков на возвышение – 3×10 .

По истечении 6 недель у 100 кандидатов были проверены контрольные физические показатели (КФП) по бегу на 1000 м, подтягиванию на перекладине (для мужчин и юношей), прессу – лежа на спине сгибание и разгибание туловища (для женщин и девушек).

Данное исследование проводилось с целью анализа систематических данных, по которым изучалось влияние плиометрических тренировок на показатели физической подготовки во время бега, где рассматривались такие показатели, как максимальная сила, взрывная сила, выносливость, показатели быстроты.

Представленные результаты свидетельствуют о повышении уровня развития силы, быстроты и скоростной выносливости у слушателей академии. За период проведения эксперимента показатели в упражнениях, характеризующих развитие силы, улучшились соответственно с 0,34 до 0,40 % у юношей и с 0,23 до 0,32 % у мужчин; в упражнениях, характеризующих развитие быстроты, – с 0,35 до 0,38 % у юношей, с 0,46 до 0,49 % у мужчин; в упражнениях, характеризующих развитие скоростной выносливости, – с 0,35 до 0,39 % у юношей, с 0,53

до 0,58 % у мужчин. У женщин показатели развития силы улучшились с 0,23 до 0,29 %, у девушек – с 0,53 до 0,58 %; в упражнениях, характеризующих развитие быстроты, – с 0,46 до 0,48 % у женщин, с 0,63 до 0,67 % у девушек; в упражнениях, характеризующих развитие скоростной выносливости, – с 0,38 до 0,44 % у женщин, с 0,58 до 0,64 % у девушек.

Хочется отметить, что по сравнению с другими физическими показателями, дали хороший процент прироста силовые показатели, что, на наш взгляд, закономерно в силу специфики плиометрии (развитие мощности) и доступности силовых упражнений на учебных занятиях по физической подготовке. Отмечаем, что КФП (как у юношей, так и у девушек) подготовленности по всем исследуемым качествам значительно выше, чем НФП.

Таким образом, плиометрические упражнения представляют собой важный компонент физической подготовки слушателей специальных учебных заведений. Они способствуют развитию скоростно-силовых качеств, улучшению координации и психофизиологической устойчивости. Для достижения максимального эффекта необходимо внедрять плиометрию системно с учетом методических и медицинских рекомендаций. Дальнейшие исследования в области адаптации плиометрической нагрузки к специфике служебной деятельности слушателей представляются перспективными и актуальными. Для достижения наилучших результатов рекомендуется интегрировать плиометрику в общий тренировочный план с учетом индивидуального уровня подготовки слушателей.

Список источников

1. Об утверждении Правил отбора на первоначальную профессиональную подготовку и условия ее прохождения для лиц, поступающих в органы внутренних дел, а также основания их отчисления от первоначальной профессиональной подготовки: приказ министра внутр. дел Респ. Казахстан от 13.03.2020 № 211: зарегистрирован в Реестре гос. регистрации норматив. правовых актов Респ. Казахстан под № 20123 // Континент: [сайт]. URL: https://continent-online.com/Document/?doc_id=38578703 (дата обращения: 06.08.2025).
2. Занон С. Плиометрика: прошлое и настоящее. Новые исследования в области легкой атлетики. 1989. Вып. 1 (4). С. 7–17.
3. Крошкина Ю. А. Плиометрика как средство развития прыгучести волейболистов среднего школьного возраста // Педагогические науки: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. IV междунар. науч.-практ. конф. Пенза, 30 января 2022 г. Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2022. С. 142–144.
4. Плиометрика как направление совершенствования процесса физического воспитания молодежи / А. Г. Галимова, М. Д. Иванова, А. С. Дзюба, Я. Н. Намсараева // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3, № 6. С. 178–186. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46383736> (дата обращения: 06.08.2025).

УДК 796.819.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ЦЕНТРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МВД РОССИИ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МАЙОРА МИЛИЦИИ В. А. ТИНЬКОВА

Н. И. Беляев, преподаватель цикла огневой и физической подготовки Центра профессиональной подготовки имени Героя Российской Федерации майора милиции В. А. Тинькова ГУ МВД России по Московской области

Статья посвящена актуальным требованиям к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Основной мыслью работы является необходимость дифференцированного подхода к подготовке полицейских, который определяется специфическими оперативно-служебными задачами. В статье подчеркивается важность структурированного подхода к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, а также необходимость научно обоснованных методов обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник органов внутренних дел, обучение, физические качества.

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING POLICE OFFICERS IN THE PROCESS PROFESSIONAL TRAINING ON THE EXAMPLE VOCATIONAL TRAINING CENTER NAMED AFTER THE HERO OF RUSSIAN FEDERATION MAJOR OF POLICE V. A. TINKOV

N. I. Belyaev, teacher of the Fire and Physical training cycle at the Professional Training Center of the named after Hero of Russian Federation Major V.A. Tinkov Main Department Affairs of the Moscow Region

The article discusses the current requirements for the physical fitness of employees of the Internal Affairs bodies of the Russian Federation. The central idea of the work is the need for a differentiated approach to the

training of police officers, which is determined by specific operational and service tasks. The article emphasizes the importance of a structured approach to the physical training of police officers, as well as the need for scientifically based training methods.

Keywords: physical training, police officer, training, physical qualities.

Требования к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) определяются в основном степенью применения мер принуждения, необходимых для обеспечения правопорядка. Так, в приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1] (далее – Приказ № 44), рассматривается дифференцированный подход к организации подготовки сотрудников в зависимости от специфики выполнения ими оперативно-служебных задач и устанавливаются три уровня профессиональной служебной и физической подготовки, которые предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляется обязательная подготовка и проверка сотрудников – базовый, усиленный и специальный.

Приказом № 44 определены перечень боевых приемов борьбы, а также научно обоснованная структура физической подготовленности сотрудника ОВД, включающая в себя развитие таких физических качеств, как выносливость, сила и быстрота. Указанная структура показана в виде модели из упражнений, отражающих минимальный уровень развития профессионально важных физических качеств, и приведена в виде нормативных требований в программе по физической подготовке.

Обучение слушателей в Центре профессиональной подготовки (далее – ЦПП) происходит на основании программы профессиональной подготовки, которая разрабатывается в соответствии с приказом начальника ЦПП на основе примерных основных программ профессионального обучения – примерных программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Например, рабочая программа для проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» основной программы профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский» предполагает 100 часов занятий в соответствии с тематическим планом, из них 20 часов отведено на самостоятельную работу. Таким образом, самостоятельная подготовка слушателей рассматривается как составная часть их учебной работы и должна способствовать закреплению и углублению полученных на занятиях умений и навыков, стимулировать поиск и приобретение новых знаний.

Следует принимать во внимание тот факт, что занятия по физической подготовке проводятся с учетом специфики и тематики занятия, в строгом соответствии с Приказом № 44, а также учебной литературой ГУ МВД России по Московской области, ГУРЛС МВД России и ведомственных образовательных организаций системы МВД России, что не в полной мере позволяет преподавателю использовать различные методики развития у слушателей тех или иных качеств. Также могут иметь место факты пропусков слушателями занятий по физической подготовке по уважительным причинам (по причине болезни, в связи с несением службы в наряде), что также негативно сказывается на их физической подготовленности. В связи с изложенным, роль самостоятельной подготовки слушателей возрастает.

Одной из задач физической подготовки следует считать направленное совершенствование функционального состояния слушателей до определенных количественных показателей специфической работоспособности. Указанные показатели весьма сходны с особенностями спортивной борьбы, бокса, контактных игр типа регби.

Для успешного достижения надлежащей физической подготовленности сотрудника ОВД не менее важным представляется формулирование принципиальных методических подходов к организации соответствующих учебно-тренировочных нагрузок, в частности целесообразного построения отдельного учебного занятия. К такого рода занятиям наиболее применим так называемый «комплексный метод», а также «метод моделирования соревновательной деятельности» [5].

Первый предусматривает сочетание в занятии средств одной преимущественной направленности с различной силой тренирующего воздействия. Второй предусматривает проведение занятий в режиме, максимально приближенном к реальным условиям оперативно-служебной деятельности.

За 9 месяцев 2025 г. входной контроль в ЦПП прошли 660 стажеров, из них неудовлетворительные оценки при сдаче нормативов по физической подготовке получили 64 сотрудника (9,7 %).

Успешно освоили программы профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский» за указанный период времени 732 сотрудника. Данные показатели указывают на то, что слушателям, показывающим неудовлетворительные результаты по физической подготовке, уделяется дополнительное внимание при проведении занятий, в том числе используется индивидуальный подход, повышение заинтересованности и мотивации к обучению.

При организации и проведении конкретного занятия по физической подготовке следует учитывать уровень физической подготовленности слушателей, их пол, возраст, уровень владения ими навыками страховки и само страховки. Преподаватель перед началом занятия должен провести инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической подготовкой, в ходе занятия – следить за дисциплиной, а также состоянием слушателей и соразмерности даваемой им физической нагрузки. При пренебрежении этими требованиями многократно возрастает риск травматизма, что крайне негативно сказывается на мотивации слушателя к занятиям.

В основном при проведении занятий по физической подготовке в ЦПП применяется метод строго регламентированного упражнения. Указанный метод позволяет преподавателю четко контролировать процесс выполнения упражнений слушателями, своевременно указывать на те, или иные ошибки, а также снижает до минимума риск травматизма.

Вместе с тем, на занятии могут применяться соревновательный и комплексный методы, что значительно повышает заинтересованность слушателей в занятии. Такие упражнения, как интенсивная разминка в парах; специальные действия (приемы самозащиты, удары, броски и т. д.), выполняемые в максимальном темпе; силовое единоборство в виде спаррингов; преодоление специальных полос препятствий; двусторонняя контактная игра типа регби – с одной стороны вовлекают слушателей в процесс совершенствования физической подготовленности, повышая мотивацию к занятию, развивая специфические двигательные навыки, которые впоследствии могут быть важны в оперативно-служебной деятельности, например в ситуациях, связанных с преследованием и задержанием правонарушителя, но с другой – могут быть источником повышенного травматизма, и не могут применяться иначе, как в рамках занятий по учебно-боевой практике и тактике применения боевых приемов борьбы, со строгим соблюдением мер безопасности, применением мер страховки и само страховки, недопустимости работы «в полный контакт».

Материальная база ЦПП располагает четырьмя спортивными залами для занятий единоборствами, спортивным комплексом для занятий атлетической гимнастикой и легкой атлетикой. Занятия проводятся преподавателями в соответствии с планами-конспектами, рассмотренными и утвержденными на заседаниях цикла. В рамках самостоятельной подготовки слушатели ЦПП имеют доступ к указанной материальной базе под руководством преподавателей, методистов, инструкторов, кроме того, при проведении самоподготовки могут привлекаться спортивные организаторы из числа слушателей – сотрудники, имеющие спортивные разряды по служебно-прикладным видам спорта, которые могут оказывать консультации своим коллегам.

Таким образом, правильная организация занятия по физической подготовке позволяет в полной мере использовать различные средства и методы комплексного развития физических качеств сотрудников полиции.

Список источников

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
3. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учеб. пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
4. Стеблецов Е. А. Биомеханика физических упражнений: учеб. для вузов. 2-е изд. М.: Лань, 2024. 220 с.
5. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. фак-ов ин-тов физ. культуры / Ю. В. Верхошанский, Ю. В. Дуганов, Ю. И. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А. С. Медведева. М., 1986. 110 с.

УДК 796.015. 52:351.741.08(470)(076.5)

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ

*К. Д. Вертинский, преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России;*

*Е. В. Охлюев, доцент кафедры физической культуры, оздоровления
и спорта Башкирского государственного аграрного университета*

Авторами рассмотрены вопросы, связанные с физической подготовкой сотрудников, а также развитием у них физических навыков в соответствии с реалиями правоохранительной деятельности, путем проведения занятий с упором на использование новых методик. Сделан вывод о необходимости внедрения в тренировочный процесс современных методов обучения сотрудников для повышения уровня общественной безопасности.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, физическая подготовка, круговая тренировка, силовая структура.

MODERN METHODS OF USING TRAINING IN CONDUCTING PRACTICAL EXERCISES IN LAW ENFORCEMENT AGENCIES

*K. D. Vertinsky, lecturer of the Department of Physical Training of the Ufa
Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia;*

*E. V. Okhlyuev, associate professor of the Department of Physical Culture,
Health Improvement and Sports of Bashkir State Agrarian University*

The authors discusses issues related to the physical training of employees, as well as the development of their physical skills in accordance with the realities of law enforcement, through classes focusing on the use of new techniques. Conclusion is drawn about the need to introduce modern methods of employee training into the training process to increase the level of public safety.

Keywords: general physical fitness, physical fitness, circuit training, power structure.

Активное противодействие преступности предполагает всестороннюю развитость сотрудников правоохранительных органов, постоянную готовность к выполнению оперативных задач.

Очевидно, что уровень их подготовки должен соответствовать критериям по целому ряду направлений: огневая, тактическая, физическая, правовая подготовка. В том числе предполагается необходимость регулярного совершенствования навыков.

Безусловно, говоря о новшествах, стоит отметить, что они внедряются регулярно и во все сферы жизнедеятельности человека. Кроме того, если обратиться к диалектической философской проблеме, то ничто не останавливается в развитии, во всем имеют место быть качественные изменения [1, с. 53–54].

При этом, если рассматривать через данную призму и занятия, проводимые с сотрудниками силовых структур, то нужно отметить, что точно также они должны на постоянной основе совершенствоваться, становиться более разнообразными, современными, практикоориентированными, нацеленными на достижение максимального результата у каждого отдельно взятого представителя правоохранительной структуры [2].

Необходимость регулярного внедрения новшеств в тренировочный процесс объясняется как минимум тем что организм человека, испытывая на себе те или иные физические нагрузки, рано или поздно привыкает к ним, в связи с чем они перестают быть столь же действенными, как раньше, и оказывают в большей мере лишь поддерживающий эффект. По этой причине следует пробовать новые методики проведения тренировок, увеличивать нагрузку в соответствии с уже выработанными навыками.

Кроме того, очевидно, что для сотрудников полиции практические занятия проводятся не только с упором на развитие физической силы. В большей степени они направлены на последующую выработку умений применять эту силу в оперативной обстановке: при задержании преступников, при пресечении массовых беспорядков и т. д.

Обозначенное подтверждает, что данная задача для своего решения также требует использования в тренировочном процессе динамичных, обновляющихся в соответствии со складывающимися в реальной действительности криминогенными ситуациями тренировочных программ и методов, кроме того, имеющих комплексный, сбалансированный и регулярный характер.

Среди прочего обозначим еще одну причину, которая требует современных подходов в рассматриваемом нами вопросе.

Так, практика показывает, что, несмотря на постановку перед сотрудниками полиции задачи по поддержанию общего уровня физической подготовленности, многие из них пренебрегают данным требованием, не уделяют достаточного количества времени самостоятельным занятиям спортом, не совершенствуют

свои навыки, ограничиваются лишь сдачей ежегодных нормативов, притом не всегда удовлетворительно. Можно предположить, что подобная ситуация складывается из-за недостатка мотивационной составляющей, которая в первую очередь должна формироваться на практических занятиях, которые при этом не должны носить однообразный, утомительный и неинтересный характер.

Экспертная оценка данного факта также позволяет говорить о недостаточности уровня физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, в связи с чем исследователи рекомендуют прибегнуть к «серьезной модернизации образовательного процесса» [7, с. 153]. Данная корректура должна, кроме всего прочего, способствовать повышению мотивации как к качественным тренировкам в группах, так и к самостоятельным занятиям в общей системе тренировок полицейских.

Очевидно, что ключевую роль во всех спортивных и физических успехах играет наставник, который является примером для тренируемых, пользуется авторитетом, предлагает разные варианты занятий в зависимости от поставленных целей, имеет большой опыт, доступно объясняет и демонстрирует те или иные боевые комбинации.

Следовательно, принципиально новым аспектом в тренировках сотрудников может стать обязательность использования тренерами методов оценки и анализа результатов. Конкретные показатели отдельно взятого лица, а затем и целой группы позволяют делать выводы и на их основе постоянно улучшать программы обучения. При этом желательно не применять шаблонные подходы в тренировках. Важно внедрить данный принцип в деятельность обучающихся на постоянной основе, разработать универсальные таблицы учета результатов и т. д., а не выполнять эти требования лишь время от времени.

Так, в настоящее время методика обучения правомерному применению физической силы и боевых приемов борьбы предполагает освоение хотя и большого числа, но достаточно сложных двигательных комбинаций, которые, как показывает реальная действительность, нечасто используются в практической оперативно-служебной деятельности. Также стоит отметить, что какая-то часть из них не позволяет обеспечить личную безопасность в случае активного противостояния нарушителей, поскольку их эффективность не столь велика, как того может требовать складывающаяся обстановка [6, с. 331].

В данной ситуации имеет место быть проблема, связанная с возможностью получения неправильного навыка в условиях его отработки на несопротивляющемся партнере. Для качественного решения служебных задач перед тренирующим составом стоит острая необходимость в формировании у сотрудников умения преодолевать полное сопротивление. К сожалению, чаще всего подобной обстановки можно достичь лишь при привлечении занимающихся к регулярным соревновательным поединкам по разным видам единоборств, что не всегда оказывается возможным [4, с. 35–36].

Однако в данной ситуации мы вновь возвращаемся к роли тренера, который при правильном подходе способен в ходе проведения практических занятий сформировать прочную мотивационную составляющую для сотрудников и, например, организовать соревнования прямо на занятиях или спортивные праздники для подразделений.

Сама по себе физическая подготовка сотрудников должна не только основываться на традиционных физических упражнениях, но и содержать в себе функциональные тренировки, которые позволяют развивать силу, выносливость и координационную составляющую.

Одним из популярных на сегодняшний день является метод круговой тренировки. Он отличается достаточно высокой интенсивностью, помогает проработать мышцы всего тела. Чаще всего достаточно проводить такую тренировку с весом собственного тела, что позволяет выполнять ее в любом месте: дома, на улице, в спортзале. Это значит, что актуальна она будет как на практических занятиях по физической подготовке в рамках методического плана, так и в ходе самостоятельных тренировок сотрудника.

Суть тренировки заключается в выполнении конкретного ряда упражнений поочередно (как бы станциями), причем подобранных таким образом, чтобы нагрузка была равномерно распределена на все группы мышц. Технически они не являются сложными. Каждое упражнение занимает определенный промежуток времени, например 1 мин, из которых 30 с – работа, 30 с – отдых. В ходе такой тренировки необходимо поочередно пройти все «станции» заданное количество раз (кругов). Важный аспект – уделять внимание технике выполнения каждого двигательного действия на каждом из подходов. Количество кругов задается в зависимости от результатов, которые необходимо достичь. В среднем их может быть от 4 до 6, с паузами между ними 1,5–3 мин. Также необходимо отметить, что в периоды отдыха стоит выполнять упражнения, направленные на восстановление дыхания, общее расслабление и накопление сил для следующего подхода [3, с. 92].

В целом можно говорить о том, что метод круговой тренировки позволяет сотрудникам органов внутренних дел формировать навыки двигательных действий, близких по уровню активности и многозадачности к их реальной оперативно-служебной деятельности. Также он способствует выработке навыка по противодействию утомляемости, поддержанию эффективности физической деятельности на начальном уровне по прошествии времени [4, с. 90].

Принципиально новыми методами на практических занятиях по физической подготовке для сотрудников силовых структур могут стать следующие.

1. Симуляционные тренировки. Учитывая, что оперативная обстановка может быть разной, стоит острая необходимость в отработке на занятиях сценариев задержания (с оружием, без, при наличии нескольких нападающих, в одиночку,

после преследования и т.д.). Однако приблизить обстановку практического занятия к реальности не всегда так легко. Чаще всего в действительности все оборачивается иным образом и сотрудники полиции не всегда оказываются готовы к внезапно разворачивающимся ситуациям с активным сопротивлением со стороны подозреваемых.

Сегодня широкую популярность приобретают виртуальные и интерактивные технологии, симуляторы виртуальной реальности [5]. На наш взгляд, все это можно было бы использовать на практических занятиях для отработки разных сценариев имеющей место быть оперативной обстановки, включая тактические операции, взаимодействие с гражданами и управление стрессом.

2. Кросс-тренинги. Данный вид методик в некоторой степени выходит за рамки основной специальности сотрудников органов внутренних дел. Однако, на наш взгляд, этому важно обучать именно на практических занятиях по физической подготовке, и не просто при повышении тех или иных физических навыков, а в ходе выполнения действий в обстановке, симитированной под реальные условия задержания, погони, пресечения попытки завладения оружием и т.д.

Например, это может быть обучение навыкам оказания первой помощи коллеге, окружающим лицам после вооруженного нападения злоумышленника и его обезвреживания с применением к нему физической силы. Также это могут быть тренинги по действиям сотрудника полиции в условиях ведения переговоров с психически нестабильными людьми, так называемые учения по деэскалации конфликтов.

Указанные навыки могут оказаться очень полезными в служебной деятельности, поскольку часто оперативная обстановка не ограничивается лишь применением физической силы или огнестрельного оружия с последующим обезвреживанием преступника. Имеют место быть последствия данных ситуаций. Важно понимать, что с ними делать и как правильно себя вести.

3. Обучение работе с новыми технологиями. Учитывая быстрое развитие данного направления, на наш взгляд, стоило бы более активно вводить в процесс обучения сотрудников полиции, в том числе и на занятиях по физической подготовке, принципы работы с новыми устройствами, такими как дроны, системы видеонаблюдения и аналитические программы.

4. Тактические учения. Данное направление подготовки предполагает увеличение в программе обучения времени на освоение сотрудниками алгоритма поведения (с тактической точки зрения) в разных ситуациях, таких как захват заложников, работа с оружием и действия в условиях повышенной угрозы. Данный метод при этом предполагается совмещать с ранее указанными, в том числе с использованием новых технологий, так как оперативная обстановка на сегодняшний день чаще всего сама по себе предполагает их наличие на месте преступления или пресечения правонарушения.

5. Психологическая подготовка. Предполагается, что сотруднику необходимо освоить программы, направленные на формирование психологической устойчивости к отражению физического нападения, управление стрессом в данных ситуациях и профилактику последующего выгорания. Очевидно, что полноценно выработать данный навык возможно лишь в ходе постоянной постановки перед полицейским в ходе проведения практических занятий конкретных, приближенных к реальности оперативно-служебных задач. Как уже говорилось ранее, они должны соответствовать рекомендациям, упомянутым в данной статье.

Таким образом, складывающаяся оперативная обстановка наших дней требует от полицейских ответных, адаптированных под реальную действительность решений, в том числе и соответствующего уровня физической подготовленности. Внедрение в тренировочный процесс новых методик обучения должно способствовать более активной адаптации сотрудников к современным вызовам и тем самым повышению уровня общественной безопасности.

Список источников

1. Метлов В. И. Что называют диалектикой (диалектика и современное научное познание) // Метафизика. 2019. № 4 (34). С. 53–61.
2. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учеб. пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа: Уфим. юрид. ин-т МВД России, 2024. 72 с.
3. Мешев И. Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Пед. журн. 2018. Т. 8, № 3А. С. 89–95.
4. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В. М. Гуралев, А. В. Гуралев, А. Ю. Осипов, В. А. Филиппович // Проблемы соврем. пед. образования. Серия: Педагогика и психология. 2016. № 52–3. С. 34–41.
5. Оптимизация профессиональной прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальностям в области информационных технологий / А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. С. Степанов [и др.] // Уч. зап. уни-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 286–292.
6. Тхагалегов А. А. Организационные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы соврем. пед. образования. 2023. № 79–1. С. 330–332.
7. Фомин С. А. Модернизация процесса физической подготовки курсантов вузов МВД России // Эпоха науки. 2019. № 18. С. 152–155.

УДК 351.74

ПРЕДЕЛЫ И УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦИИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ

А. Н. Волков, начальник кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук;

С. В. Кузнецов, заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент

Авторы провели анализ пределов и условий применения боевых приемов в деятельности полиции через призму междисциплинарного подхода к обучению, который позволяет интегрировать знания и навыки из разных дисциплин для формирования профессиональной компетентности сотрудников.

Ключевые слова: полиция, правомерность применения, физическая подготовка, боевой прием, междисциплинарное обучение.

LIMITS AND CONDITIONS OF THE USE OF COMBAT TECHNIQUES IN POLICE ACTIVITIES: AN INTERDISCIPLINARY APPROACH TO TRAINING

A. N. Volkov, head of the Department of Physical Training of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy;

S. V. Kuznetsov, deputy head of the Department of Physical Training of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The authors analyzed the limits and conditions of the use of combat techniques in police activities through the prism of an interdisciplinary approach to training, which allows integrating knowledge and skills from various disciplines to form the professional competence of employees.

Keywords: police, legality of use, physical training, combat technique, interdisciplinary training.

Деятельность сотрудников правоохранительных органов сопряжена с необходимостью применения физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, в целях обеспечения общественной безопасности, защиты жизни и здоровья граждан, а также пресечения противоправных действий. Однако использование таких мер требует строгого соблюдения правовых, этических и профессиональных норм, чтобы избежать превышения полномочий и нанесения необоснованного вреда. В этом контексте особую актуальность приобретает проблема подготовки сотрудников, которая должна учитывать не только физические и тактические аспекты, но и правовые, психологические и социальные факторы.

Применение боевых приемов в деятельности полиции регулируется законодательной базой, которая определяет пределы правомерности таких действий. Основополагающими нормативными актами в Российской Федерации являются Федеральный закон «О полиции» и Уголовный кодекс Российской Федерации (далее – РФ), а также ведомственные приказы и инструкции Министерства внутренних дел России (далее – МВД России).

В частности, статья 18 Федерального закона «О полиции» устанавливает право сотрудников применять физическую силу, включая боевые приемы, в случаях, предусмотренных законом, при этом подчеркивается, что такие действия должны быть необходимыми и соразмерными угрозе [2]. Принципы правомерности применения силы базируются на трех ключевых критериях: необходимости, соразмерности и минимизации причиненного вреда. Необходимость предполагает, что применение силы допустимо только в ситуациях, когда иные меры воздействия оказываются неэффективными. Соразмерность требует, чтобы степень применяемой силы соответствовала уровню угрозы, а принцип минимизации вреда обязывает сотрудников сводить к минимуму последствия своих действий для здоровья и жизни правонарушителя.

Помимо правовых норм, важное значение имеют также и этические аспекты применения боевых приемов. Деятельность полиции неизбежно связана с балансом между защитой прав граждан и обеспечением общественной безопасности. Сотрудники обязаны учитывать не только юридические последствия своих действий, но и их социальный резонанс, который может повлиять на доверие общества к правоохранительным органам. Превышение полномочий, выраженное в необоснованном или чрезмерном применении силы, влечет не только юридическую ответственность, предусмотренную ст. 286 и 293 УК РФ (превышение должностных полномочий и халатность [1]), но и подрывает легитимность действий полиции.

Таким образом, правовые и этические пределы применения боевых приемов требуют от сотрудников не только знания законодательства, но и способности к его практическому применению в сложных и динамичных условиях.

Условия применения боевых приемов в деятельности полиции определяются как ситуационными факторами, связанными с конкретными обстоятельствами, так и профессиональным контекстом, включающим уровень подготовки сотрудников. Типичные ситуации, в которых требуется использование боевых приемов, включают задержание правонарушителя, пресечение противоправных действий, защиту жизни и здоровья граждан или самих сотрудников. Однако каждая ситуация характеризуется уникальным набором факторов, которые влияют на выбор тактики и степени применения силы. К таким факторам относятся уровень угрозы, поведение правонарушителя, наличие у него оружия, присутствие гражданских лиц, а также физическая и психологическая обстановка, например ограниченное пространство или плохая видимость.

Роль профессиональной подготовки в этом контексте трудно переоценить. Эффективное применение боевых приемов требует от сотрудника высокого уровня физической готовности, включающую достаточную развитость физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений), а также сформированность тактических навыков, позволяющих быстро и правомерно оценивать ситуацию и координировать действия с коллегами. Не менее важным является развитие психологической устойчивости, которая позволяет сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и принимать обоснованные решения. Например, сотрудник должен уметь быстро оценить, является ли применение силы единственным способом пресечения правонарушения или же возможно использование альтернативных методов, например таких, как переговоры и убеждение.

Применение боевых приемов сопряжено с рядом ограничений и рисков. Одним из ключевых ограничений является необходимость минимизации вреда, что требует от сотрудника не только достаточного уровня владения боевыми приемами борьбы, но и способности соизмерять их с возможностью причинения вреда здоровью правонарушителя. Например, использование душающих приемов или ударов в область жизненно важных органов может быть оправдано только в случае крайней необходимости, когда существует реальная угроза жизни.

Обеспечение правомерного и эффективного применения боевых приемов в деятельности полиции требует комплексного подхода к обучению, который интегрирует знания и навыки из разных дисциплин. Междисциплинарный подход позволяет сотрудникам не только овладеть физическими и тактическими умениями, но и развить способность к анализу ситуаций, принятию обоснованных решений и соблюдению правовых и этических норм. В рамках такого подхода выделяются дисциплины как теоретического, так и практического характера, каждая из которых вносит вклад в формирование профессиональной компетентности.

Дисциплины теоретического характера, такие, например, как административное и уголовное право, обеспечивают правовую основу для применения боевых приемов. Изучение норм законодательства, таких как статьи УК РФ о необходимой обороне или Федерального закона «О полиции», интегрируется с практическими занятиями, чтобы сотрудники могли применять правовые знания в реальных ситуациях. Например, разбор конкретных случаев превышения полномочий может сопровождаться моделированием сценариев, где сотрудник должен обосновать свои действия с точки зрения закона.

По нашему мнению, важную роль играет психология, которая помогает сотрудникам понимать поведение правонарушителей, оценивать уровень угрозы и управлять собственными эмоциями в стрессовых ситуациях. Психологические тренинги могут быть интегрированы с практическими занятиями по боевым приемам, чтобы отработать навыки деэскалации конфликта и контроля над ситуацией без применения силы.

Практические дисциплины включают, в первую очередь, физическую подготовку, которая лежит в основе обучения боевым приемам. Однако в рамках междисциплинарного подхода она интегрируется с тактической подготовкой, которая учит сотрудников действовать в составе группы, использовать окружающую среду и оценивать риски в оперативных ситуациях. Например, отработка приемов задержания может проводиться в рамках междисциплинарных занятий, где учитываются такие факторы, как расположение объектов, наличие гражданских и возможные пути отхода правонарушителя. Огневая подготовка также может быть интегрирована с обучением физическим приемам, чтобы развить навыки перехода от применения силы к использованию оружия и обратно, в зависимости от уровня угрозы. Важным элементом является медицинская подготовка, которая учит сотрудников оказывать первую помощь и оценивать состояние задержанного после применения силы. Например, после отработки приемов удержания или удушающих захватов сотрудники изучают, как проверить пульс, дыхание и общее состояние человека, чтобы избежать нанесения вреда здоровью.

Практическая реализация междисциплинарного обучения применению боевых приемов в деятельности полиции, по нашему мнению, должна представлять собой структурированный процесс, включающий несколько этапов и разнообразные методы, направленные на формирование и закрепление профессиональных навыков. Этот процесс строится с учетом необходимости интеграции теоретических знаний и практических умений, а также обеспечения регулярного контроля и совершенствования компетенций сотрудников.

Первым этапом является теоретическое обучение, в рамках которого сотрудники изучают правовые, психологические и тактические основы применения боевых приемов. На этом этапе используются лекции и семинары, посвященные

анализу законодательной базы, разбору типичных ситуаций и изучению принципов правомерности. Особое внимание уделяется интерактивным формам обучения, таким как кейс-методы, где сотрудники анализируют реальные или смоделированные случаи применения силы, обсуждают возможные ошибки и разрабатывают оптимальные решения. Например, разбор видеозаписей инцидентов может сопровождаться обсуждением правовых последствий действий сотрудников, что позволяет глубже понять границы допустимого применения силы.

Вторым этапом является практическая отработка навыков, которая проводится в специально оборудованных залах или на полигонах под руководством квалифицированных преподавателей. На этом этапе сотрудники осваивают тактику применения изученных приемов использования физической силы и боевых приемов борьбы как в одиночку, так и в составе подразделения (группы). Важным элементом практической подготовки является моделирование ситуаций, максимально приближенных к служебной деятельности. Эти ситуации формируются с учетом таких факторов, как ограниченное пространство, плохая видимость или наличие нескольких противников. Ролевые сценарии, в которых один из участников играет роль правонарушителя, а другой (–гие) – сотрудника (–ков), позволяют отработать не только технику и тактику боевых приемов борьбы, но и способность принимать быстрые, а главное правомерные, решения в условиях стресса.

Третий этап – контроль знаний и навыков, который проводится для оценки уровня подготовки сотрудников и их готовности к применению боевых приемов борьбы и физической силы в служебной деятельности. Контроль включает как теоретическую часть, например, тестирование на знание правовых основ применения силы, так и практическую, где сотрудники демонстрируют свои умения в условиях, моделирующих реальные ситуации деятельности полицейских. Оценка проводится с учетом не только технической составляющей, но и соблюдения принципов правомерности, соразмерности и безопасности.

Несомненно, эффективность обучения оценивается не только (или не столько) по результатам контрольных испытаний, но и по реальным показателям служебной деятельности, таким как снижение числа случаев превышения полномочий, уменьшение травматизма среди сотрудников и граждан, а также повышение общественного доверия к полиции.

Итак, применение боевых приемов в деятельности полиции представляет собой сложную и многогранную задачу, требующую строгого соблюдения правовых, этических и профессиональных пределов и условий. Междисциплинарный подход к обучению, интегрирующий знания и навыки из разных теоретических и практических дисциплин, выступает действенным механизмом повышения профессионализма сотрудников, обеспечивая их способность эффективно и правомерно действовать в сложных ситуациях. Перспективы

совершенствования системы обучения связаны с внедрением новых технологий, таких как виртуальная реальность и искусственный интеллект. В конечном итоге успех деятельности полиции зависит от умения сотрудников находить баланс между эффективностью своих действий и защитой прав человека, что подчеркивает важность непрерывного и комплексного обучения.

Список источников

1. Уголовный кодекс Российской Федерации: федер. закон от 13.06.96 № 63-ФЗ: ред. от 23.05.2025 // Консультант Плюс: надежная правовая поддержка: [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (дата обращения: 25.07.2025).
2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ: ред. от 23.05.2025 // Консультант Плюс: надежная правовая поддержка: [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 25.07.2025).

УДК 796.01

САМОЗАЩИТА И ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

К. Ю. Горин, заместитель начальника кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматриваются вопросы значимости болевых приемов борьбы и самозащиты в целом в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Автором проведен анализ статистических материалов применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел. Даны рекомендации по совершенствованию раздела физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – «Служебно-прикладная подготовка», основу которого составляют боевые приемы борьбы.

Ключевые слова: самозащита, боевой прием борьбы, сотрудник органа внутренних дел, болевой прием, физическая подготовка.

SELF-DEFENSE AND METHODS OF STRUGGLE IN THE ACTIVITIES OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

K. Yu. Gorin, deputy head of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article considers the importance of painful methods of struggle and self-defense in general in the system of physical training employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. The author analyzed the statistical materials of the use of physical force by employees of the internal affairs bodies. Re-commandations are given to improve the section of physical training of employees of the internal affairs bodies – «Service-applied training», the basis of which is combat techniques.

Keywords: self-defense, fighting technique, employee of internal affairs body, pain technique, physical fitness.

В настоящий момент и на протяжении всей истории правоохранительные органы использовали физическую силу для предупреждения преступлений, задержания преступников и решения иных задач, стоящих перед блюстителями закона. В текущий период подходят к завершению сроки наказания лиц, являвшихся криминальной угрозой 90-х годов. В связи с этим прогнозируется осложнение криминогенной обстановки, так как опыт прошлых лет говорит о том, что уровень рецидива среди преступников, совершивших тяжкие и особо тяжкие преступления, высок. Исходя из этого, необходимо проводить работу по повышению у сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) навыков самозащиты и ведения силового единоборства.

Целью настоящего исследования является определение активности сопротивления, оказываемого сотрудникам ОВД в настоящий момент, а также выяснение частоты применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений, чаще всего сталкивающихся с сопротивлением правонарушителей, и разработка тактических решений для эффективных действий в экстремальных оперативно-служебных ситуациях.

Методологической основой исследования стал анализ нормативных правовых актов Российской Федерации, проведение опросов сотрудников подразделений путем устной беседы в образовательной организации МВД России и анализ научных трудов специалистов в данной области.

Самозащита – это действия, совершаемые лицом для защиты своей жизни путем использования физической силы, специальных средств, применяемых без строгих правил, не наносящих увечий и не лишаящих жизни. Боевые же приемы борьбы имеют не только рекомендации по выполнению, но также и нормативное закрепление, что делает их выполнение наиболее ответственным для сотрудника ОВД. Самозащита и боевые приемы борьбы применяются сотрудниками правоохранительных органов в процессе выполнения профессиональных обязанностей для задержания сопротивляющихся правонарушителей, а также для применения в рукопашном бою в случае нападения со стороны правонарушителей и преступников. Таким образом, можно отметить, что боевые приемы борьбы применимы только в случаях, когда несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей [1].

Важно отметить, что единоборства и самозащита имеют схожие черты. Однако не все приемы, которые будут иметь место при самозащите, разрешены в искусстве ведения боя, например удары в глаза, в пах, голень, спину или затылок [3]. Учитывая данные обстоятельства, можно сделать вывод, что удары и приемы технически похожи, но цель воздействия разная. В единоборствах техника спортсменов направлена на получение высших оценок от судей, тренеров и имеет в большинстве случаев спортивный интерес. В ситуации, когда человеку приходится защищаться на улице от преступных посягательств, применение

приемов ведения рукопашного боя направлено прежде всего на защиту жизни и здоровья сотрудника ОВД или окружающих его людей.

Сотрудник ОВД в служебной деятельности часто попадает в ситуации, в которых ему необходимо применить приемы самозащиты. Одним из распространенных и действенных методов задержания и обезвреживания преступника являются приемы, которые под физическим, силовым воздействием вызывают болевые ощущения и облегчают задачу по задержанию.

Рассмотрим детально боевые приемы борьбы, которые строго регламентированы нормативными правовыми актами Российской Федерации. К таковым относятся броски, захваты, удушающие приемы, загибы, рычаги, дожимы [2]. Целью действий сотрудника ОВД является приведение противника в неудобное, болевое положение, при котором контроль над ним будет максимально облегчен. При правильном и резком применении болевого приема правонарушитель входит в состояние болевого шока, что позволяет вывести его из боевого состояния. Это позволяет сотруднику ОВД задержать правонарушителя, осмотреть его и доставить в отдел полиции [2; 3; 4; 7; 8].

Преподавательским составом кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова был проведен опрос сотрудников, проходящих обучение на факультетах заочного обучения и повышения квалификации. Респондентами выступали сотрудники в возрасте от 23 до 45 лет, работающие в подразделениях патрульно-постовой службы полиции – 12 сотрудников, Госавтоинспекции – 8 сотрудников, участков уполномоченных полиции – 10 сотрудников. Временной отрезок опроса составлял период с января 2024 года по март 2025 года.

Опрашиваемым были заданы следующие вопросы.

1. Приходилось ли вам применять физическую силу (боевые приемы борьбы) в своей профессиональной деятельности за последний год?
2. Если да, то насколько часто вам приходилось применять боевые приемы борьбы? В соотношении количества раз – в месяц, в три месяца, полгода.
3. Насколько удачно, по вашему мнению, боевые приемы борьбы были вами применены, требовалась ли вам помощь коллег?

Опрашиваемые в количестве 60 % указали, что физическую силу они применяли, и довольно часто, 20 % сотрудников – что за последний год применяли физическую силу меньше 5 раз, оставшиеся респонденты применяли боевые приемы борьбы не более 3 раз в год или вовсе не прибегали к ним. Из 60 % сотрудников 38 % применяли физическую силу стабильно – 2–4 раза в месяц, 12 % – 3–7 раз в полгода, 7 % – примерно 4 раза в 3 месяца, 3 % указали разные цифры. Подавляющее большинство респондентов (85 %) отметили, что, на их взгляд, они применили приемы борьбы неэффективно и без помощи коллег (при среднем расчете 3 сотрудника на 1 правонарушителя) не обошлись.

Это говорит о том, что боевые приемы борьбы в целом, и болевые приемы в стойке в частности, занимают наиболее важное место в системе физической подготовки сотрудников для активного силового пресечения противоправных действий. Исходя из этого, можно сделать вывод, что изучение болевых приемов и их применение играют основополагающую роль при самозащите сотрудников от преступников.

Обратим внимание на то, что часто в своей практике сотрудники сталкиваются с агрессивным и подготовленным сопротивлением граждан, что не позволяет им пресечь преступление и задержать преступника. В основном главной проблемой является низкий уровень физической, а значит, и профессиональной подготовленности, неправильное и несвоевременное использование болевых приемов. Поэтому применительно к образовательным организациям, управлениям и подразделениям МВД России будет целесообразно скорректировать рабочие программы [5], увеличить объем часов на формирование у сотрудников, курсантов и слушателей правильной техники использования болевых приемов в экстремальной ситуации. А также необходимо разрабатывать плановые мастер-классы и занятия специальной прикладной физической подготовкой в рамках рабочего времени сотрудников подразделений, наиболее чаще встречающихся с агрессией граждан [6].

К сожалению, вопрос организации физической подготовки во многом остается нерешенным. В первую очередь это связано:

- с нехваткой личного состава, что сказывается на загруженности сотрудников и времени для занятий;
- с отсутствием специально отведенных и подготовленных помещений для проведения практических занятий, а также лиц, которые могли бы проводить эти занятия.

Поэтому целесообразным будет использовать образовательные организации МВД России, в которых в обязательном порядке предусмотрены помещения для занятий боевыми приемами борьбы, разработать график проведения занятий для сотрудников территориальных подразделений МВД России, график закрепленности преподавателей кафедры за определенными днями на основе дежурства в спортивном комплексе. В случае отсутствия образовательных учреждений МВД России в регионе и в ближайшей доступности – организовать межведомственное сотрудничество, например, с войсками национальной гвардии Российской Федерации, или специальными отрядами быстрого реагирования.

Список источников

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ: ред. от 28.12.2024. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Афов А. Х. Совершенствование навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки в вузах МВД России // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2018. № 2. С. 14–20.
4. Дадов А. В. Эффективность обучения сотрудников полиции применению физического воздействия // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2. С. 210–212.
5. Кодзоков А. Х., Канукоев А. М. Методика обучения защитным действиям от ударов слушателей образовательных организаций МВД России // Пед. журн. 2020. Т. 10. № 3–1. С. 488–493.
6. Мешев И. Х. Теоретические основы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. участников всерос. науч.-практ. конф. 2017. С. 119–127.
7. Тхазеплов Р. А. Формирование навыков применения боевых приемов борьбы у слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2. С. 274–276.
8. Хажироков В. А. Пределы правомерности применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Пробелы в рос. законодательстве. 2020. Т. 13. № 4. С. 138–141.

УДК 796.011

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ САМОЧУВСТВИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*К. Ю. Горин, заместитель начальника кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России имени
И. Ф. Шилова;*

*В. А. Серебрянников, профессор кафедры физической подготовки Дальне-
восточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова,
кандидат педагогических наук, профессор*

В статье на основе анализа научно-методической литературы, педагогических экспериментов исследуются наиболее эффективные методы контроля за состоянием курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе занятий специальной физической подготовкой. Авторы приходят к выводу, что для эффективности занятий необходимо использовать различные упражнения, направленные на повышение уровня физической работоспособности, а также на комплексное развитие физических качеств и повышение стабильности центральной нервной системы.

Ключевые слова: прием контроля, физические и биологические данные, борьба.

METHODS OF MONITORING THE HEALTH AND PHYSICAL CONDITION OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA DURING PHYSICAL TRAINING CLASSES

K. U. Gorin, deputy head of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

V. A. Serebryannikov, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Professor

Based on the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiments, the article explores the most effective methods of monitoring the condition of cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation during special physical training. The authors conclude that in order to ensure the effectiveness of training, it is necessary to use various exercises aimed at increasing the level of physical performance, as well as at developing their physical qualities comprehensively and improving the stability of their central nervous system.

Keywords: control technique, physical and biological data, wrestling.

Введение. Специфика работы в правоохранительных органах подразумевает под собой владение специальными двигательными навыками (боевыми приемами борьбы) и определенную физическую подготовку. Поэтому курсанты, обучающиеся в образовательных учреждениях МВД России, получают всесторонне развитие, необходимое для будущей профессиональной деятельности. При этом овладение боевыми приемами борьбы и совершенствование физических качеств являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка» на кафедрах физической подготовки.

Успешное освоение навыков самообороны и задержания преступников напрямую зависит от физической и психологической готовности курсантов и слушателей. Однако интенсивные учебно-тренировочные занятия сопряжены с высоким риском травматизма и переутомления. В связи с этим необходим строгий контроль за состоянием здоровья и психоэмоциональным фоном обучающихся. При этом необходимо учитывать, что процесс и средства

формирования специально-прикладных двигательных умений и навыков постоянно усложняются и находятся в развитии, что также предполагает для повышения эффективности данного процесса использование разных методов контроля.

Методика и организация исследования. Для определения уровня подготовленности курсантов и слушателей в процессе обучения могут применяться как педагогические, так и методико-биологические исследования. Данные методы контроля имеют историческую основу и апробированы в работах многих ученых. Например, для осуществления контроля тренировочной деятельности борцов используются комплексные методики, позволяющие всесторонне изучить подготовленность.

Так, в исследованиях О. П. Юшкова, С. Г. Хачеяна и А. В. Хорикова за основу исследования были взяты 63 показателя, такие как показатели быстроты с выделением элементарных и комплексных форм проявления (время реакции, время реакции выбора, теппинг-тест, броски манекена и др.); показатели силы (момент силы правого/левого сгибателя/разгибателя предплечья, количество отжиманий в упоре лежа, количество подтягиваний с интервалом 3 с и др.); показатели скорости и силы (тройной прыжок с места, прыжок в длину с места и др.); показатели координационных способностей (проба Ромберга, выполнение борцовского моста со стойки и др.) [8]. Данные показатели выступают наиболее полно и раскрывают суть контроля разных сторон физической подготовленности не только высококвалифицированных борцов, но и курсантов – будущих сотрудников полиции.

Научные исследования, проведенные А. Н. Корнежевским, В. С. Дахновским, Б. А. Подливаевым, позволили им сделать вывод о том, что педагогический контроль не позволяет в полной мере выявить слабые звенья адаптации занимающихся к боевому искусству и физической подготовленности в силу того, что использует лишь часть информации, которая не может отображать важные критерии оценивания всесторонней физической подготовленности спортсменов. В связи с этим стоит делать уклон на исследование и работу по адаптации центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата к увеличенным физическим нагрузкам [4].

Также важным фактором для контроля является физическая работоспособность, которая формирует базовую физическую и функциональную готовность. При использовании традиционных средств и методов подготовки без акцента на развитие общей работоспособности лишь врожденная выносливость позволяет добиться удовлетворительных результатов в прогрессе этого качества. По мнению А. Н. Корнежевского, В. С. Дахновского, Б. А. Подливаева, для полноценного контроля физической готовности важно включать разноплановые упражнения, различия между которыми должны быть не только в технике и функциональной принадлежности, но и в скорости выполнения. Это, например,

такие упражнения, как ходьба с поворотами в ограниченном пространстве, упражнения на потерю равновесия, балансирование при припадании на одну ногу, вращение головой в разных направлениях в неустойчивом положении, вращение туловищем в разных направлениях с закрытыми глазами, упражнения на батуте, кувырки и подъем с разгибанием [4].

Важно отметить и тот факт, что привычные нам сочетания быстрого и медленного выполнения того или иного упражнения в совокупности не в полной мере помогает развитию вестибулярной реакции. Такого рода упражнения целесообразно выполнять раздельно в силу особенностей приемов борьбы. Так, было установлено, что у спортсменов с высокой устойчивостью вестибулярного анализатора стимуляция этого анализатора снижает возбудимость, что мешает адекватному восприятию раздражителей [6; 8]. Также важно отметить, что контроль физического состояния борцов, а следовательно курсантов и слушателей, часто включает в себя несколько этапов.

Анализ содержания приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 декабря 2014 г. № 834н «Об утверждении порядка проведения предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» показал, что первым этапом контроля для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России должно быть предварительное медицинское обследование для определения отсутствия противопоказаний к занятиям борьбой (так как специальная физическая подготовка предполагает овладение навыками борьбы).

Вторым этапом, считаем, должен быть традиционный мониторинг физических показателей (рост, вес, обхват тех или иных частей тела), оценка физической силы и выносливости с помощью функциональных тестов [5].

Третьим этапом должна быть оценка функционального состояния организма, которая должна осуществляться в медицинских учреждениях и с помощью специально разработанных устройств. К таким критериям оценки относят применение кардиологических тестов (ЭКГ, холтер-мониторинг), лабораторные исследования (анализ крови) для выявления скрытых заболеваний и оценки адаптации организма [3].

Несомненно, для качественного и продуктивного профессионального роста будущего сотрудника правоохранительных органов необходимо не только подойти к контролю его состояния с физиологической точки зрения, но и определить его психологическое состояние. Контроль психоэмоционального состояния также необходим для определения эффективности процесса обучения.

Рассмотрим основные способы контроля психоэмоционального состояния:

– психологические тестирования: применение специальных тестов для оценки уровня тревожности, стрессоустойчивости, агрессии и других

личностных характеристик. Беседы с психологом: регулярные индивидуальные беседы с психологами для выявления психологических проблем и оказания необходимой помощи;

- мониторинг поведения: наблюдение за поведением курсантов и слушателей в процессе тренировочных занятий и вне занятий для выявления признаков переутомления, депрессии, агрессии;

- обучение курсантов и слушателей методам саморегуляции (аутотренинг, йога, медитация) для снижения уровня стресса и повышения психологической устойчивости.

Для полноценного понимания механизмов методов контроля за состоянием курсантов и слушателей важно раскрыть средства контроля, возможность применения которых имеет место быть в МВД России. Средства контроля физической нагрузки в учебных заведениях, подведомственных МВД России, должны представлять объективную оценку физической подготовленности, предотвращать травмы и перетренированность, а также отслеживать эффективность тренировочного процесса.

Они включают в себя несколько категорий.

1. Методические средства: унифицированные программы физической подготовки (разработанные на основе научных данных и учитывающие специфику будущей профессиональной деятельности сотрудника), нормативы физической подготовки (установленные стандарты, позволяющие объективно оценивать уровень физической подготовленности курсантов и слушателей и отслеживать динамику их развития). В настоящий момент нормативы регламентируются приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1]. Это система контроля выполнения нормативов (документация в виде журналов, электронной базы данных, дневников здоровья), позволяющая регистрировать результаты выполнения нормативов каждым курсантом, слушателем, анализировать динамику их показателей и выявлять отстающих; инструкции и методические рекомендации по проведению тренировок (подробное описание техники выполнения упражнений, режима тренировок, организации учебного процесса, а также обеспечения безопасности).

2. Технические средства: измерительные приборы (антропометрические весы, измерительные ленты, динамометры для измерения силы, тахометры для измерения частоты сердечных сокращений, пульсоксиметры для измерения насыщения крови кислородом), спортивное оборудование (гимнастические скамейки, беговые дорожки, штанги, гантели, мячи), системы мониторинга (сенсоры в виде фитнес-трекеров и умных часов, регистрирующие частоту сердечных сокращений, количество шагов, расстояние, качество сна и другие

полезные параметры). Данные с этих устройств могут помочь более точно оценить индивидуальную нагрузку и адаптировать тренировочный процесс), программное обеспечение (специальные программы для обработки и анализа данных, полученных с помощью измерительных приборов и систем мониторинга, позволяющие создавать отчеты и визуализировать результаты).

3. Организационные средства: медицинское обеспечение (регулярные медицинские осмотры, контроль за состоянием здоровья курсантов и слушателей, своевременное выявление и лечение травм и заболеваний), квалифицированные специалисты (наличие опытных тренеров и врачей, способных контролировать нагрузки, обеспечивать безопасность занятий и адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные особенности), система планирования и учета нагрузки (разработанный план тренировок с учетом индивидуальных особенностей и поэтапного повышения нагрузки, а также четкая система учета выполненных упражнений и достигнутых результатов). Важно отметить, что система контроля должна быть комплексной, объединять методические, технические и организационные средства. Она должна обеспечивать не только контроль за физической нагрузкой, но и предотвращение травм, а также мотивировать курсантов и слушателей к достижению высоких результатов в физической подготовке. При этом важно учитывать индивидуальные особенности курсантов и слушателей и обеспечивать им безопасные и эффективные условия для занятий.

Результаты исследования. Проведя анализ педагогических экспериментов, нормативной базы, научных трудов экспертов в данной области исследования, можно сделать следующие выводы:

- наиболее эффективным методом контроля за физическим состоянием курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является применение разноплановых контрольных физических упражнений в ходе проведения практических занятий кафедрами физической подготовки;

- многообразие функционального воздействия на разные группы мышц способствует наиболее действенному контролю за состоянием курсантов и слушателей. Этот подход выходит за рамки однообразных тренировок, фиксируясь на разнообразии нагрузок, стимулирующих разные физиологические системы и адаптационные механизмы.

Раскроем основные аспекты применения разноплановых методов контроля процесса физической подготовки курсантов и слушателей.

1. Предотвращение перетренированности: монотонные тренировки приводят к истощению определенных мышечных групп и систем организма, к развитию мышечного дисбаланса и ослаблению суставов, что повышает риск получения травм. Включение разноплановых упражнений способствует более равномерному распределению нагрузки, снижая риск перегрузки и получения травм.

2. Улучшение функциональной подготовленности: стимуляция разных физиологических систем – сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной.

3. Повышение мотивации. Монотонность и однообразие тренировок приводят к снижению мотивации и интереса к физическим занятиям. Типы разноплановых упражнений: силовые тренировки (свободные веса, тренажеры, изометрические упражнения), кардионагрузки (бег, плавание, велоспорт, гребля), упражнения на гибкость (растяжка, йога, пилатес), упражнения на координацию (игры с мячом, специальные упражнения на равновесие и координацию), плиометрические упражнения (упражнения на прыжки, развивающие взрывную силу), функциональные тренировки (упражнения, имитирующие реальные движения в виде спортивной деятельности). Контроль за состоянием курсантов и слушателей при использовании разноплановых упражнений (все те же физиологические показатели, субъективные ощущения, результаты контрольных физических упражнений).

Помимо указанного, считаем уместным отметить, как именно могут быть использованы результаты контроля состояния курсантов и слушателей. Результаты оценки состояния курсантов образовательных организаций МВД России используются для нескольких важных целей: улучшения тренировочного процесса, обеспечения безопасности курсантов и слушателей, повышения эффективности обучения и отбора наиболее подготовленных кандидатов. Применение этих данных должно быть комплексным и многосторонним.

4. Мониторинг физической подготовленности и адаптации к нагрузкам: оценка уровня подготовленности, результаты тестирования физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация) позволяют оценить исходный уровень подготовленности курсантов и слушателей и отслеживать динамику их развития на протяжении всего процесса обучения и всей последующей служебной деятельности. Это дает возможность корректировать тренировочный процесс, учитывая индивидуальные особенности каждого.

5. Выявление рисков травматизма: мониторинг физиологических показателей (пульс, артериальное давление, лактат) помогает выявлять признаки перетренированности, дефицита восстановления и риски получения травм. Это позволяет своевременно корректировать нагрузки и предотвращать последствия.

6. Адаптация к нагрузкам: анализ динамики результатов позволяет оценивать скорость адаптации курсантов и слушателей к повышающимся тренировочным нагрузкам. Это важно для индивидуализации тренировочного процесса и предотвращения перетренированности.

7. Индивидуализация тренировочного процесса: разработка по результатам оценок индивидуальных планов тренировок, учитывающие сильные и слабые стороны каждого, позволяет максимизировать эффективность тренировок и достигать более высоких результатов.

8. Коррекция тренировочных программ: анализ динамики результатов позволяет своевременно внести корректировки в тренировочные программы, чтобы устранить отставание и предотвратить перетренированность.

9. Обеспечение безопасности: выявление противопоказаний, предварительное медицинское обследование и регулярный мониторинг состояния здоровья позволяют своевременно выявлять противопоказания к занятиям и предотвращать травмы.

10. Предупреждение осложнений: отслеживание физиологических показателей помогает своевременно выявлять признаки возможных осложнений (например, сердечно-сосудистые проблемы) и принимать необходимые меры.

11. Оценка эффективности обучения: оценка общей подготовленности, результаты тестирования позволяют оценить общий уровень физической подготовленности курсантов и слушателей и эффективность программы обучения. Это позволяет вносить необходимые корректировки в учебный процесс.

12. Отбор и аттестация: отбор кандидатов, результаты оценки могут использоваться для отбора наиболее подготовленных кандидатов для поступления в образовательные организации МВД России.

13. Аттестация и профессиональная пригодность: результаты регулярных оценок могут быть использованы для аттестации курсантов и оценки их профессиональной пригодности для службы в органах внутренних дел. Применение результатов оценки контроля должно быть комплексным и учитывать индивидуальные особенности каждого. Данные не должны использоваться изолированно, а в сочетании с оценкой других аспектов подготовки (например, теоретических знаний и практических навыков). Кроме того, важно обеспечить конфиденциальность персональных данных.

Выводы. Таким образом, проведенное нами исследование доказывает, что для повышения эффективности занятий по специальной физической подготовке курсантов и слушателей необходимо использовать разные физические упражнения, направленные на повышение физической работоспособности, повышение общего уровня развития физических качеств и стабильности центральной нервной системы. Применение различных методов контроля за состоянием организма при обучении боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России является критическим фактором, обеспечивающим безопасность, эффективность обучения и готовность будущих сотрудников к эффективной профессиональной деятельности. Комплексный подход, включающий мониторинг физического и психоэмоционального состояния, является необходимым условием для достижения высоких результатов и предотвращения последствий интенсивных занятий физическими упражнениями. В целом система контроля за физическим и психоэмоциональным состоянием в образовательных

организациях МВД России является неотъемлемой частью эффективной системы подготовки высококвалифицированных специалистов, способных выполнять сложные задачи в условиях повышенной физической и психологической нагрузки.

Список источников

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Об утверждении порядка проведения предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда: приказ Министерства здравоохранения Рос. Федерации от 15.12.2014 № 834н: ред. от 18.04.2024. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970. С. 27.
4. Корженевский А. Н., Дахновский В. С., Подливаев Б. А. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. 2004, № 2. С. 28–32.
5. Лях В. И. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2007. 67 с.
6. Попугаев А. И. Возможности направленного развития вестибулярной функции // Теория и практика физ. культуры. 1985. № 2. С. 22–23.
7. Попугаев А. И. Изменение функционального состояния вестибулярного анализатора юных спортсменов при различных вариантах специальной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1980. № 8. С. 22–23.
8. Юшков О. П., Хачекян С. Г., Хориков В. А. Комплексный контроль в системе подготовки борцов // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 7. С. 42–43.

УДК 796.07

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Р. С. Каленик, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

О. Н. Щербakov, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

Статья посвящена алгоритмам построения учебно-тренировочного процесса курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России. Рассматриваются возможности использования комплексов силовых упражнений в целях формирования и совершенствования физических качеств обучающихся.

Ключевые слова: физическое качество, интенсивность, вариативность, мера пресечения.

POSSIBILITIES OF USING STRENGTH EXERCISES IN DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF CADETS (STUDENTS) OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

R. S. Kalenik, senior lecturer of the Department of Tactical and Special, Fire and Physical Training of the Vladivostok Branch of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov;

O. N. Shcherbakov, lecturer of the Department of Tactical and Special, Fire and Physical Training of the Vladivostok Branch of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The article is devoted to the algorithms for constructing the educational and training process for cadets (students) of educational institutions

of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The possibilities of using sets of strength exercises for the purpose of forming and improving the physical qualities of trainees are considered.

Keywords: physical quality, intensity, variability, preventive measure.

В системе профессиональной служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел (полиции) развитие физических качеств в силу специфики выполняемых задач, связанных с защитой жизни и здоровья граждан, охраной общественного порядка и обеспечением общественной, а также личной безопасности сотрудника, играет немаловажную роль.

Основным средством, позволяющим формировать необходимые для выполнения служебных обязанностей физические качества, являются физические упражнения, в особенности прикладного характера: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы из положения лежа в положение сидя (для женщин) [3]. Указанные упражнения включены в перечень контрольных упражнений на проверку физического качества – силы.

Однако верно отметить, что обособленное использование представленных упражнений позволяет сформировать базовые умения, а совершенствование физических качеств наиболее целесообразно в рамках выполнения комплексов силовых упражнений и подсобных упражнений.

Одним из нормативно закрепленных комплексов является комбинация четырех упражнений для мужчин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, чередование положений упор лежа – упор присед, подъемы из положения лежа в положение сидя, выпрыгивания) и двух упражнений для женщин (подъемы из положения лежа – 30 с, сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 30 с) [2].

Указанные комплексы силовых упражнений практически полностью охватывают спектр направлений по развитию силы сотрудников органов внутренних дел, необходимой для успешного применения мер пресечения, в том числе специального характера, регламентированных законом «О полиции» [1]. Они не требуют дополнительного инвентаря в части подготовки места для занятий, позволяют развить силовую выносливость обучающихся, необходимую, в том числе, для повышения производительности труда.

Использование данных комплексов при проведении учебных занятий с участием курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России позволили прийти к выводу о том, что они требуют вариативности как с точки зрения абсолютной и относительной интенсивности, так и чередования упражнений.

К примеру, изменение очередности используемых при выполнении силовых комплексов упражнений дало прогресс обучающихся как в увеличении допустимого количества раундов комплекса, так и в результативности отдельно взятых

упражнений – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем из положения лежа в положение сидя. Изменение количества повторений комплекса позволило успешно использовать его и для развития силы у курсантов (слушателей) женского пола.

Варианты чередования контрольных упражнений при выполнении силовых комплексов являются незаменимым условием для развития не только силы, но и силовой выносливости.

В этих целях авторским коллективом используется следующий комплекс, представляющий собой алгоритм упражнений и повторений в каждом из них: подтягивание – 5 повторений, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 повторений, выпрыгивание – 15 повторений.

При формировании контрольных групп мужского пола учитывались требования, предъявляемые к обучающимся при реализации основных профессиональных образовательных программ во втором семестре: подтягивание – 7–10 повторений; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30–40 повторений.

На подготовительном этапе обучающимся следовало повторить представленный алгоритм в 5 раундах с отдыхом продолжительностью в 1–2 мин между ними.

На базовом этапе обучающимся было необходимо реализовать указанный алгоритм в 5 раундах без времени на отдых.

Основной этап подготовки предусматривал увеличение количества раундов до 10: с отдыхом продолжительностью в 1–2 мин между раундами; без времени на отдых в первых пяти раундах и последующем его включении в 6–10 раундах; без времени на отдых во всех раундах.

Этап совершенствования предусматривал как сокращение времени на выполнение комплекса пропорционально количеству выполненных раундов (5 раундов – 5 мин, 10 раундов – 10 мин), так и увеличение количества раундов.

Результаты эксперимента позволили прийти к следующим выводам: за 1 семестр второго года обучения при условии выполнения комплекса 2 раза в неделю участники контрольных групп увеличили исходные показатели при выполнении силовых упражнений (см. таблицу).

Результаты эксперимента по повышению уровня развития силовых качеств у курсантов второго года обучения

Процент от общего количества участников	Процент увеличения
20	40
30	50–60
35	60–80
15	80–110

Таким образом, использование в комплексе подтягиваний на перекладине и прыжковых движений позволило улучшить результативность в разовом повторном максимуме при выполнении не только указанного контрольного упражнения, но и отдельных технических действий при преследовании и задержании правонарушителя – выполнении боевых приемов борьбы (снизилась утомляемость при проведении учебных поединков, повысились координационные способности при выполнении приемов задержания и сопровождения).

Список источников

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ: ред. от 28.12.2024. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М. 2003. 480 с.

УДК 35

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫЕ ЗАДАЧИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Г. Д. Коревин, старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

М. Д. Лобанов, преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматриваются особенности организации занятий физической подготовкой для сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в условиях специальных правовых режимов (режим чрезвычайного положения, контртеррористических операций). Обращается внимание на выбор безопасного места для занятий физической подготовкой повторным или интервальным методом.

Ключевые слова: физическая подготовка, инвентарь, оборудование, безопасная местность, гиря.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS PERFORMING OPERATIONAL SERVICE TASKS IN SPECIAL CONDITIONS

G. D. Korevin, senior lecturer of the Department of Professional Service Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

M. D. Lobanov, lecturer of the Department of Professional Service Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article examines the specific aspects of organizing physical training sessions for law enforcement officers involved in operational duties under

special legal regimes (such as a state of emergency, counter-terrorism operations). Attention is drawn to the choice of a safe place for physical training using the repeated or interval method.

Keywords: physical training, equipment, gear, safe area, kettlebell.

Целью физической подготовки в органах внутренних дел (далее – ОВД) является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Не является секретом, что сотрудники ОВД, активно и регулярно занимающиеся совершенствованием физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости), легче переносят физические и психологические нагрузки, меньше болеют. Это само по себе важно для сотрудников в повседневной жизни, но еще более важным это становится, когда сотрудники привлекаются к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях, где в силу объективных причин нет возможности полноценно заниматься физической подготовкой.

Из объективных причин можно выделить две основные – это отсутствие спортивной инфраструктуры и потенциальная угроза для жизни и здоровья сотрудников. Причем вторая причина в условиях специальной военной операции гораздо более актуальна. Активное применение противником дистанционного минирования территории путем сброса кассетных боеприпасов, начиненных противопехотными фугасными минами типа «Лепесток», широкое использование беспилотных летательных аппаратов разного назначения, делает невозможным проведения занятий и тренировок на открытых пространствах [2]. По этой же причине сотрудники вынуждены длительное время находиться в стесненных условиях с ограниченной свободой передвижения.

Данные обстоятельства негативно влияют не только на физическую подготовку сотрудников, вызванную гиподинамией, но и на их психологическое состояние, вызванное постоянным стрессом, что, в свою очередь, ведет к общему ухудшению состояния здоровья и, как следствие, к снижению качества выполнения ими оперативно-служебных задач, что недопустимо. В связи с этим необходимо продумывать организацию занятий физической подготовкой таким образом, чтобы риски и угрозы для жизни и здоровья сотрудников были сведены к минимуму.

Для решения этой задачи в первую очередь нужно определиться с местами для занятий физической подготовкой. Основное требование к ним – безопасность. В условиях города для мест занятий необходимо выбирать помещения в зданиях с окнами, расположенными в противоположную от линии боевого соприкосновения сторону. При отсутствии зданий и строений в полевых условиях – создавать импровизированные крытые площадки, замаскированные надлежащим образом.

Непосредственно сами занятия физической подготовкой необходимо организовывать таким образом, чтобы на специально оборудованных для этих целей площадках одновременно не находились большое количество сотрудников. Для этого вводятся ограничения по времени и численности занимающихся. Упражнения на развитие выносливости и аэробных возможностей организма (бер) необходимо исключить и заменить упражнениями, выполняемыми на месте [3].

Использование современных артиллерийских систем, а также большого количества беспилотных летательных средств как разведывательного, так и боевого назначения приводит к тому, что возможная дальность нанесения противником удара, в том числе и по инфраструктуре ОВД, значительно возрастает и подобные меры безопасности не являются излишними.

Что касается оснащения спортивным инвентарем мест для занятий, то здесь необходимо учитывать локацию объекта ОВД. Так, на местах постоянной дислокации, как правило, особых проблем по оснащению импровизированного спортивного зала не возникает, что нельзя сказать о временных отделах и пунктах полиции, расположенных на территориях, близких к линии боевого соприкосновения. В них сотрудники часто самостоятельно организуют места для занятий и приобретают спортивное оборудование и инвентарь.

При выборе спортивного инвентаря и оборудования необходимо учитывать его стоимость, простоту конструкции и неприхотливость при использовании. Из необходимого минимума в первую очередь мы бы рекомендовали оснастить места для занятий турниками, брусьями, скамейками для степ-теста, спортивными гириями.

Турники для подтягиваний, брусья для отжиманий легко можно приобрести в спортивных магазинах либо изготовить на местах из водопроводных труб разного диаметра. Скамейки разной высоты для степ-теста также легко создаются из подручных материалов. Гири относительно дешевы, широко распространены (нет проблем в приобретении), не нуждаются в особых условиях хранения, транспортировки и использования. Для занятий с ними не требуется дополнительного оборудования и специальной спортивной экипировки [4].

Упражнений, которые можно выполнять в подобных условиях, бесчисленное множество, и ограничиваются они лишь фантазией занимающегося. Единственное, что необходимо соблюдать с целью безопасности, – все упражнения должны выполняться на месте, повторным или интервальным методом.

Хорошо себя зарекомендовал интервальный метод тренировки по протоколу «Табата», где главным условием является высокий темп работы [5]. Один сет состоит из 8 циклов, в котором чередуются двадцатисекундные интервалы работы высокой интенсивности и десятисекундные интервалы отдыха. В целом длительность одного сета составляет 4 минуты. Количество сетов за тренировку может составлять от 5 до 10–15 в зависимости от целей тренировки и подготовки занимающихся.

Упражнения с гирями также могут широко применяться для развития выносливости силы и координации. Сотрудники, уверенно овладевшие навыками работы с гирями, могут попробовать себя в классическом гиревом двоеборье и таких дисциплинах, как армейский рывок, полумарафон или марафон с гирей (гирями).

Классическое гиревое двоеборье включает в себя выполнение двух упражнений: толчка двух гирь и рывка гири. Время выполнения каждого упражнения – 10 мин, отдых между упражнениями должен длиться не менее 30 минут.

Армейский рывок – это классический рывок гири в течение 12 минут, при этом допускается многократная смена рук (в классическом рывке допускается одна смена руки), что повышает функционал упражнения.

Гиревые марафоны состоят из упражнений гиревого спорта, выполняемых как с двумя гирями, так и с одной, в течение строго определенного отрезка времени. В гиревом марафоне время выполнения упражнения ограничивается 30 минутами, в марафоне – 60 минутами.

По всем перечисленным дисциплинам могут проводиться соревнования, что вносит элемент состязательности и дополнительно мотивирует сотрудников на совершенствование физической подготовленности.

В данной статье мы затронули основные моменты по организации физической подготовки для сотрудников ОВД, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач на территориях с введенными в действие специальными правовыми режимами (контртеррористическая операция, специальная военная операция).

Важность занятий сотрудников физической подготовкой, как в рамках служебной подготовки, так и в рамках самостоятельных занятий, трудно переоценить. Помимо поддержания и совершенствования двигательных навыков, необходимых сотруднику для успешного выполнения оперативно-служебных задач, занятия физической подготовкой положительно влияют на психологическое состояние, купируя стресс и повышая эмоциональный фон, что является еще одним немаловажным положительным фактором, делающим занятия физической подготовкой в особых условиях еще более востребованными.

Список источников

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 05.02.2024 № 44. Доступ из справ. территориально распредел. автоматизир. системы «Юрист».
2. Абрамов В. А. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. М.: Академия МВД России, 2020.
3. Интегральные упражнения для обеспечения процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции / Е. Э. Андреев, Е. А. Федоричев, Г. Д. Коревин, С. С. Добровольский // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI всерос. науч.-практ. конф., Хабаровск, 25–26 ноября 2022 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. Хабаровск: Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2022. С. 13–17.

4. Лобанов М. Д. Влияние высокоинтенсивных многофункциональных тренировок на развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы XI междунар. науч.-практ. конф., Хабаровск, 30–31 октября 2024 г. – Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России им. И. Ф. Шилова, 2024. С. 148–155.
5. Методика профессионально-прикладной физической подготовки слушателей ДВЮИ МВД России с использованием средств и методов ситуационного моделирования / Е. Э. Андреев, Г. Д. Коревин, А. Н. Фролов, А. С. Пашин // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы всерос. науч.-практ. конф., Хабаровск, 22 марта 2019 г. / под ред. С. С. Добровольского. Хабаровск: Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2019. С. 11–14.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ НОВОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПОЛИЦЕЙСКИМ НАВЫКАМ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ОРГАНОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Лю Хунвэй, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР;

Цзян Тао, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР;

Ли Ян, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

Качество обучения полицейским навыкам в учебных заведениях органов общественной безопасности напрямую влияет на эффективность подготовки кадров для правоохранительных органов. В новый период социального развития, для обеспечения качественного обслуживания базового формирования органов общественной безопасности и непрерывной подготовки профессиональных, универсальных кадров, обладающих практическими навыками, отработанными правоприменительными компетенциями и высокими базовыми качествами, необходимы реформы и инновации, основанные на традиционных моделях обучения полицейским навыкам. Учитывая новые характеристики современных практических полицейских навыков, необходимо создание новой модели обучения через обогащение тактического содержания, четкое определение оперативных потребностей, укрепление правосознания, инновационные методы тренировки навыков и построение научной системы оценки. Такой подход позволит повысить уровень подготовки кадров и профессионального обучения в учебных заведениях органов общественной безопасности.

Ключевые слова: учебные заведения органов общественной безопасности, тренировка полицейских навыков, практико-ориентированная тренировка.

RESEARCH ON A NEW MODEL OF TEACHING POLICE SKILLS IN PUBLIC SAFETY INSTITUTIONS

Liu Hongwei, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China;

Jiang Tao, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China;

Li Yang, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China

The quality of police training in public security educational institutions directly affects the effectiveness of personnel training for law enforcement agencies. In the new period of social development, in order to ensure the quality of basic public security services and the continuous training of professional, versatile personnel with practical skills, well-developed law enforcement competencies, and high basic qualities, reforms and innovations based on traditional police training models are necessary. Given the new characteristics of modern practical police skills, it is necessary to create a new training model through the enrichment of tactical content, the clear definition of operational needs, the strengthening of legal awareness, the use of innovative methods for skill training, and the establishment of a scientific assessment system. This approach will improve the level of personnel training and professional education in educational institutions.

Keywords: public security educational institutions, police training, practice-oriented training.

公安院校警务技能训练新模式探索

黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系

刘宏伟 姜涛 李洋

摘要:公安院校警务技能训练质量与警务人才培养效果密切相关,在社会发展新时期,公安院校要想为公安机关基础建设提供优质服务,持续输送业务熟练、执法技能较硬、基本素质较高的专业型、复合型人才,则应在传统警务技能训练模式的基础上进行改革创新。结合当前实战警务技能新特点,从丰富战术内容、明确实战需求、提升法治意识、创新技能训练方法和构建科学考核体系等方面入手,构建警务技能训练新模式,以此提高公安院校人才培养和职业教育培训水平。

关键词:公安院校;警务技能训练;实战化训练

公安院校建立警务技能训练新模式,可通过灵活多样的训练方式培养学生的多方面技能,还能密切理论知识与实战训练之间的联系,提高警务教育训练的科学化水平,为用人单位储备优质后备力量。公安院校应明确警务技能训练模式创新的重要性与必要性,注重基础技能、特长培养、模拟实战训等方面训练,还要重视培养学生的职业素养和法律素养,使警务技能训练体系更加完善,更好地满足公安院校人才培养要求。

1. 公安院校创新警务技能训练模式的必要性

警务技能训练属于公安院校警务教育培训中的基础内容,也是关系到学生在毕业后能否快速上手公安工作的重要内容,在社会与经济飞速发展背景下,犯罪事件数量增多、犯罪方式也较为多样,公安院校需联系发展实际主动更新教学内容,创新教学模式,使学生能快速胜任各项岗位工作。当前社会对于警务人员的能力和素养都提出了较高要求,在人才培养阶段,持续更新和完善警务技能训练模式和体系是必然趋势,可保障教学训练质量和效率。另外,警务技能训练新模式下,能将现代社会中的一些新元素融入到专业教学中,丰富了警务技能训练内容与形式,促进了公安院校警务教学全面发展。新教学模式注重提升学生的综合素养,通过系统性训练能了解学生的各方面能力,从而有针对性地培养学生学习兴趣,提高警务技能水平。

2. 公安院校警务技能训练模式创新路径

2.1 转变教学训练目标

公安院校传统教学模式主要将重点放在培养和提升学生基础能力方面,对学生学习能力方面的培养重视度不足,而培养和提高学生的警务学习兴趣对提高他们的素质能力有着重要作用。在构建公安院校警务技能训练新模式时,应转变以往的教学目标,帮助学生树立终身学习观念,使他们能够与时俱进,根据社会发展对警务人员能力和素

质等方面的要求，不断学习新知识和新技能，提高与犯罪分子斗智斗勇的能力。具体制定教学目标时，应从学生全面、均衡发展的角度出发，关注到学生警务技能的“一专多强”，发现学生的优点与长处，使他们在学习和掌握警务专业基础知识的同时充分展现自己的闪光点，有真本事傍身，从而满足警务活动开展需求。同时，也要以增强学生的法治意识为目标，实际教育教学中，应实现警务技能训练和法律法规教学的有机结合，并定期与法制部门教官一同开展专项备课工作，将法律知识贯穿于警务技能训练全过程，使学生在今后的警务活动中可以运用法律武器，并保证执法程序合理合法。还可引进法律专业人才作为警务技能教师，增加技能训练中与法律有关的知识内容，从而提升该专业学生的综合素养。

2.2 完善技能训练知识结构

公安院校警务技能训练新模式构建中需重视辅助知识教学，主要涉及到心理学、运动训练、急救知识和法律知识等内容，虽然与警务技能相比上述知识内容相对次要，但是在后期警务活动中也发挥着重要作用，而且是某些特殊场景中不可缺少的技能。公安院校在进行警务技能训练的过程中，应提高对于警务技能训练相关的辅助知识教学的重视，摆正各类知识教学的位置，不断完善知识结构，有计划地开展教学工作，进一步提高警务技能训练效果。由于警务活动存在一定的危险性，而且对警务人员的身体素质和急救能力有着较高要求，所以需要学习心理学知识和急救知识，并在日常中加强运动训练，因此需构建知识内容丰富的技能训练体系，并顺应时代发展对知识体系持续更新，确保能够满足不同时期社会发展对警务人才的技能要求。

2.3 丰富警务技能训练内容

公安院校警务技能训练中主要涉及到基础技能训练、特长培养训练、专攻方向培养和模拟实战训练等任务内容。首先，要保证学生基本体能达标，根据学生身体素质，开展力量、速度、攀登、越障、抗打击等专项训练，并以行业体能测试项目标准中的各项规定为依据，科学设置考核测试标准，使警务技能训练更加合理。其次，要保证技术训练达标，根据民警警务活动特点和要求，开展基本攻击、防守、抓捕、控制、无人机驾驶、射击、抗暴防卫、谈判调解、正确使用警械具和查缉战术等技能训练，并根据训练内容设定相应的考核标准，确认学生通过考核后才能下发合格证。再次，注重学生个性、特长培养。在不同的训练项目中观察学生对技能知识的理解和掌握情况，并根据他们的性格特点和优点长处有针对性地进行引导与培养，确定每一位学生的发展方向，从而培养专业型和复合型人才。最后，要锻炼学生实战中的反应能力，帮助学生树立基本实战应用理念，使他们明晰解决各类问题的思路，可以熟练运用与结合多种战术方法，通过面试问答考核的方式提高学生警务技能应用能力。

2.4 创新技能训练手段

高新科技的快速发展为公安院校警务技能教学与训练提供了新路径与新方向,可以利用虚拟现实技术、人工智能技术和多媒体技术等开展多样化的训练活动,为学生提供更多选择,有利于激发学生的学习热情。多种新技术的应用丰富了教学形式,也无需投入较多成本,还能保证训练内容的合理性与多样性,也能顺应时代发展及时更新,使训练方法和内容更具针对性,更好地满足警务执法活动开展要求。公安院校要做到与时俱进,能够抓住发展机遇,积极引进先进技术与设备,完善警务技能训练技术设施,一般要以公安基层一线实际情况为依据,同步配备专门的技能装备,以保障学生的实践训练效果,使其在毕业后可以快速胜任岗位工作。比如利用网络技术搭建线上技能训练平台,并通过微课、慕课等形式传递课程内容,丰富学生获取所学知识技能的渠道,有利于资源共享,切实提高警务技能训练教学的有效性。还可采用案例教学方法,选择当前社会中一些广受关注的典型重案要案,对案例进行科学整理、客观分析和总结归纳,最后结合教学目标为学生进行细致化讲解,深入挖掘案例中的教育资源,而后灵活选用适宜的教学方式,为学生提供广泛讨论的机会,最后由教师总结,分析学生案例分析中的不足,并做好相应指导,帮助学生积累经验,提高警务技能训练效果。另外,还要重视对各类高新技术功能作用的深入挖掘,将其融入到警务技能训练的全过程中,充分发挥技术潜力,实现与教学活动和训练内容有机结合,丰富训练方式,开展多样态训练活动,从而提高警务训练水平。

2.5院校和实战单位共同训练

公安院校警务技能训练中,可运用指导教师与实战教官共同培养模式,为学生提供阶段性实习机会,在指导教师与实战教官的共同努力下,使学生通过学习、观察、提问、实训等方式快速掌握实战技能,并及时发现自身警务技能训练中的不足,确定后续改进调整方向。学生在实战单位训练中可辅助执行实战任务,实战教官根据学生的日常表现、技能掌握情况和特长进行针对性指导,使学生可以在真实警务活动中学会和巩固基本技能。而后由实战指导教官评估学生的实战能力,通过对技能水平、工作状态、实战应对能力的综合考评,为公安院校后续开展警务技能培训提供可靠依据。

2.6提高教师警务技能训练水平

公安院校警务技能训练效果与教师的教学水平和专业能力密切相关,为有效构建警务技能训练新模式,还应从提高教师能力水平的角度入手。首先,要注重警务训练教师的全面发展,巩固他们的专业知识,强化他们的警务技能,还要提升教师的教学意识,能够通过多种训练形式主动向学生传递多方面警务知识与技能,创新教学训练模式,使学生感受到丰富的训练内容,有利于激发学生学习兴趣。其次,公安院校也要为教师提供学习更多警务技能和教学方法的机会,比如开展专门讲座,也可让教师外出进修,与优秀警校教师沟通交流,传递和分享经

验,进一步巩固和完善教师的知识结构体系,进而有效开展多元化的警务技能教学训练活动,建立警务技能训练新模式。

结语:公安院校教育教学改革是必然趋势,需联系现实需要积极探索适合当前社会犯罪形势的警务技能训练新模式,从突破性发展的角度出发,建立警务技能培训新体系与新模式,丰富训练内容和方式,保证警务技能训练体系的完善性与有效性,切实提高学生的基础能力、实战能力、法律素养和职业素养。要明确以往教学体系中存在的问题,确定警务技能训练模式的创新方向,使其更加严谨、细致、科学、合理,从而培养优秀的警务人员。

参考文献:

1. 宋健. 公安院校警务技能教学训练实战化研究[J]. 武当, 2024, (02): 58-60.
2. 李志强. 公安院校警务技能课程教学改革研究[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020, (35): 51-52.
3. 吴尚. 论公安院校警务技能课程教学训练效果的提升[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2020, 39(05): 112-117.
4. 王湛海. 公安院校警察体育与警务技能双向发展对策探讨[J]. 体育视野, 2021, (08): 78-80.
5. 景宗棠. 公安院校警察体能训练创新路径研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(3): 210-211, 232.
6. 陆继阔, 金君, 李廷. 新形势下公安院校警务实战训练方法创新研究[J]. 中华武术, 2024(11): 99-101.
7. 刘东华. 新质公安战斗力培育: 警务创新人才培养模式探索[J]. 公安教育, 2024(6): 12-16.
8. 苑洪余. 公安院校学生体技能及实战能力提升的意义与策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(8): 257-258, 244.

УДК 796.819

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В. В. Мельников, начальник цикла огневой и физической подготовки Центра профессиональной подготовки имени Героя Российской Федерации майора милиции В. А. Тинькова ГУМВД России по Московской области

В статье рассмотрена проблема профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России. Актуальность исследования обусловлена повышенными требованиями к психофизической готовности будущих сотрудников органов внутренних дел, чья профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями. Ключевые результаты свидетельствуют о том, что систематическая физическая подготовка детерминирует развитие функционального потенциала организма, способствует закреплению боевых приемов борьбы и формирует эмоционально-волевые качества, необходимые для эффективного выполнения оперативно-служебных задач.

Ключевые слова: компетенции, слушатель, спорт, физическая подготовка, сотрудник полиции.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

V. V. Melnikov, head of the Fire and Physical Training Cycle at the Professional Training Center named after Major V.A. Tinkov, Hero of Russia, Main Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the Moscow Region

This article discusses the problem of professional and applied physical training for students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The relevance of the study is due to the increased requirements for the psychophysical readiness of future employees of law enforcement agencies, whose professional activities are associated with extreme conditions. The key results indicate that

systematic physical training determines the development of the body's functional potential, promotes the consolidation of combat techniques, and forms the emotional and volitional qualities necessary for the effective performance of operational and service tasks.

Key words: competencies, student, sports, physical training, police officer.

В современный период среди молодого поколения наблюдается формирование установок на здоровый образ жизни, подразумевающий не только исключение табакокурения и употребления алкоголя, но и систематическую физическую активность. Со стороны государства осуществляется поддержка указанных инициатив, поскольку основа здоровой нации закладывается именно через укрепление здоровья молодежи. В данном контексте ведется активное строительство и модернизация спортивных залов, секций и кружков. Предполагается, что данные меры будут способствовать росту уровня физической подготовленности подростков и юношества. Одновременно с этим фиксируется позитивная динамика введения в образовательных учреждениях обязательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Физкультурная активность реализуется для достижения разнообразных задач, включая поддержание мышечного тонуса, освоение специфических умений, коррекцию телосложения в соответствии со спортивными стандартами, оптимизацию внешних параметров индивида, а также получение запланированных достижений в избранной дисциплине. Важно отметить, что систематические занятия оказывают благотворное влияние на психоэмоциональную сферу, что находит отражение в развитии способностей к межличностному взаимодействию.

Процесс профессионально-личностного становления слушателей в образовательных организациях Министерства внутренних дел России, осуществляемый в рамках физической подготовки и спортивной деятельности, трактуется как комплекс ценностных ориентаций и познаний. Данный комплекс генерируется и применяется в социуме для обеспечения физического и интеллектуального раскрытия потенциала индивида, оптимизации его двигательных функций и утверждения принципов здорового бытия. Ключевой задачей выступает также социальная интеграция, достигаемая посредством систематического физического воспитания и целенаправленного развития телесных качеств.

Профессионально ориентированная физическая подготовка слушателей направлена не только на формирование у них двигательных компетенций, но и на развитие психологической стабильности, а также способности адекватно действовать в экстремальных обстоятельствах. Преподавательский состав кафедры физической подготовки и спорта, имитируя разнообразные практические сценарии, формирует умение избирать оптимальные действия для эффективного

предотвращения негативных последствий. Таким образом, в конце обучения у выпускников должна быть сформирована специализированная компетенция, а также функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности [2, с. 103].

В рамках системы профессионального образования физическая подготовка слушателей занимает приоритетное положение. Будущим сотрудникам полиции, чья деятельность носит сугубо практический характер, требуется в обязательном порядке овладеть боевыми приемами борьбы и специальными умениями, что является критически важным для успешного выполнения ими служебных обязанностей.

Освоение служебно-прикладной физической подготовки персоналом представляет собой обязательное требование профессиональной деятельности, поскольку отсутствие соответствующих компетенций лишает сотрудника возможности эффективно реализовывать возложенные функциональные обязанности. Следует подчеркнуть, что физическая подготовка, находясь в одном ряду с огневой, выступает фундаментальной основой системы профессионального обучения и формирования высококвалифицированного кадра органов внутренних дел. В данной связи, для усовершенствования учебного процесса в органах внутренних дел целесообразна активизация служебно-боевого компонента физического воспитания слушателей учебных заведений, функционирующих в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Служебно-боевая деятельность подразумевает под собой оперативно-служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях. Несомненно, качественное выполнение поставленных перед сотрудником задач, а также выбор действий сотрудника в экстремальной ситуации зависит от уровня его служебно-боевой подготовленности [7, с. 110].

Однако степень усвоения учебных умений и навыков детерминирована, главным образом, актуальным соматическим статусом учащегося, а также комплексом сопутствующих условий, среди которых выделяются: индивидуальный потенциал работоспособности, резистентность организма к воздействию негативных внешнесредовых факторов и другие.

Общая физическая подготовка составляет базисный элемент всей системы профессионально-прикладной физической подготовки, реализуемой в процессе обучения слушателей. В ее рамках формируются последующие знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способность самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности [3, с. 42].

Мало кто в современном социуме не имел опыта знакомства с программой общей физической подготовки (далее – ОПФ). Ключевые элементы курса ОПФ,

применяемые на протяжении долгого времени, сохраняют свою значимость и в настоящее время. Для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудниками ОВД высокий уровень физической готовности и основательное усвоение техники боевых приемов борьбы являются обязательным условием и первостепенным фактором, обеспечивающим результативное выполнение оперативных и служебно-боевых задач.

Применение игровой методики при организации спортивных занятий выступает значимым элементом физического воспитания слушателей. В процессе игровой деятельности между участниками устанавливается постоянное взаимодействие, что приводит к формированию коллективистских качеств. Наряду с кооперацией, существенную роль в игре играет также соревновательный аспект противостояния между игроками. У участников развиваются навыки оперативного реагирования и принятия решений в условиях динамично меняющейся обстановки.

С целью формирования физических качеств, включая мышечную силу, скоростные способности, общую выносливость, координацию (ловкость) и подвижность суставов (гибкость), а также развития психологических характеристик, в первую очередь компетенций в области эмоционально-волевой саморегуляции, применяются индивидуальные спортивные дисциплины, основанные на соревновательном принципе.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП), именуемая также служебно-прикладной, представляет собой целенаправленный педагогический процесс. Его сущность заключается в избирательном развитии именно тех двигательных способностей слушателей, которые детерминируют успешное освоение боевых приемов борьбы и специфических спортивных дисциплин. Данная подготовка ориентирована на формирование двигательных качеств, адекватных узкопрофессиональным требованиям будущей служебной практики и соревновательной деятельности [5, с. 134].

Основная функция СФП заключается в интенсификации режимов работы организма, это необходимо для формирования приспособительных реакций к специфическим условиям спортивной и соревновательной деятельности, а также приспособленности к повседневной работе в правоохранительных органах Российской Федерации [4, с. 39].

Специальная физическая подготовка нацелена на достижение двух фундаментальных целей.

1. Развитие функционального потенциала организма обучающихся.
2. Стимуляция структурно-функциональных преобразований в организме, приводящая в конечном счете к расширению адаптационного потенциала по отношению к специфике избранной спортивной дисциплины.

В рамках специальной физической подготовки скоростно-силовая подготовка (далее – СПП) представляет собой значимый компонент. К инструментарию ССП причисляются упражнения, адекватные соревновательному действию по характеру мышечной деятельности. Данные упражнения обладают тренирующим эффектом, достаточным для повышения текущего порога функциональных возможностей организма. Помимо этого, они создают требуемый энергетический фундамент для оттачивания технико-тактического мастерства. Немаловажным аспектом является их роль в формировании волевых характеристик: настойчивости, целеустремленности, выдержки, силы воли, а также умения оперативно находить оптимальные решения в условиях экстремальной ситуации.

В рамках учебных занятий по физической подготовке осуществляется комплексное развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости и выносливости, что способствует нравственному и физическому совершенствованию обучающихся. Несомненно, физическая подготовка детерминирует рост социальной и профессиональной активности слушателей в конкретных образовательных учреждениях МВД России. Посредством занятий физической культурой слушатель реализует потребности в коммуникации, игровой и развлекательной деятельности, а также находит возможности для самовыражения через выполнение разнообразных активных действий в процессе тренировок.

Если же говорить об основной цели физического воспитания слушателей образовательных организаций МВД России, то она выступает в виде формирования у каждого из перечисленных выше лиц специальных навыков и умений, которые будут способствовать улучшению состояния здоровья, а также помогать качественно и эффективно исполнять возложенные на них должностные обязанности [7, с. 112].

Процесс физического воспитания и спортивной подготовки в ведомственных учебных заведениях, обеспечивает формирование у слушателей не только сугубо моторных умений, но и комплекса психофизиологических качеств. Данные приобретенные свойства в равной степени имеют существенное значение для последующей профессиональной адаптации в органах внутренних дел.

Формирование физических характеристик у слушателей имеет психосоматическую основу, выражающуюся в устойчивой мотивации к преодолению трудностей, спортивным достижениям и развитию телесного потенциала, включая умение самозащиты, охраны граждан и эффективного задержания правонарушителей с демонстрацией освоенных умений. Для реализации данной цели требуется систематическая работа над физическим состоянием: активизация учебной и самостоятельной деятельности по физической подготовке, предполагающая регулярное выполнение упражнений, повторение и шлифовку боевых приемов борьбы. Такой подход обеспечивает консолидацию усвоенных знаний и прогресс в координационно-двигательных действиях.

Список источников

1. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93–96.
2. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения слушателей и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102–105.
3. Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38–47.
4. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки слушателей и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37–40.
5. Котова Е. А., Пахомов В. И. Профессионально-личностное воспитание курсантов в процессе занятий физической подготовкой и спортом // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 132–139.
6. Кузнецов М. Б. Влияние физической подготовки на состояние здоровья и работоспособность сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 84–88.
7. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110–113.

УДК 796

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С. А. Носов, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России;

Е. В. Шиманович, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат юридических наук,

В статье рассматриваются такие проблемы, препятствующие эффективной организации физической подготовки в МВД России, как нехватка материально-технической базы, необходимость повышения квалификации инструкторов, учета индивидуальных особенностей сотрудников, внедрения современных технологий и методик проведения занятий, увеличения финансирования для создания и обновления спортивной инфраструктуры, проведения регулярных семинаров и тренингов для инструкторов.

Ключевые слова: физическая подготовка, МВД России, проблема организации физической подготовки.

PROBLEMATIC ISSUES OF PHYSICAL TRAINING ORGANIZATION IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

S. A. Nosov, lecturer of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation;

E. V. Shimanovich, associate Professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, kandidat nauk, degree in Law

The article discusses the problems that hinder the effective organization of physical training in the Russian Ministry of Internal Affairs, such as the lack of a material and technical base, the need to improve the qualifications of instructors, taking into account the individual characteristics of employees, implementing modern technologies and methods of

conducting classes, increasing funding for the creation and renovation of sports infrastructure, and conducting regular seminars and training sessions for instructors.

Keywords: physical training, Ministry of Internal Affairs of Russia, the problem of organizing physical training.

Физическая подготовка сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) представляет собой важный аспект профессиональной подготовки, необходимый для обеспечения безопасности и правопорядка в стране. В условиях современного мира, когда уровень преступности и угрозы безопасности постоянно растут, требуются высококвалифицированные и физически подготовленные специалисты.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел представляет собой комплексную систему, сочетающую в себе как развитие физических возможностей, так и психологическую адаптацию к экстремальным условиям службы. Этот многоуровневый процесс направлен на формирование профессионально значимых качеств, обеспечивающих эффективное выполнение оперативно-служебных задач в разных, часто критических, ситуациях.

Современные требования к физической подготовке сотрудников МВД России обусловлены спецификой их профессиональной деятельности, которая может включать преследование и задержание правонарушителей, участие в специальных операциях, а также действия в условиях повышенной опасности. Развитие таких физических параметров, как работоспособность в условиях длительных нагрузок, способность к мгновенной реакции, умение противостоять физическому воздействию и сохранять контроль над ситуацией, становится неотъемлемой частью профессионального становления сотрудника правоохранительных органов [3].

Нормативная правовая база, включая приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, устанавливает обязательный характер физической подготовки как ключевого элемента профессиональной подготовки кадрового состава. В данном документе особый акцент делается на необходимости формирования у сотрудников устойчивых навыков, позволяющих сохранять работоспособность и принимать адекватные решения в условиях психоэмоционального напряжения и физических перегрузок.

При этом физическая подготовка рассматривается не как изолированный элемент профессионального обучения, а как важная составляющая комплексной системы подготовки, тесно связанная с другими аспектами служебной деятельности. Ее эффективность напрямую влияет на уровень профессионального

мастерства сотрудников, их способность противостоять внешним угрозам и обеспечивать общественную безопасность в самых сложных условиях.

Физическая подготовка сотрудников МВД России базируется на развитии комплекса взаимосвязанных физических качеств, каждое из которых вносит существенный вклад в профессиональную готовность личного состава [4].

Фундаментальным аспектом является развитие общей и специальной работоспособности, позволяющей сохранять высокую эффективность действий при продолжительных служебных нагрузках. Это качество особенно важно при выполнении задач, требующих длительного поддержания оперативной готовности, таких как патрулирование или проведение спецопераций.

Не менее значимым компонентом выступает способность преодолевать внешнее сопротивление, что напрямую связано с эффективностью действий при физическом противодействии правонарушителям. Развитие этого качества обеспечивает необходимый уровень профессиональной надежности при выполнении силовых элементов служебной деятельности.

Особое внимание уделяется развитию подвижности опорно-двигательного аппарата, что не только повышает эффективность выполнения служебных задач, но и снижает риск получения травм в экстремальных ситуациях. Этот аспект подготовки способствует расширению диапазона профессионально значимых двигательных действий.

Важнейшей составляющей является совершенствование быстроты реакции и перемещения, что непосредственно влияет на успешность выполнения оперативных задач, где решающее значение могут иметь доли секунды. Это качество особенно востребовано в ситуациях, требующих мгновенного принятия решений и их реализации.

Завершающим, но не менее значимым элементом выступает развитие способности к точному управлению движениями в изменяющихся условиях оперативной обстановки. Это качество обеспечивает эффективное применение специальных средств, оружия и боевых приемов борьбы в сложных условиях.

Каждое из этих физических качеств требует специализированных методик развития с учетом индивидуальных особенностей сотрудников и специфики их служебной деятельности. Комплексный подход к их развитию обеспечивает формирование гармоничного физического потенциала, необходимого для успешного выполнения всего спектра оперативно-служебных задач.

Однако при всей значимости физической подготовки для эффективного выполнения служебных обязанностей в системе МВД России сохраняются системные проблемы, существенно ограничивающие возможности ее полноценной реализации, отраженные на рисунке.



Проблемы, препятствующие эффективной организации физической подготовки в МВД России

Необходимо раскрыть перечисленные проблемы.

Нехватка материально-технической базы. Ключевым сдерживающим фактором выступает недостаточность спортивной инфраструктуры учебных и оперативных подразделений. Многие региональные учебные центры и территориальные органы внутренних дел до сих пор не располагают соответствующими современным требованиям тренировочными комплексами: используемое спортивное оборудование устарело и изношено, а имеющиеся помещения не отвечают требованиям по площади и оснащению для проведения полноценных тренировочных занятий.

Сложившаяся ситуация требует комплексного решения на системном уровне, включая пересмотр подходов к финансированию и оснащению спортивной базы органов внутренних дел. Без модернизации материально-технической составляющей процесса физической подготовки достижение требуемых нормативных показателей становится затруднительным, что в конечном итоге может сказаться на эффективности выполнения оперативно-служебных задач.

Необходимость повышения квалификации инструкторов. Серьезным препятствием для совершенствования системы физической подготовки выступает профессиональный уровень инструкторского состава. Анализ ситуации показывает, что значительная часть инструкторов не в полной мере владеет современными методиками физической подготовки и не всегда учитывают индивидуальные особенности обучающихся.

Такое положение дел приводит к формализации тренировочного процесса, когда занятия сводятся к механическому выполнению стандартных упражнений без учета актуальных потребностей оперативной работы. В результате снижается мотивация сотрудников и эффективность всего учебного процесса.

Необходимость учета индивидуальных особенностей сотрудников. Важным аспектом организации физической подготовки является необходимость учета персональных характеристик личного состава. Сотрудники органов внутренних дел существенно отличаются по физическим возможностям, что обусловлено возрастными особенностями, состоянием здоровья и степенью мотивации к тренировкам.

Такой разброс физических кондиций делает неэффективным применение унифицированных программ подготовки. Однотипные тренировочные нагрузки могут быть недостаточными для одних сотрудников и чрезмерными для других, что снижает общую результативность занятий [2].

Необходимость внедрения современных технологий и методик проведения занятий. Современный этап развития физической подготовки требует активного внедрения инновационных технологических решений. Цифровизация тренировочного процесса открывает новые перспективы для повышения его эффективности. Использование специализированных платформ для контроля физического состояния сотрудников и внедрение виртуальных тренировочных форматов создают принципиально новые возможности для организации занятий.

Такие технологические решения позволяют не только осуществлять постоянный мониторинг динамики физического развития личного состава, но и оперативно корректировать тренировочные программы с учетом полученных данных. Это обеспечивает переход от стандартизированного подхода к персонализированной системе подготовки, где каждый сотрудник получает оптимальную нагрузку, соответствующую его состоянию и профессиональным потребностям [1].

Необходимость увеличения финансирования для создания и обновления спортивной инфраструктуры. Решение проблемы недостаточного оснащения спортивной базы требует существенного пересмотра финансовой политики в данной сфере. Кардинальное улучшение материально-технического обеспечения физической подготовки возможно лишь при условии значительного увеличения бюджетных ассигнований, направляемых на развитие спортивной инфраструктуры.

Выделение дополнительных средств должно быть ориентировано на комплексную модернизацию существующих и создание новых тренировочных объектов, соответствующих современным стандартам. Это подразумевает не просто закупку оборудования, а формирование полноценной спортивной среды, способной обеспечить все аспекты профессиональной физической подготовки сотрудников.

Необходимость проведения регулярных семинаров и тренингов для инструкторов. Совершенствование профессионального мастерства инструкторского

состава требует создания системы непрерывного образования. Реализация программ постоянного повышения квалификации инструктора должна занять центральное место в реформировании физической подготовки.

Организация регулярных обучающих мероприятий позволит инструкторам своевременно осваивать актуальные методики тренировочного процесса и передовые методики физической подготовки. Профессиональные форумы и практические занятия создадут условия для продуктивного обмена опытом между специалистами разных регионов и подразделений.

Подводя итог, следует отметить, что совершенствование системы физической подготовки в органах внутренних дел представляет собой комплексную задачу, требующую системного подхода. Обозначенные организационные и методические проблемы свидетельствуют о необходимости глубокой модернизации данного направления профессиональной подготовки.

Реализация комплексных мер по обновлению тренировочной инфраструктуры, внедрению прогрессивных методик обучения и совершенствованию работы инструкторского состава позволит существенно повысить эффективность физической подготовки. Это в конечном счете обеспечит качественное выполнение оперативно-служебных задач и укрепит профессиональный потенциал сотрудников правоохранительных органов. Дальнейшее развитие системы должно осуществляться с учетом современных требований к физической готовности личного состава и особенностей оперативной деятельности.

Список источников

1. Алдошин А. В., Ташиян А. А. Инновационные технологии в физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. X всерос. науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону, 21 марта 2025 г. Ростов-на-Дону: Ростов. юрид. ин-т МВД России, 2025. С. 93–98.
2. Мотивации и обоснования выбора обучающимися систем и видов спорта для занятий в свободное время / М. Ю. Мирза, В. И. Сидоров, Ю. Б. Тхакумачева, О. О. Ельникова, А. П. Шишхова // Наука в современном информационном обществе: материалы XXVIII междунар. науч.-практ. конф., North Charleston, USA, 27–28 февраля 2022 г. Morrisville, NC, USA: LuluPress, Inc., 2022. С. 43–45.
3. Носов С. А. Роль инструктора по профессиональной служебной и физической подготовке на районном уровне // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч. ст., Орел, 22 июня 2023 г. / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел: Орлов. юрид. ин-т МВД России им. В. В. Лукьянова, 2023. С. 207–209.
4. Селезнева А. А., Алдошин А. В., Носов С. А. Перспективы приобщения граждан и курсантов образовательных организаций МВД России к физической культуре и спорту средствами инновационных технологий // Наука-2020. 2024. № 3. С. 12–18.

УДК 378.147:796.8

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРОГРАММАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦЕЙСКИХ (ДАННЫЕ ЗАРУБЕЖНЫХ ЭКСПЕРТОВ)

А. Ю. Осипов, доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного медицинского университета имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, доцент;

С. А. Фомин, старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России

Статья посвящена поиску актуальной информации о потенциале использования программ физической подготовки будущих сотрудников полиции. Зарубежные эксперты выражают схожее мнение о необходимости обязательного включения в практику физической подготовки будущих сотрудников полиции различных видов силовой и функциональной тренировки.

Ключевые слова: сотрудник полиции; физическая активность; физическая подготовка; полицейская академия; вид тренировки.

MODERN TRENDS IN PHYSICAL TRAINING PROGRAMS OF POLICE OFFICERS (DATA FROM FOREIGN EXPERTS)

A. Y. Osipov, associate professor of the Department of Physical Education of the Siberian Federal University, associate professor of the Department of Physical Education of the Prof. V. F. Voyno-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

S. A. Fomin, senior lecturer of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the MIA of Russia

The article is devoted to the search for current information on the potential of using physical training programs for future police officers. Foreign experts express a similar opinion about the need for mandatory inclusion of various types of strength and functional training in the physical training programs of future police officers.

Keywords: police officer, physical activity, physical training, police academy, type of training.

Специфика профессиональной деятельности офицеров и сотрудников полиции достаточно разнообразна: от часов относительного физического бездействия (долгие периоды сидения в служебных кабинетах или наблюдения за лицами, подозреваемыми в совершении противоправных деяний) до физически энергозатратных, сложных, комплексных и представляющих определенную опасность для здоровья и жизни сотрудников видов физической активности. Эксперты подсчитали, что периоды относительного физического бездействия занимают до 80–90 % общего объема времени в режиме рабочего дня сотрудников полиции [2; 3]. Однако оставшиеся 10–20 % времени требуют выполнения довольно интенсивной и энергозатратной физической активности, связанной с успешным выполнением профессиональных обязанностей по силовому пресечению правонарушений. Данные факторы предъявляют специфические требования к уровню физической подготовки офицеров и сотрудников полиции, связанные с высоким уровнем развития скоростно-силовых и кардиореспираторных способностей, а также наличия специальных технических умений и навыков, связанных с эффективным применением физической силы [1; 2; 4].

Известно, что по мере изучения и развития определенных тенденций, связанных с возрастающими требованиями к уровню физической подготовки сотрудников полиции, происходили некоторые изменения и в учебных планах подготовки будущих офицеров и сотрудников полиции. Если традиционные программы физической подготовки строились на использовании физических упражнений, выполняемых с весом собственного тела (приседания, прыжки, подтягивания, сгибания-разгибания рук и т. д.) и пробежках, то сегодня широко используются тренировки с отягощениями, функциональные тренировки, аэробные и высокоинтенсивные интервальные тренировки [1; 2].

Целью данной научной работы является поиск и анализ актуальной информации о возможностях эффективного использования программ силовых и функциональных тренировок в практике физической подготовки будущих сотрудников полиции в разных странах мира.

При этом использовались теоретические методы исследования данных, представляющие собой поиск, сбор и анализ так называемой вторичной научной информации, посвященной заявленной проблематике и способствующей успешному достижению поставленной авторами цели. В частности, были применены следующие методы: литературный обзор, сравнительный анализ информации, описание и последующее обоснование основных актуальных научных тенденций, соответствующих проблематике исследования авторов статьи.

Поиск актуальной научной информации, необходимой для проведения обзора и последующего анализа литературы, был выполнен в базе научных данных – PubMed Central (крупный портал хранения актуальной научной

информации, освещающей основные достижения в разных отраслях современной науки, предоставляющий открытый доступ к хранящимся материалам, авторами которых являются специалисты и ученые из разных стран мира).

Для повышения качества собранных данных был использован поисковый запрос, содержащий строгие требования к научным данным. Данные требования ограничивались хронологическим возрастом научных данных (2020–2025 гг.); учитывали квалификацию авторов публикаций (предпочтение отдавалось имеющим ученую степень PhD и опыт работы в центрах подготовки полицейских); оценивали качество научных публикаций (все научные данные должны были быть результатами оригинальных исследований, опубликованных в периодических рецензируемых изданиях, включенных в международные наукометрические базы: Web of Science и Scopus).

Собранные данные были обработаны инструментами научного анализа и представлены в виде мини-обзора, отражающего основные научные тенденции в вопросах повышения эффективности реализации программ физической подготовки будущих сотрудников полиции.

Коллектив ученых и специалистов из Австралии и США призвал в рамках использования программ физической подготовки будущих сотрудников полиции уделять особое внимание развитию силовых и функциональных способностей курсантов (мышечная сила, взрывная сила, силовая и аэробная выносливость и др.), поскольку уровень силовой и функциональной подготовленности неразрывно связан с успехом решения различных задач, возникающих в рамках профессиональной деятельности полицейских [1]. Схожее мнение высказали эксперты из Австралии, Канады и США, указавшие на необходимость наполнения программы физической подготовки будущих сотрудников полиции специальными тренировками силовой и функциональной направленности с целью общего повышения уровня физической подготовленности [4].

Эксперты и ученые из США представили актуальные данные об эффективности использования трех видов тренировок: силовой тренировки с разными весами и отягощениями, калинестической тренировки (выполнение упражнений с весом собственного тела) и функциональной тренировки (высокоинтенсивной интервальной тренировки) – в практике 15-недельной физической подготовки будущих сотрудников полиции в полицейских академиях США. Был выявлен положительный эффект от использования каждого вида тренировочной деятельности и высказано предположение о необходимости использования данных видов тренировки в разумных сочетаниях, учитывающих специфику будущей профессиональной деятельности курсантов полицейских академий (патрульные офицеры, детективы и др.) [2].

Коллектив ученых и экспертов из Австралии, Великобритании и США предложил использовать в практике физической подготовки будущих

сотрудников полиции так называемую Ability-based training (АВТ), или тренировку, основанную на исходных физических способностях курсантов. Эксперты отмечают, что распространенный в практике обучения будущих сотрудников полиции универсальный подход (бег на фиксированную дистанцию в составе группы, выполнение силовых упражнений с универсальным весом, фиксированные нормативы и т. д.) приводит к потере физических кондиций у хорошо физически подготовленных курсантов и к повышенному риску травматизма у более слабо физически подготовленных сотрудников. Рекомендуется адаптировать программы физической подготовки с учетом уровня подготовленности каждого из курсантов проходящей обучение группы с целью улучшения результатов физических тестов и повышения уровня физической подготовленности каждого курсанта, проходящего обучение в полицейских академиях [3].

Подводя итоги обзора литературы зарубежных специалистов, посвященного актуальным научным тенденциям в организации процесса физической подготовки будущих сотрудников полиции, следует отметить, что все эксперты сходятся в необходимости обязательного включения в практику физической подготовки курсантов полицейских академий силовых и функциональных тренировок, способствующих повышению уровня общей и специальной физической подготовленности будущих полицейских для успешного выполнения профессиональных обязанностей. В то же время продолжаются научные дискуссии о наиболее эффективных сочетаниях, видах и формах тренировочных воздействий, что подчеркивает необходимость дальнейших научных исследований по указанной проблематике.

Список источников

1. Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training / D. J. Maupin, B. Schram, E. F. D. Canetti, J. J. Dawes, R. Lockie, R. M. Orr // *Sustainability*. 2020. № 12 (19). P. 7944.
2. Evolution of physical training in police academies: Comparing fitness variables / B. Melton, G. Ryan, V. Zuege, H. Rochani, D. Anglin, J. Dulla // *Healthcare*. 2023. № 11 (2). P. 261.
3. Police fitness: An international perspective on current and future challenges / R. M. Orr, E. F. D. Canetti, S. Gough, K. Macdonald, J. Dulla, R. G. Lockie, J. J. Dawes, S. D. Blacker, G. S. Milligan, B. Schram // *Sports*. 2025. № 13 (7). P. 219.
4. The impact of formal strength and conditioning on the fitness of law enforcement recruits: A retrospective cohort study / R. G. Lockie, J. J. Dawes, N. D. Maclean, R. P. Pope, R. J. Holmes, C. L. Kornhauser, R. M. Orr // *International Journal of Exercise Science*. 2020. № 13 (4). P. 1615–1629.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

В статье рассмотрена психологическая составляющая в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, в частности на примере курсантов, слушателей, а также выпускников Сибирского юридического института МВД России. Подчеркнута важность психологического аспекта в физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Ключевые слова: курсант, слушатель, физическая подготовка, психологическая подготовка, сила, скорость, выносливость.

THE PSYCHOLOGICAL COMPONENT IN PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND TRAINEES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

E. V. Panov, associate Professor of the Department of Physical Training, of Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

The scientific article examines the psychological component in the physical training of cadets and trainees of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, in particular, using the example of cadets, trainees, and graduates of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The importance of the psychological aspect in the physical education of cadets and students of educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs is emphasized.

Keywords: cadet, student, physical fitness, psychological training, strength, speed, endurance.

На каждом занятии по физической подготовке обучающиеся совершенствуют свои физические показатели посредством различных упражнений, которые дают преподаватели. Периодически прогресс фиксируется, курсанты и слушатели сдают определенные нормативы, оценивающие уровень их силовых способностей, скорости и выносливости. Обучение проводится для всех категорий сотрудников – от рядовых и младшего начальствующего состава до среднего состава и высшего руководства [4, с. 206]. Особое значение имеет формирование устойчивого психологического настроя у сотрудников при столкновении с ситуациями, угрожающими общественному порядку и безопасности. Именно для этого на занятиях по физической подготовке создаются ситуации, которые могут возникнуть при встрече правоохранителя со злоумышленником. Для отработки подобных ситуаций на занятиях используются макеты холодного и огнестрельного оружия, наручники и многие другие предметы. Это позволяет будущему сотруднику, встретив преступника, не растеряться и достойно выполнить свои обязанности, сохранив жизнь граждан и свою.

Во время физических тренировок курсанты обязаны строго соблюдать дисциплину, проявлять исполнительность и взаимовыручку. Они учатся работать в команде, развивают самоконтроль, а также умение быстро ориентироваться в сложных ситуациях и принимать верные решения [5, с. 268].

Однако помимо физического аспекта нельзя оставить без внимания психологический аспект.

Психологическая подготовка формирует особое психическое состояние, которое, с одной стороны, помогает максимально реализовать физические и технические навыки, а с другой – повышает устойчивость к негативным факторам, таким как неуверенность, страх, скованность, чрезмерное возбуждение и т. д. [3, с. 297].

Как подчеркивают Т. Е. Крысина, А. В. Алдошин, С. А. Носов, профессионально-психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел представляет собой процесс формирования у них комплекса психологических качеств, соответствующих специфике оперативно-служебной деятельности [2, с. 108]. По сути, это система подготовки, направленная на развитие профессионального мастерства полицейских.

Главная задача такой подготовки заключается в практической ориентации. Она призвана помочь сотрудникам:

- успешно преодолевать психологические сложности службы;
- грамотно учитывать психологические аспекты работы;

– повышать продуктивность и эффективность служебной деятельности.

Ключевым аспектом психологической готовности к службе является уверенность курсанта в собственных возможностях. Эта уверенность формируется на основе убежденности в эффективности изученных тактических приемов и техник силового противодействия, отработанных в ходе тренировок [1, с. 84].

Такая уверенность достигается благодаря:

– многократному и успешному повторению технических элементов в процессе обучения;

– выработке автоматизма действий через систематическую практику.

В результате в экстремальных ситуациях значительно снижается парализующее влияние страха, а действия выполняются рефлексивно, даже без целенаправленной психологической подготовки.

На базе Сибирского юридического института МВД России был проведен опрос курсантов и слушателей, а также выпускников указанной образовательной организации.

В опросе приняли участие:

– 20 курсантов 1 курса;

– 20 курсантов 2 курса;

– 20 курсантов 3 курса;

– 20 курсантов 4 курса;

– 20 слушателей 5 курса;

– 20 выпускников СибЮИ МВД России, закончивших институт в 2024 г.

Курсантам и слушателям был задан вопрос: как вы оцениваете уровень своей физической и психологической подготовленности к работе в органах внутренних дел?

Ответы оказались относительно предсказуемыми:

– курсанты 1 курса оценивают свои силы в среднем на 3 балла из 10;

– курсанты 2 курса – в среднем на 4 балла из 10;

– курсанты 3 курса – в среднем на 5 баллов из 10;

– курсанты 4 курса и слушатели 5 курса – в среднем на 7 баллов из 10.

Из результатов анкетирования видно, что уверенность в своих силах растет с каждым годом обучения. Связано это с тем, что с каждым годом полученные навыки совершенствуются, действия становятся все более уверенными. Однако на максимальный балл оценили свои силы всего 2 человека. Ими оказались слушатели 5 курса.

Выпускникам, проходящим службу в разных подразделениях, был задан следующий вопрос: на сколько баллов вы оцениваете свою физическую подготовленность на данный момент? Что не удивительно, 90 % опрошенных выпускников оценивают свою подготовленность на 8–9 баллов.

С чем это может быть связано? В процессе беседы с опрошенными лицами выяснилось, что младшие курсы образовательной организации еще не совсем хорошо представляют специфику работы, их охватывает некий страх сделать что-либо неправильно. Однако в процессе обучения, накапливая опыт в выполнении боевых приемов борьбы, совершенствуя силу, скорость и выносливость, они становятся гораздо увереннее в себе. Также стоит отметить, что 4 и 5 курсы проходят практику в органах внутренних дел, понимают, что не все так страшно. После практики, возвращаясь в вуз, они продолжают оттачивать свои навыки, понимая и осознавая в полной мере, насколько это важно. Здесь появляется некая уверенность в своих силах, поэтому обучающиеся старших курсов выше оценивают свои способности.

Что касается выпускников, то они 5 лет совершенствовали свои навыки, прошли учебную и преддипломную практику, вступили на должность для выполнения служебных обязанностей. Опыт в служебной деятельности у них хоть и мал, но значительно выше, чем у обучающихся. Соответственно, и уверенность в своих силах у них гораздо выше.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел представляет собой сложный, многокомпонентный процесс, требующий гармоничного сочетания физического и психологического развития. Как показало исследование, систематические занятия по физической подготовке не только развивают необходимые профессиональные качества – силу, скорость и выносливость, но и формируют навыки действий в экстремальных ситуациях, приближенных к реальным условиям службы. Особое значение имеет моделирование потенциально опасных ситуаций с использованием макетов оружия и спецсредств, что позволяет курсантам вырабатывать автоматизм действий и снижать уровень стресса при реальном столкновении с правонарушителями.

Список источников

1. Котова Е. А., Алдошин А. В., Носов С. А. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России личной безопасности на занятиях по физической подготовке на примере Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 82–88.
2. Крысина Т. Е., Алдошин А. В., Носов С. А. Психологическая устойчивость как элемент безопасности личности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 106–112.
3. Носов С. А., Хайменова В. В. Некоторые вопросы физической подготовки сотрудников полиции // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России: материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 февраля 2023 г. / редкол.: А. С. Дудко, А. А. Фролов, Д. А. Воронов [и др.]. Краснодар: Краснодар. ун-т МВД России, 2023. С. 295–299.

4. Селезнева А. А., Алдошин А. В., Носов С. А. Взаимосвязь психологической и физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 205–214.
5. Хайменова В. В. Влияние психофизиологических особенностей на результаты физической подготовки в МВД России // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 30 мая 2024 г. Воронеж: Воронеж. ин-т МВД России, 2024. С. 367–369.

УДК 796

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А. С. Сергоян, доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

Современная деятельность органов внутренних дел невозможна без применения специальных средств и физической силы, которые позволяют обеспечивать охрану общественного порядка и безопасность граждан. Особое значение имеют средства ограничения подвижности, такие как наручники и подручные средства связывания. Они помогают сотрудникам полиции эффективно пресекать противоправные действия при минимальном риске для здоровья как самого сотрудника, так и задерживаемого.

Ключевые слова: использование специальных средств, сотрудник органов внутренних дел, ограничение подвижности, пересечение правонарушения.

LEGAL ASPECTS OF USING SPECIAL MEANS IN THE PERFORMANCE OF OFFICIAL TASKS BY EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

A. S. Sergoevich, associate professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The modern activities of internal affairs bodies are impossible without the use of special means and physical force, which allow to ensure the protection of public order and the safety of citizens. Of particular importance are means of restricting mobility, such as handcuffs and improvised means of tying. They help police officers to effectively suppress illegal actions with minimal risk to the health of both the officer and the detainee.

Keywords: use of special means, internal affairs officer, restriction of mobility, crossing an offense.

Сегодня работа полиции сопряжена с высоким риском, и грамотное применение средств ограничения подвижности является неотъемлемым элементом профессиональной подготовки, именно поэтому важнейший принцип использования данных средств – следование закону.

Правовое регулирование применения специальных средств сотрудниками полиции основывается на нормах Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», а также ведомственными нормативными актами МВД России. Закон прямо определяет случай, когда сотрудник имеет право использовать средства ограничения подвижности, включая пресечение сопротивления, задержание преступников, предотвращение побега и обеспечение охраны задержанных лиц.

Особое внимание уделяется условиям законности использования специальных средств. Они могут применяться только на этапе, когда другие, менее жесткие средства воздействия не позволяют выполнять обязанности полиции. Закон требует соблюдения принципа соразмерности и уместности конкретной ситуации. Наручники являются основным типом средств ограничения свободы передвижения. При отсутствии наручников закон разрешает сотруднику использовать любые доступные средства связывания, такие как ремни, веревки и другие безопасные предметы.

Нормативные акты, включая приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», детализируют порядок применения спецсредств, включая в положение о проверке профессиональной пригодности сотрудников, регламент надевания наручников и контроль за их использованием.

Практика полицейской деятельности в последние годы показывает, что криминогенная ситуация в нашей стране ухудшается. В результате этого специальные средства ограничения передвижения правонарушителей и лиц, подозреваемых в совершении преступления, все чаще применяются в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции. Эти средства являются важным элементом при задержании подозреваемых, оказывающих сопротивление. Наручники используются в различных подконтрольных положениях ограничиваемого человека: стоя, лежа, на коленях.

В этих ситуациях от сотрудника ожидается предупреждение о применении специальных средств. Кроме того любое использование специального средства сдерживания должно осуществляться таким образом, чтобы по крайней мере не реже одного раза в два часа, сотрудник мог проверять фиксацию спецсредств для предотвращения возможного травмирования задерживаемого. Временной промежуток использования наручников составляет не более четырех часов.

При отсутствии штатных спецсредств допускается использование подручных средств связывания, которые не травмируют кисти задерживаемого. Однако для их эффективного и безопасного применения сотрудник должен обладать специальными навыками. Например, для связывания поясным ремнем нужно использовать двойную не растягивающуюся петлю, применение которой сложнее, чем наручников, которые просты в своем использовании.

Все факты применения средств ограничения подвижности подлежат обязательному документированию (рапорт или протокол), где фиксируются: сам факт использования специальных средств, основания, время и порядок их применения.

Служебная деятельность сотрудников полиции сопряжена с высоким уровнем риска. Именно поэтому при пресечении правонарушений сотрудникам необходимо учитывать уровень своей физической и профессиональной подготовленности. Статистика последних лет свидетельствует о потерях среди сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей. Несмотря на тенденцию к снижению числа погибших и раненных, уровень угроз остаётся значительным.

Личная безопасность сотрудника полиции определяется совокупностью факторов: профессиональной подготовкой, правовой защищённостью и психологической устойчивостью. Законодательство предусматривает административную и уголовную ответственность за воспрепятствование законной деятельности полиции, оскорбление или применение насилия к сотруднику.

Федеральный закон от 20 апреля 1995 г. № 45-ФЗ «О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных контролирующих органов» закрепляет меры по обеспечению безопасности сотрудников и их близких.

Резюмируя вышеизложенное, можно отметить, что использование средств ограничения подвижности является значимым аспектом служебной деятельности полиции. Они способствуют эффективной охране общественного порядка, при этом применение специальных средств подлежит строгому соответствию закону и принципу соразмерности.

Для успешной реализации служебных задач требуется сочетаемость физической, профессиональной и практической подготовки, а также правовых знаний. Соблюдение этой сочетаемости позволит повысить уровень эффективности работы сотрудников полиции и снизить риск причинения вреда как гражданам, так и самим правоохранителям.

Список источников

1. О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов: федер. закон от 20.04.1995 № 45-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федер. закон от 11.11.2011 № 342-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

УДК 796

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***В. А. Торопов**, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор;*

***С. В. Науменко**, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;*

***Е. М. Марченко**, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент*

Авторы статьи раскрывают социальные функции физической культуры и спорта, которые тесно взаимосвязаны с физической подготовкой сотрудников полиции. Подробно рассматриваются ее термины и понятия. Эффективное выполнение физических упражнений благоприятствует формированию опорно-двигательного аппарата сотрудников, укрепляет их мышцы и связки, что препятствует травматизму. В целом физическая подготовка направлена на укрепление физического развития сотрудников и совершенствование уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: воспитание физических качеств, предупреждение травматизма, формирование физической готовности, укрепление здоровья населения, зрелищный спорт.

SOCIAL FUNCTIONS AND BASIC CONCEPTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

***V. A. Toropov**, professor of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor;*

***S. V. Naumenko**, head of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Professor, Associate Professor;*

E. M. Marchenko, Deputy Head of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

In this article, the authors revealed the social functions of physical culture and sports, which are closely interconnected with the physical training of police officers. They examined its terms and concepts in detail. Effective performance of physical exercises promotes the formation of the musculoskeletal system of employees, strengthens their muscles and ligaments, which prevents injuries. In general, physical training is aimed at strengthening the physical development of employees and improving their level of physical fitness.

Keywords: education of physical qualities, injury prevention, formation of physical fitness, strengthening public health, spectator sports.

В настоящее время одной из основных потребностей людей и общества в целом стала физическая культура и спорт. В связи с этим **функциями** физической культуры являются:

- формирование готовности населения к производительному труду и надежной охране нашего государства;
- всестороннее воспитание личности, способной выполнять общественный долг;
- укрепление здоровья населения и увеличение продолжительности жизни.

Перечисленные функции имеют тесную связь с физической подготовкой сотрудников полиции. Согласно теории физической подготовки это выражается в том, что содержание ее разделов должно соответствовать их практической деятельности [5].

Рассмотрим *функции спорта*.

Необходимо отметить, что спорт по своей сущности отражает ту среду, в которой находится все человечество, значит, связан с познанием этой среды, а следовательно, самого себя. Через спорт познаются все жизненные ценности. Он тесно взаимосвязан со всеми социальными системами.

Физическая культура и спорт – это связанные понятия. Без зрелищного спорта физическая культура не стала бы пользоваться большим спросом у населения и не стала бы его потребностью. Физическое воспитание, физическая культура без зрелищного спорта никогда бы не стали потребностью населения. Результаты, достигнутые Е. Плющенко, А. Алябьевым, Н. Валуевым, К. Цзю, Ф. Емельяненко, А. Карелиным, А. Овечкиным, А. Кержаковым, А. Аршавиным, М. Шараповой и другими спортсменами, привлекают молодежь на стадионы, в спортивные залы, побуждают ее постоянно заниматься физическими упражнениями, чтобы показать высокие результаты на спортивном поприще. Это стремление

уточнил основоположник Олимпийских игр П. Кубертэн. В своих воспоминаниях он отмечал: «Для того, чтобы сотня воспитывала свое тело, необходимо чтобы пятьдесят занимались спортом, а для того, чтобы пятьдесят занимались спортом, необходимо, чтобы двадцать специализировались; но для того, чтобы двадцать занимались специализацией, необходимо, чтобы пять были способны к наивысшим результатам» [1].

Спорт способствует организации досуга населения.

Высокие спортивные результаты доказывают способности страны к выдающимся достижениям, пропагандируя и воплощая олимпийские девизы («Быстрее, выше, сильнее», «В спорте должен победить сильнейший») [3; 4].

Основные понятия физической культуры. Для качественного овладения теорией вопроса по физической культуре необходимо изучить ее термины и понятия. Не знание и путаница в их применении мешают эффективному обучению физическим упражнениям, а также создают некоторые трудности в процессе общения специалистов. В процессе организации и проведении учебных занятий применяется следующая терминология: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физические упражнения» и др.

Физическая культура – основа социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, предназначенных для физического развития российского населения, укрепления его здоровья и совершенствования уровня физической подготовленности.

Физическая культура личности характеризует человека в плане его физической подготовленности, образованности и результативности в физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание – учебный процесс, имеющий целью воспитать обучающегося в процессе словесного и практического воздействия на него.

Физическое совершенствование – это способ, направленный на улучшение физического состояния обучающегося, овладение им необходимыми знаниями, формирование прикладных навыков методом физических упражнений.

Система физического воспитания – это суммарный показатель методологических, научных основ и участия организаций, которые контролируют учебно-тренировочный процесс населения.

Спорт – высшее достижение физической культуры. Он является эффективным средством физического воспитания, в основе которого лежит соревновательная деятельность для оценивания и сравнения достигнутых спортсменами результатов. Спорт – эффективное средство физического совершенствования личности, подготовки ее к общественному труду. Характерной его особенностью является соревновательная деятельность, в процессе которой можно сравнивать результаты спортсменов, что является стимулятором учебно-тренировочного процесса.

Физкультурное движение представляет собой одну из форм социального развития физической культуры, которая направлена на совершенствование уровня физической подготовленности всего населения страны.

Физическая рекреация – это такая физическая культура, в процессе которой физические упражнения выполняются по упрощенным правилам с целью снятия нервного напряжения и для активного отдыха.

Двигательная реабилитация направлена на восстановление организма после физических нагрузок, а также на лечение травм, полученных в ходе учебно-тренировочных занятий.

Физкультурное образование – это процесс, направленный на овладение знаниями, формирование двигательных навыков, развитие и совершенствование физических качеств.

Физическая подготовка – это интегральный показатель физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, формирование умений и прикладных навыков у сотрудников.

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации – это процесс выполнения физических упражнений, проводимых с учетом специальной направленности физической подготовки сотрудников полиции.

Психофизическая подготовка – это развитие у сотрудников полиции физических и морально-волевых качеств для успешного выполнения ими служебных задач.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств, формирования прикладных навыков у сотрудников полиции для успешного выполнения ими служебных задач.

Физическое состояние – это суммарный показатель, характеризующий функциональное состояние, физическое развитие и уровень физической подготовленности сотрудника полиции.

Физическое развитие – это показатель физического состояния, в основе которого лежат следующие характеристики: рост, вес, объем груди, развитие опорно-двигательного аппарата, а также тип телосложения.

Функциональное состояние организма определяется возможностями его жизнедеятельности, которыми являются артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, особенности организма, способствующие его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Физическое совершенство – результат физического воспитания сотрудника.

Физические упражнения – это практическая деятельность сотрудников полиции, направленная на развитие и совершенствование физических качеств, формирование прикладных навыков.

Двигательная активность – это выполнение физических упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности сотрудников полиции.

Здоровье – физическое состояние, определяющее предрасположенность к практической деятельности.

Анализ литературы, научных разработок показал, что постоянное и целенаправленное выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на физическую подготовленность сотрудников. В результате выполнения физических упражнений изменяются не только внешние черты обучающегося, но и данные, полученные сотрудником в процессе их реализации.

Качественное выполнение физических упражнений способствует формированию опорно-двигательного аппарата сотрудника, укрепляет его мышцы и связки (это препятствует травматизму). Под воздействием физических нагрузок происходит общее укрепление организма: увеличивается объем грудной клетки, мышц всего тела, уменьшается живот и толщина жира. Мышцы становятся рельефными после увеличения их массы, укрепляется выправка и прямой становится осанка.

Методом целенаправленного выполнения физических упражнений можно исправлять врожденные дефекты физического развития. Занятие разными видами спорта накладывают свой отпечаток на физическое состояние сотрудника.

Занятия гимнастикой в основном развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, прыжки и бег – мышцы бедра и голени. Гармоническое физическое развитие способствует укреплению здоровья, воспитанию и совершенствованию физических качеств. Таким образом, здоровье сотрудника при постоянном выполнении физических упражнений укрепляется и совершенствуется.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют центральную нервную систему. Регулируются процессы возбуждения и торможения, стабилизируется уровень нервных процессов. Постоянные занятия физическими упражнениями стимулируют работу сердечной мышцы. При физических нагрузках происходит экономизация органов кровообращения, увеличивается ударный объем сердца, уменьшается восстановительный период, повышается содержание эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина в крови.

Дыхательная система под воздействием физических упражнений работает экономно, в конце снижается частота дыхания, а его глубина увеличивается, потребление кислорода возрастает, понижается легочная вентиляция. При высоких физических нагрузках увеличиваются частота и глубина дыхания, а также легочная вентиляция, что повышает снабжение организма кислородом [2; 6].

Ускоряется процесс выделения недоокисленных продуктов распада (пировиноградная и молочная кислота). Улучшается активность головного мозга за счет поступления в него фосфорных соединений.

В заключение необходимо сделать следующий вывод: физическая подготовка направлена на укрепление физического развития сотрудников и совершенствование уровня их физической подготовленности.

Результаты исследования подтверждают то, что физическая подготовка повышает рост профессионального мастерства сотрудников и заключается в следующем:

- в формировании боевой подготовленности сотрудников полиции;
- воспитании у них морально-волевых качеств;
- подготовке устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Список источников

1. «Олимпийские мемуары» Пьера де Кубертена // Ozlib.com: [сайт]. URL: https://ozlib.com/808204/sport/olimpiyskie_memuary_pera_kubertena (дата обращения: 14.08.2025).
2. Торопов В. А. Психологическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в опасных ситуациях // Материалы межведомственной науч.-практ. конференции «Кадровая и воспитательная работа в правоохранительных органах: состояние, проблемы, перспективы» (СПб, 7 апреля 2000). СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та МВД России, 2000.
3. Торопов В. А., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIV всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, проф.-преподават. состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 г. Ростов-на-Дону: Ростов. гос. экономич. ун-т РИНХ, 2023. С. 153–155.
4. Торопов В. А., Марченко Е. М., Дудчик В. И. Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIV всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, проф.-преподават. состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 г. Ростов-на-Дону: Ростов. гос. экономич. ун-т РИНХ, 2023. С. 262–265.
5. Торопов В. А., Новоторов Е. Е. О перспективах развития и совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: материалы VIII междунар. науч. конгресса, С.-Петербург, 15–16 декабря 2022 г. Санкт-Петербург: С.-Петерб. ун-т МВД России, 2023. С. 106–108.
6. Торопов В. А., Стишак А. А., Дудчик В. И. Некоторые аспекты компетентности преподавателей физической подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов XXVI всерос. науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону, 25–30 сентября 2023 г. Ростов-на-Дону: Ростов. гос. экономич. ун-т РИНХ, 2023. С. 291–293.

УДК 377

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОЛЕВОМУ ПРИЕМУ «СКРУЧИВАНИЕ РУКИ ВНУТРЬ»

Е. В. Флусов, доцент кафедры физической подготовки Брянского филиала Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук;

М. В. Крысин, начальник кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шиловой, кандидат педагогических наук, доцент;

А. В. Бакин, профессор кафедры физической подготовки Омской академии МВД России, кандидат педагогических наук, профессор

На основе анализа документальных и научно-методических источников в области физического воспитания и профессионально-прикладной физической культуры сотрудников органов внутренних дел определены структурные элементы технологии обучения болевому приему «скручивание руки внутрь». Обоснованы методические подходы к применению метода расчленено-конструктивного упражнения на этапе начального разучивания курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России. Рассматриваемое служебно-прикладное упражнение разделено на элементы, выделена основная фаза этого двигательного действия, с освоения которой начинается обучение, и приведены варианты ее выполнения. Определены средства и методы, являющиеся наиболее эффективными на этапах углубленного разучивания, закрепления и совершенствования при освоении указанного болевого приема.

Ключевые слова: физическая подготовка, слушатель образовательной организации МВД России, технология обучения, этап обучения, метод расчленено-конструктивного упражнения, фаза двигательного действия, боевой прием борьбы, болевой прием на руку, скручивание руки внутрь, загиб руки за спину.

TECHNOLOGY OF TEACHING CADETS AND TRAINEES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA THE PAINFUL TECHNIQUE OF «TWISTING THE ARM INSIDE»

E. V. Flusov, associate professor of the Department of Physical Training of the Bryansk Branch of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy;

M. V. Krysin, head of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

A. V. Bakin, professor of the Department of physical training of the Omsk Academy of the ministry of Internal affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, professor

Based on the analysis of documentary and scientific and methodological sources in the field of physical education and professionally applied physical culture of law enforcement officers, the structural elements of the technology of teaching the painful technique of “twisting the arm inside” have been determined. The methodological approaches to the application of the dissection-constructive exercise method at the stage of initial unlearning among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia are substantiated. The considered service-applied exercise is divided into elements, the main phase of this motor action is highlighted, with the development of which learning begins, and the options for its implementation. The means and methods that are most effective at the stages of in-depth learning, consolidation and further improvement in the development of this painful technique have been identified.

Keywords: physical training, student of educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia, technology of training, stage of training, the method of dismembered constructive exercises, phase of motor action, fighting technique, painful technique on the arm, twisting the arm inward, bending the arm behind the back.

Практика деятельности сотрудников полиции показывает, что в ряде случаев оперативно-служебные задачи им приходится решать в условиях применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. По данным научных

исследований, одними из наиболее эффективных действий для ограничения свободы передвижения правонарушителя и его подчинения законным требованиям являются болевые приемы на руку [4; 5]. В связи с этим обстоятельством актуальной проблемой является отбор и применение в процессе профессиональной подготовки полицейских, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, наиболее эффективных средств и методов обучения болевым приемам.

В педагогической науке термин «технология обучения» означает способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, включающий в себя формы, методы и средства обучения, посредством которых обеспечивается наиболее эффективное достижение поставленных целей [7]. В отличие от методики, предполагающей вариативность действий педагога в выборе средств и методов, технология есть четкий алгоритм действий для достижения конкретной цели обучения за минимальный промежуток времени с наименьшей затратой сил и средств.

В данной работе мы рассмотрим технологию обучения болевому приему на руку в стойке «скручивание руки внутрь с переходом на загиб руки за спину» на всех этапах его освоения.

В структуре служебно-прикладного раздела дисциплины «Физическая подготовка» у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России указанное упражнение входит в номенклатуру темы «Болевые и удушающие приемы».

В действующем нормативном правовом акте, регламентирующем обучение сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы, название данного приема сформулировано как «Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)» [1]. Очевидно, что авторы этого документа вложили в название данного служебно-прикладного упражнения главное движение – скручивание руки, которое является основой фазой техники его выполнения. Однако уточнение в скобках «рычаг руки внутрь», предполагает совершенно другое действие. Так, «скручивание» в биомеханике физических упражнений трактуется как вращение вокруг части или всего тела по продольной оси, а «рычаг» – перегибание в суставе против его естественного сгиба. Можно предположить, что второе название приема авторы написали, чтобы указать на сходство общей структуры выполнения этого упражнения с болевым приемом, описанным в предыдущих наставлениях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел под названием «рычаг руки внутрь».

Скорее всего, связано это с тем обстоятельством, что в документах, действовавших еще ранее на протяжении длительного времени [6], в номенклатуру болевых приемов стоя входил «загиб руки за спину скручиванием», техника выполнения которого существенно отличается от указанных выше упраж-

нений. По всей вероятности, чтобы «приблизить» новое название приема к давно существующему, к которому привыкли специалисты и сотрудники, и получилось такое название приема из двух частей, мало связанных между собой по смыслу.

Это обстоятельство вызывает немало споров среди специалистов в области обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции, которые аргументированно доказывают свое видение техники выполнения указанного служебно-прикладного упражнения [3; 4; 5; 8].

При рассмотрении техники выполнения этого приема в ретроспективе можно сделать вывод, что практически с каждым документом в его описание вводились какие-нибудь изменения, начиная от исходного положения и заканчивая основной фазой технической основы.

Далее при описании этого приема мы взяли за основу технику из действующего Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [1].

К сожалению, описание этого приема в указанном документе не в полной мере отражает движения и положения в разных его фазах и не указывает вектор приложения мышечных усилий при выполнении этих движений. Это обстоятельство также способствует возникновению дискуссии среди специалистов об эталонной технике выполнения приема.

Необходимо отметить, что в условиях служебной деятельности полицейского указанный прием может как выполняться самостоятельное действие, способствующее ограничению свободы передвижения правонарушителя, так и входить в качестве завершающей фазы в действия при защите от ударов, освобождении от захватов, обезоруживании и другие действия с противоборствующей стороной. В связи с этим элементы техники выполнения данного приема (исходное положение, хват, расслабляющий удар и т. д.) в разных ситуациях могут изменяться в зависимости от возникающих условий.

Мы рассмотрим выполнение этого приема в основной фазе как «скручиванием», так и «рычагом».

В структуру этого упражнения входят элементы из других болевых приемов, таких как «загиб руки за спину толчком», поэтому перед его изучением целесообразно повторить указанный прием, освоенный ранее. Как правило, такое повторение проводится в специальной части разминки и позволяет использовать в дальнейшем процессе обучения положительный перенос двигательного навыка.

Как известно, в методологии физического воспитания процесс обучения любому упражнению включает несколько этапов:

- этап начального разучивания;
- этап углубленного разучивания;

– этап закрепления и дальнейшего совершенствования [2].

Некоторые ученые в этой области первым выделяют еще этап ознакомления, рассматривая его как самостоятельный, а не составную часть этапа начального разучивания [9].

При обучении болевому приему «скручивание руки внутрь» на первом этапе основными задачами являются создание правильного представления о его выполнении и освоение технической основы при исключении грубых ошибок.

Для решения первой задачи применяются наглядные и словесные методы посредством показа и объяснения основных элементов этого двигательного действия. Демонстрация техники выполнения проводится с помощью зеркала в полной координации с нужной скоростью и амплитудой движений со стороны руки, на которую выполняется прием, а также со стороны лица ассистента. Затем показ проводится медленно, с фиксацией внимания обучающихся на основных опорных точках (ООТ) и объяснением особенностей выполнения приема. При необходимости используются видео и фото (плакаты) с выполнением указанного приема.

Для профилактики травматизма необходимо указать на общие меры безопасности при отработке болевых приемов, обратив внимание на сигналы ассистента при болевых ощущениях и действия обучающегося, а также продемонстрировать (сымитировать) движения, которые могут привести к травме при выполнении указанного приема.

Для решения второй задачи на этом этапе обучения применяется метод расчленено-конструктивного упражнения. Обучение начинается с освоения основной фазы упражнения – скручивания руки – на правую руку ассистента, когда его руки опущены.

Для этого выполняется подводящее упражнение из исходного положения (ИП): стоя в полповорота вправо перед ассистентом со стороны правой руки выполнить хват за его предплечье двумя руками сверху ближе к запястью. При описании этого хвата мы обычно используем образное выражение «как птица на ветке». Выполняя шаг левой вперед – вправо (нога проводящего прием находится перед ногой ассистента), потянуть захваченную руку ассистента, выводя его из равновесия, завести ее себе под плечо; наклоняясь вперед и приседая (в положение полуприседа) надавить своей подмышкой на плечо вниз и двумя руками скрутить предплечье ассистента внутрь, прижать его плечо своей подмышкой к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе, уперев его себе в грудь, продолжать скручивать кисть внутрь до появления болевого ощущения у ассистента в локтевом и лучезапястном суставах.

В этом положении важно сохранять устойчивое состояние: ноги должны быть согнуты до горизонтального положения бедер, вес тела равномерно распределен между двумя ногами, что даст возможность посредством перемещения веса тела с одной ноги на другую оставаться в устойчивом состоянии при попытках ассистента потянуть захваченную руку на себя.

Если выполнение целостного движения вызывает трудность у обучающихся, его разделяют на два элемента и проводят под счет:

1 – выполняя шаг левой вперед – вправо, поднять прямую руку ассистента до горизонтального положения и, не меняя хвата, положить плечо своей согнутой руки на его плечо;

2 – выводя ассистента из равновесия, завести захваченную руку себе под плечо, скрутить предплечье ассистента внутрь, приседая, прижать его плечо своей подмышкой к левому бедру сверху.

После освоения этих движений по отдельности (как правило, хватает 2–3 повторений) приступают к выполнению этого упражнения в целом. Необходимо обратить внимание на профилактику и исправление ошибок, наиболее распространенными из которых являются:

- изменение хвата при выполнении скручивания предплечья, когда левая рука перемещается на локоть руки ассистента;

- отсутствие основного движения – скручивания кисти внутрь – или выполнение его с недостаточной амплитудой для появления болевого воздействия;

- в конечном положении рука ассистента не выпрямлена, локоть не упирается в грудь;

- нет устойчивости в конечном положении, когда вес тела переносится на ногу ближе к ассистенту, а вторая нога выпрямлена в коленном суставе.

После освоения основного движения – скручивания руки внутрь и фиксации ее в подконтрольном положении с болевым воздействием – переходят к обучению приема с выполнением предварительной и заключительной фаз в целом.

Если целостное выполнение упражнения у обучающихся не получается, его проводят по разделениям из указанного выше ИП, расчленив на элементы.

Элемент 1 – нанести (обозначить) удар правой ногой в правую голень ассистента, отшагнув ей назад с разворотом вправо, потянуть захваченную руку на себя.

Элемент 2 – выполнить действия, описанные в подводящем упражнении.

Элемент 3 – не меняя положение ног, продолжать упирать локоть ассистента себе в грудь с удержанием ее левой рукой, отпустить свою правую руку и захватить кисть атакующей руки снизу, выполнить скручивание кисти внутрь до появления болевого воздействия.

Элемент 4 – выполняя движение вперед левой ногой, «вытолкнуть» своей грудью локоть ассистента вперед, переместив свою левую руку с его запястья на локтевой сустав, выполнить загиб руки за спину толчком, сделав 2–3 шага вперед.

Элемент 5 – зафиксировать конечное положение загиба руки за спину с болевым воздействием для сопровождения.

Каждый элемент показывается и объясняется. Далее проводится выполнение по командам с комментарием действий обучающихся. Выполнение под счет с комментарием повторяют 1–2 раза, после чего элементы выполняются 2–3 раза под счет без комментария действий.

После освоения этих элементов по отдельности переходят к целостному выполнению двигательного действия посредством выполнения по сигналу (например, свистку). На этом этапе обучения необходимо обратить внимание на слитность выполнения ранее освоенных элементов и исправление ошибок, если они возникают, а также на профилактику травм. Выполнение по сигналу повторяют 3–4 раза с нарастанием скорости, затем несколько раз обучающиеся отрабатывают это движение самостоятельно под контролем преподавателя.

По такой же схеме проводится обучение этому служебно-прикладному упражнению на левую руку. После отработка выполнения приема проводится, когда ассистент в ИП находится в боевой стойке с соответствующим положением рук.

После освоения указанного приема на уровне первоначального умения переходят к следующему этапу обучения – углубленного разучивания. Основной целью его является формирование полноценного двигательного умения выполнения рассматриваемого болевого приема в базовом варианте его технической основы и создание предпосылок для формирования двигательного навыка.

Как было указано выше, этот прием может входить в комплекс контратаки как ответ на атакующие действия правонарушителя в виде ударов, в том числе предметами, захватов, угрозы оружием. В связи с этим обстоятельством следующей задачей на этапе углубленного разучивания является обучение выполнению этого приема из разных исходных положений, как обучающегося, так и ассистента, с выполнением в основной фазе приема – рычага руки, как описывают его специалисты [3; 4].

Для решения этой задачи указанный прием проводят, когда в ИП обучаемый выполняет подставку левой рукой под запястье или предплечье атакующей руки и одновременно обратный хват правой рукой за внешний край кисти (со стороны мизинца) или запястье этой руки. Нанести расслабляющий удар правой ногой в голень; поднять атакующую руку ассистента своей правой рукой до горизонтального положения одновременно с разворотом на опорной ноге на 180°, перенести центр тяжести на правую ногу. С постановкой правой ноги в опорное положение продолжать выкручивать захваченную руку внутрь правой рукой, а свою левую руку расположить в районе локтевого сустава. Потянуть

за атакуемую руку ассистента, вывести его из равновесия и подставить свою левую стопу плотную рядом с его правой стопой, переместить его центр тяжести на ногу, одноименную атакуемой руке, подведя плечо этой руки под свою левую подмышку и плотно прижав ее к бедру своей левой ноги.

Далее обучение проводится аналогично рассмотренному выше способу выполнения этого приема, где в его основной фазе выполняется «скручивание» руки.

После освоения указанного способа выполнения рассматриваемого болевого приема переходят к его совершенствованию, чередуя с указанным выше способом. Эффективным средством при этом является отработка со сменой способов выполнения и ассистентов, разных по росту-весовым показателям. Для этого обучающиеся попарно располагаются по кругу с интервалом 2–3 метра, при этом ассистенты находятся спиной к центру зала. После расчета ассистентов на 1–2, обучающимся определяется задание выполнять прием на первых номерах «скручиванием» руки, на вторых – «рычагом». По команде «Приготовиться!» обучающиеся и первые номера ассистентов принимают боевую стойку, вторые номера ассистентов остаются во фронтальной стойке с опущенными руками. По команде «Прием!» (свистку) – обучающиеся выполняют прием указанным им способом, после чего звучат команды «Отпустить захват!» и «Переход!». Ассистенты остаются на своих местах, а обучающиеся переходят против часовой стрелки к следующему ассистенту. После того как круг полностью замкнется, ассистенты и обучающиеся меняются местами и продолжают выполнять приемы аналогичным способом.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования для перевода двигательного умения рассматриваемого болевого приема в навык, обладающий возможностью целевого использования, его выполнение проводится в условиях моделирования служебной деятельности сотрудника ОВД. При проведении ассистентом ударов рукой снизу; захватов за шею спереди, одежду на груди, попыток захватить и изъять пистолет из кобуры сотрудника при подходе сзади – как ответное действие. Как прием обезоруживания: при нападениях с палкой – после защиты от ударов сбоку, наотмашь; нанесении ударом ножом прямо, сверху, снизу, сбоку, наотмашь – после ухода с линии атаки, отбива атакующей руки; при угрозе пистолетом спереди и сзади.

После выполнения указанных действий с одним и разными ассистентами их совершенствуют после физической нагрузки разного вида: на координацию (развороты, перекаты, кувырки), силовой направленности (подтягивания, отжимания, упражнения с партнером), комплексной направленности (преодоление полос препятствий). При этом наиболее эффективным является применение метода круговой тренировки.

Важным составляющим элементом технологии обучения болевому приему «скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь)» является контроль качества

выполняемых действий, который проводится на всех указанных этапах обучения. По его результатам делают выводы о переходе к следующему этапу или о внесении корректировок в обучение на этапе проведения контроля.

Реализация такой технологии обучения боевому приему «скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь)» показала свою эффективность в образовательном процессе курсантов и слушателей Брянского филиала Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова и Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова. Очевидно, что ее применение в образовательных учреждениях МВД России будет способствовать более качественной подготовке обучающихся к успешному выполнению оперативно-служебных задач в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Список источников

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / предисл. П. Я. Гальперина. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: URSS, 2022. 224 с.
3. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы. Тактика применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности: учеб.-практ. пособие / сост. А. В. Алдошин; ред. С. Н. Баркалов. М.: ДГСК МВД России, 2020. 70 с.
4. Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников, В. Ф. Лигута, М. В. Крысин [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2022. 348 с.
5. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. А. Бенин, А. Л. Козицын. Н. Новгород: НА МВД России, 2017. 59 с.
6. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. М.: ГУК МВД России. 1996. 203 с.
7. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. 244 с.
8. Профессиональная подготовка полицейских: учеб. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. М.: ГУРАС МВД России, 2023. Профессиональный цикл. Ч. 1. 520 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Цзи Тяньци, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлуньцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

В условиях усложнения правоприменительной среды и периодического возникновения актов насилия, направленного против личности сотрудника, тренировка физических и тактических навыков полицейских встает перед лицом двойных вызовов в области эффективности и практической применимости. Настоящая статья, основываясь на применении современных технологий и научных теорий тренировки, системно исследует тенденции развития физической и тактической подготовки полицейских в таких областях, как интеллектуализация, цифровизация и ориентация на практику. С позиций четырех измерений – технологического потенциала, спортивной науки, ориентации на данные и межведомственного взаимодействия – анализируются инновационные пути построения современной системы подготовки полицейских. Целью работы является предоставление научно обоснованных рекомендаций для органов общественной безопасности по продвижению реформы в области профессиональной подготовки.

Ключевые слова: подготовка полицейских, физическая и тактическая подготовка, виртуальная реальность, научно обоснованная тренировка, практико-ориентированная подготовка.

RESEARCH OF MODERN TRENDS IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF POLICE OFFICERS' PHYSICAL AND TACTICAL TRAINING

Ji Tianqi, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China

In the context of a complex law enforcement environment and the occasional occurrence of acts of violence against police officers, the training of physical and tactical skills faces dual challenges in terms of effectiveness and practical applicability. This article, based on the use of modern technologies and scientific training theories, systematically explores the trends in the development of physical and tactical training for police officers in areas such as intellectualization, digitalization, and practical orientation. From the perspective of four dimensions – technological potential, sports science, data-driven approach, and interagency collaboration – the article analyzes innovative ways to build a modern training system for police officers. The purpose of this work is to provide scientifically based recommendations for public safety agencies to promote reform in the field of professional training.

Keywords: police training, physical and tactical training, virtual reality, evidence-based training, practice-oriented training.

提高警察体技能训练效率的现代趋势研究

嵇天齐 黑龙江公安警官学院警察战术训练系

摘要:随着社会执法环境的复杂化,个人极端暴力事件时有发生,警察体技能训练面临效率与实战性双重挑战。本文以现代技术应用与科学训练理论为切入点,系统探讨了警察体技能训练在智能化、数据化、实战化领域的发展趋势,从科技赋能、运动科学、数据驱动和跨部门协同四个维度,分析现代警察训练体系的创新路径。为公安部门推进训练改革提供参考。

关键词:警察训练;体技能训练;虚拟现实;科学化训练;实战化

一、引言

警察作为维护社会秩序和公共安全的重要力量,其体技能水平直接关系到执法成效和自身安全。在当今社会,犯罪手段日益多样化和智能化,警察面临着更加严峻的挑战。因此,提高警察体技能训练效率,使警察能够快速、有效地应对各种复杂情况,成为当前警察培训工作的重要任务。近年来,随着科技的不断进步和训练理念的更新,提高警察体技能训练效率呈现出一些新的现代趋势。

1.1 研究背景与意义

当前,全球范围内公共安全事件呈现突发性、暴力性与群体性特征,对警察的体能、技能与心理素质提出更高要求。据国际刑警组织2022年报告显示,75%的执法伤亡事件与警察体技能短板直接相关。我国公安机关近年来虽持续推进训练改革,但基层仍普遍存在“重理论、轻实践”“重形式、轻效果”等问题。据公安部2022年统计,我国基层民警年均训练时长超过200小时,但80%的受访者认为训练转化率不足60%。因此,探索适应现代执法需求的训练模式具有紧迫的现实意义。

1.2 警察体技能的概念

是指警察在执法工作中必须具备的身体素质和专业技能的综合能力,是警察职业能力的核心组成部分。其概念涵盖体能、战术技能、应急处置能力等多方面,旨在保障警察能够高效、安全地完成执法任务,维护公共安全。

1.3 警察体技能的构成

(一) 体能基础

力量与耐力:如追逐、制伏嫌疑人所需的爆发力和持久力。

灵敏与协调:快速反应、规避危险的能力(如躲避攻击、障碍穿越)。

抗压能力:在极端环境下保持身体和心理稳定(如高温、高寒或长时间执勤)。

(二) 专业技能

战术技能：警械使用（手铐、警棍）、抓捕技术、掩体利用、团队协作作战等。

武器操作：手枪、步枪的射击精度，非致命武器（如电击枪、催泪瓦斯）的规范使用。

驾驶技术：警车、摩托车的追击、拦截及特种驾驶技能（如高速变道、急停）。

急救能力：基础医疗救护（止血、心肺复苏）以对现场伤员进行救治。

（三）应急处置能力

快速判断与决策：在突发暴力事件、群体性事件中迅速制定行动方案。

危机谈判：通过沟通化解人质劫持、自杀干预等高风险场景。

法律运用：依法使用武力、控制现场的法律依据和程序规范。

二、警察体技能训练的现状与挑战

2.1 当前训练模式的主要问题

（一）训练内容与实战需求脱节

以体能考核达标为导向的训练占比超60%，忽视灵活性、协调性及应急反应能力培养，导致“考试型警察”与“实战型警察”脱节。根据实践反映来看，体能考核按照《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》来测试，警务技能考核，射击考核按照持枪证考核标准，徒手，警械等训练时，内容固定，配手主动配合，不能融入到实际执法场景中。民警只为通过考核，没有精益求精，导致在高压紧张状态下，用不好、用不出来。

（二）周期性与持续性缺失

民警训练缺乏长期规划，考核就练练，不考核就不练，平时对自身要求不严格。部分警察因为工作忙碌，没时间锻炼、部分警察因工作压力，导致体能水平波动，影响实战稳定性。

（三）训练方法落后

依赖“师傅带徒弟”模式，跟着练，但不懂为什么这么练，教的人自身也讲不清楚，缺乏科学指导与技术支持，难以适应复杂场景需求，一遇突发复杂情形，就不知道如何处理了，缺乏先进的训练方式和专业指导。

设施与资源不足且分配不均衡

约50%的基层单位缺乏标准化训练场地，装备更新滞后，制约训练质量。一线城市与偏远地区设施差距显著：例如，某东部省份训练中心人均经费为西部地区的3.6倍。

三、现代警察体技能训练的核心趋势

3.1 科技手段在警察体技能训练中的应用

（一）虚拟现实（VR）与增强现实（AR）技术

虚拟现实和增强现实技术为警察体技能训练提供了全新的模式。通过VR技术，可以创建高度逼真的模拟场景，如训练场景、犯罪现场、人质解救等，让警察身临其境地进行训练。这种训练方式能够快速提高警察的体技能，同时减少了实际训练中的风险和成本。例如，警察可以在虚拟环境中反复演练各种战术动作，达到运用自如的程度，熟悉不同场景下的应对策略。AR技术则可以将虚拟信息与现实场景相结合，为警察提供实时的指导和反馈。

（二）可穿戴设备、智能警械与智能训练系统

可穿戴设备如智能手环、智能眼镜等，可以实时监测警察的身体数据，如心率、运动轨迹、消耗的卡路里等。通过这些数据，训练人员可以了解警察的身体状态和训练效果，及时调整训练计划。智能警械在智能训练系统的应用，可以根据警察的个人情况制定个性化的训练方案，并通过智能警械上的传感器和摄像头对训练过程进行实时评估和反馈。例如，一些智能训练系统可以分析警察的动作是否标准，打击力度是否足够，给出改进建议，提高训练的针对性和有效性。智能系统里设置菜单式训练科目，根据自身的特点和薄弱点，来自我学习。还可以根据警察的训练进展和身体状况，给出合理化建议，实现智能化的训练管理。

（三）实战化场景模拟与综合能力培养

1. 多场景覆盖：训练内容涵盖攀爬、障碍跑、搏斗、射击等，各类警情的展现，贴近真实执法需求。

2. 团队协作训练：通过最小作战单元演练，强化警察在群体事件中的协同能力。

（四）全周期评估与反馈机制

1. 动态评估体系：定期进行最大摄氧量、爆发力等测试，结合实战表现调整训练方向。

2. 激励机制：设立“体能之星”等荣誉，激发训练积极性。各项体技能设立挑战榜，全训练系统可以看到，年末终评，给予一定的奖励。

四、国际经验借鉴与本土化实践

（一）典型国家训练模式比较

国家	技术应用特点	代表性案例
美国	大规模VR模拟舱+民间机构合作	FBI学院“全任务训练中心”
以色列	高强度实战化+心理韧性训练	反恐学校“红队对抗”机制
新加坡	精细化数据管理+社区场景嵌入	警察部队“社区应急模拟平台”

（二）本土化创新路径

1. 分级分类训练体系

按警种（特警、交警、社区民警）制定差异化标准：特警侧重爆发力与战术配合，社区民警强化冲突调解与快速反应。

（三）警企合作模式

与科技企业共建实验室，研发低成本便携设备（如移动式VR训练舱）。

五、实施策略与保障机制

5.1 加强基础设施与资源投入

建设多功能训练中心，力量区、模拟靶场、战术屋等功能模块，配备智能护具（如减震防弹衣）、电子对抗系统，并优化场地安全标准。

5.2. 专业化教练团队建设

培养兼具运动科学与警务经验的教官，定期开展技能培训，确保教学方法与时俱进。定期赴实战部门轮岗。

5.3. 政策支持与跨部门协作

政府需加大资金投入，推动装备研发（如智能护具、仿真训练系统），同时建立警校与科研机构合作机制。

5.4. 强化基层实战化训练

推广“微课堂”与情景演练，结合辖区治安特点设计训练内容。例如，反恐重点区域可增加防暴与快速突击训练。

5.5 政策与资金支持

专项经费保障：明确训练经费占警务总支出的最低比例（建议 $\geq 8\%$ ），设立技术研发奖励基金。

六、结论与展望

警察体技能训练的现代化转型需以科学化、技术化、实战化为核心导向，通过数据驱动、场景模拟与资源整合，同时建立动态评估与反馈机制。全面提升警察的综合执法能力。未来，随着人工智能与生物识别技术的深化应用，训练效率与精准度将进一步提升，为构建高效警务体系奠定坚实基础。未来警察训练将呈现的趋势：一是元宇宙平台构建全域仿真训练空间；二是AI教练系统实现7×24小时个性化指导。建议设立国家级警训技术创新实验室，推动产学研深度融合。

参考文献：

1. 王建军. (2021). 智慧警务背景下警察体能训练创新研究[J]. 公安教育, 12(3), 45-50.
2. Smith, J. (2020). Virtual Reality in Law Enforcement Training. Springer.
3. 公安部警务训练局. (2022). 全国公安体技能训练现状白皮书.

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Б. В. Шилакин, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук, доцент

В статье рассматриваются роль координационных способностей в физической подготовке сотрудников полиции, их понятие, выделяются группы методик и упражнений, способствующих их совершенствованию. Автор подчеркивает, что развитие координационных способностей должно стать неотъемлемой частью профессионального роста каждого сотрудника полиции.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник полиции, координационная способность.

DEVELOPING COORDINATION CAPABILITIES OF POLICE OFFICERS

B. V. Shilakin, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article discusses the role of coordination abilities in the physical training of police officers, their concept, and identifies groups of methods and exercises that contribute to their improvement. The author emphasizes that the development of coordination abilities should become an integral part of the professional growth of every police officer.

Keywords: physical fitness, police officer, coordination ability.

Развитие координационных способностей играет ключевую роль в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов. Координационные способности определяют эффективность действий полицейских в сложных экстремальных ситуациях, влияют на качество выполнения служебных обязанностей и обеспечивают безопасность самих сотрудников и окружающих граждан.

Координационные способности представляют собой совокупность двигательных навыков, позволяющих человеку эффективно управлять своими действиями в пространстве и времени. Они проявляются в точности движений, скорости реакции, ловкости и ориентировании в пространстве.

Для сотрудника полиции эти способности имеют особое значение, поскольку часто приходится действовать быстро и точно в условиях стресса и неопределенности. Высокий уровень развития координационных способностей необходим сотрудникам полиции по следующим причинам: важно быстро реагировать на изменение обстановки, эффективно применять силовые приемы и оружие, сохранять устойчивость и баланс при движении по неровной местности, обеспечивать собственную безопасность и безопасность окружающих [3].

Существуют различные методики и упражнения, способствующие развитию координационных способностей сотрудников полиции. Среди них выделяются следующие группы:

- упражнения на развитие равновесия. Они направлены на развитие баланса и устойчивости. Это, например, ходьба по узкой линии, прыжки на одной ноге, выполнение гимнастических элементов;

- подвижные игры и эстафеты. Они способствуют развитию ловкости, скорости реакции и командного взаимодействия. Примеры: преодоление полосы препятствий, соревнования по стрельбе, спортивные состязания между подразделениями;

- упражнения на специальных тренажерах и симуляторах. Использование современных технологий позволяет моделировать реальные ситуации, в которых сотрудники вынуждены принимать решения и совершать точные движения [1]. Примером могут служить виртуальные симуляции операций захвата преступников или чрезвычайных происшествий;

- физическое совершенствование. Общее физическое развитие также влияет на координационные способности. Силовая подготовка, гибкость, кардионагрузки укрепляют организм и повышают способность координировать свои действия.

Опыт ведущих подразделений МВД России показывает высокую эффективность внедрения специализированных методик и оборудования для повышения уровня подготовленности личного состава. Так, применение в Дальневосточном юридическом институте МВД России имени И. Ф. Шилова комплексов интерактивных тренажеров, разработка программ и использование динамических игровых заданий [2] позволили значительно сократить количество ошибок при выполнении служебных заданий и повысили показатели успешности оперативно-разыскных мероприятий.

Таким образом, развитие координационных способностей должно стать неотъемлемой частью профессионального роста каждого сотрудника полиции.

Важно регулярно проводить обучение и тренировки, используя современные технологии и проверенные методы. Только комплексный подход позволит обеспечить высокий уровень готовности сотрудников к выполнению возложенных на них задач и сохранить жизнь и здоровье в экстремальных ситуациях.

Список источников

1. Андреев Е. Э., Шилакин В. Б. Полезные модели, совершенствующие профессиональную служебную подготовку сотрудников полиции // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: материалы междунар. науч.-практ. конф. СПб.: С.-Петербург. ун-т МВД России, 2020. С. 23–26.
2. Свидетельство № 2024669089. Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Автоматизированная таблица для оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, относящихся к усиленному уровню по профессиональной служебной и физической подготовке при проведении инспектирований, контрольных и целевых проверок деятельности органов, организаций, подразделений МВД России: заявл. 26.07.2024; опубл. 2024 / Крысин М. В., Горин К. Ю., Елхов Л. А., Серебрянников В. А., Шаповалов С. В.
3. Шилакин В. В. Анализ использования в учебном процессе по физической подготовке специализированных упражнений координационно-развивающей направленности // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 510–512.

УДК 796.012

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТАБИЛИЗАЦИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Б. В. Шилакин, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук, доцент;

А. В. Апыльков, заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент;

В. В. Орлов, доцент кафедры физической подготовки Омской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Повседневная профессиональная деятельность сотрудников полиции характеризуется значительным количеством сбивающих факторов, к которым в первую очередь относится противодействие правонарушителя, оказывающего активное неповиновение. В работе анализируются и предлагаются для овладения специализированные задания и методические приемы, способствующие стабилизации технико-тактических двигательных навыков.

Ключевые слова: профессионально-двигательный навык, технико-тактическая подготовка, средства тактической подготовки, тактическое задание.

FACTORS INFLUENCING THE STABILIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL MOTOR SKILLS OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

B. V. Shilakin, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

A. V. Apalkov, deputy head of the Department of Physical Training of the I. D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

V. V. Orlov, associate professor of the Department of Physical Training of the Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The daily professional activities of police officers are characterized by a significant number of confusing factors, which primarily include countering the offender who is actively disobeying. The paper analyzes and suggests specialized tasks and methodological techniques that contribute to the stabilization of technical and tactical motor skills.

Keywords: professional and motor skill, technical and tactical training, tactical training tools, tactical task.

Технико-тактическая подготовка сотрудника ОВД представляет собой образовательный процесс управления формированием знаний, умений и навыков, относящихся к овладению специальными двигательными навыками. Основу двигательных действий составляют движения, опирающиеся на биомеханические и физиологические закономерности. Под технической подготовкой сотрудника ОВД понимается уровень овладения им технической основой системных движений, соответствующей требованиям профессиональной деятельности и направленной на выполнение служебно-прикладных двигательных действий в условиях противоборства с нарушителем закона [1; 2].

Специалисты в сфере служебно-прикладной физической подготовки отмечают, что владение технико-тактическими умениями и навыками сотрудниками ОВД относится к сложно-координационным видам служебной деятельности, которые проявляются в силовом противоборстве с нарушителем порядка при его задержании и жизненно необходимы в особых условиях несения службы [3; 4]. Вне сомнения, в процессе служебной деятельности значение технико-тактической подготовленности несет особый смысл для сотрудников полиции, так как именно качественное владение специальными навыками служит основой успешного решения оперативно-служебных задач, а также способствует сохранению здоровья и жизни.

Процесс совершенствования изучаемых движений обуславливается способностью сотрудника полиции к оперативной коррекции имеющихся в его арсенале основных служебно-прикладных двигательных действий, сосредоточенных в технико-тактических двигательных операциях (комплексы) и применяемых в зависимости от создавшейся благоприятной динамической ситуации [5; 6].

Служебно-прикладные приемы в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности сотрудников оперативных служб, которые в первую очередь происходят в конфликтной обстановке и с оказывающим активное неповиновение правонарушителем, для эффективности должны выполняться с использованием комбинационного стиля [7].

Также необходимо отметить, что, маскируемые технико-тактические действия и замыслы, реализуемые для соперника неожиданно, позволяют сотруднику ОВД улучшить качество и надежность выполнения боевых приемов в нестандартных ситуациях несения службы.

Уровень технико-тактической подготовленности сотрудника полиции характеризуется высокой степенью освоенности системы профессиональных двигательных действий, соответствующих особенностям служебно-прикладной деятельности. В связи с этим техническую и тактическую подготовленность не стоит рассматривать как отдельно взятые качества, но вместе с тем данные виды подготовки относятся к практической деятельности и имеют теснейшую связь, представляя весомый компонент общего системно образующего блока служебно-прикладного раздела физической подготовки, который напрямую взаимосвязан не только с высоким уровнем координационно-двигательных способностей сотрудника ОВД, но и с психологическими, физическими и, конечно, технико-тактическими возможностями обучающихся.

Под тактическими знаниями сотрудника ОВД подразумевается набор сведений о принципах и рациональных формах тактики применения боевых приемов борьбы в ситуациях пресечения неповиновения. На фоне полученных тактических знаний, умений и сформированных стабильных навыков проявляется потенциал к активному развитию тактического мышления, которое характеризуется способностью сотрудника полиции мгновенно воспринимать, оценивать, отмечать и перерабатывать полученную информацию для эффективного решения тактически сложных двигательных задач.

К специфическим средствам, повышающим уровень тактической подготовленности, относятся разные формы выполнения специально-подготовительных и служебно-прикладных упражнений, характеризующих тактическую направленность:

- выполнение заданий тактической направленности;
- моделирование определенных тактических приемов конфликтных ситуаций;
- моделирование нетипичных эпизодов служебной деятельности по применению боевых приемов в условиях активного неповиновения.

Выполнение специализированных тактических упражнений в обстановке повышенной трудности направленно на обеспечение надежности изученных форм тактики применения боевых приемов борьбы, а также на стимулирование

развития у обучающихся тактических способностей. К общим методическим приемам, используемым в условиях повышенной сложности выполнения, относятся следующие виды упражнений:

- моделируемые задания оперативной деятельности, связанные с введением дополнительных сбивающих факторов противодействия со стороны правонарушителя. Курсант при выполнении упражнения сталкивается с необходимостью решения тактической задачи в значительно усложненных условиях преодоления противодействия. Например, в учебно-тренировочном поединке с одним ассистентом-«нарушителем», гораздо превышающим его весовые параметры, нужно осуществить тактический план (как усиление нагрузки – предварительная скоростно-силовая работа); затем должен сразиться с несколькими ассистентами-«нарушителями», имеющими значительное превосходство в физических параметрах, владеющими навыками единоборств; провести поединки с использованием разных подручных средств (палка, предмет, нож); два «сотрудника полиции» должны выступить против группы «нарушителей» (два, три, четыре) и др.;
- преодоление активного или пассивного неповиновения правонарушителя с применением определенных (заранее указанных) технико-тактических действий;
- упражнения, связанные с решением технико-тактических заданий в условиях ограниченного пространства и лимитированных по времени;
- упражнения, связанные с разнообразием вариантов используемых тактических решений.

Изучение и совершенствование основ тактики применения боевых приемов сочетаются с необходимостью:

- постоянного пополнения и углубления знаний о закономерностях применения тактических приемов и эффективных форм их развития;
- обновления и углубления технико-тактических умений и навыков по задержанию правонарушителей;
- развития тактического мышления.

Таким образом, формирование стабильных и устойчивых технико-тактических двигательных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России обеспечивается в первую очередь моделированием тех экстремальных и нетипичных ситуаций, которые встречаются в практике работы оперативных служб или совпадают с особыми условиями профессиональной деятельности сотрудников полиции. Основная задача преподавательского состава заключается в формировании и апробировании технико-тактических двигательных навыков и выработанных тактических приемов в обстановке реального поединка, обусловленного динамикой противоборства в процессе задержания.

Список источников

1. Апальков А. В. Методические особенности формирования профессионально-двигательных навыков у курсантов вузов МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: XVI всерос. науч.-практ. конф., посвящ. памяти Э. В. Агафонова (Красноярск, 25 мая 2024 г.) / Сиб. юрид. ин-т МВД России Красноярск, 2024. С. 153–158.
2. Гончаров Н. Н. Структура и средства необходимой обороны // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2023. № 4. С. 17–23.
3. Дубинецкий В. В. Особенности тактико-технической подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2022. № 7. С. 80–86.
4. Насадюк Е. В. Особенности совершенствования технико-тактических приемов рукопашного боя курсантами МВД России // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2024. № 8. С. 20–26.
5. Орлов В. В. Основные направления формирования тактико-технической подготовленности у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. всерос. науч.-практ. конф. (24 марта 2023 г.) / Ростов. юрид. ин-т МВД России. Ростов на/Д., ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2023. С. 135–139.
6. Рыбин М. А., Шилакин В. Б. Метод ситуационного моделирования с применением болевых приемов в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 191–193.
7. Тактические действия сотрудников ОВД в ситуациях, связанных с применением мер административного принуждения (наружный досмотр и сковывание наручниками): учеб.-метод. пособие / Е. В. Панов, А. И. Кравчук, С. М. Струганов [и др.]. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. 59 с.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Ю Цинхэо, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР;

Не Юаньюн, сотрудник кафедры тактической подготовки сотрудников полиции Хэйлунцзянского института профессиональной подготовки офицеров МОБ КНР

В статье проводится углубленный анализ исторического развития, современного состояния и важнейшего значения спортивной деятельности в профессиональной практике полицейских. Детально исследуются спортивные дисциплины, наиболее соответствующие профессиональным потребностям сотрудников правоохранительных органов. Цель исследования – предоставить теоретическое обоснование и практические рекомендации для повышения общего профессионального уровня личного состава полиции и оптимизации системы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: профессия полицейского, спортивная деятельность, развитие; спортивные дисциплины.

RESEARCH ON THE DEVELOPMENT OF SPORTS ACTIVITIES AND SPORTS DISCIPLINES IN POLICE OFFICERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES

Yu Qinghao, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China;

Nie Yuanyun, department of Tactical Training for Police Officers, Heilongjiang Institute of Professional Training for Officers of the Ministry of Public Security of the People's Republic of China

This article provides an in-depth analysis of the historical development, current state, and crucial importance of sports activities in the professional practice of police officers. It examines in detail the sports disciplines that are most relevant to the professional needs of law enforcement officers. The purpose of this study is to provide theoretical justification and practical recommendations for improving the overall professional level of police personnel and optimizing the professional training system for law enforcement officers.

Keywords: police officer profession, sports activities, development, sports disciplines.

警察职业活动中体育运动发展及体育运动项目研究

作者：由庆豪、聂元勇

工作单位：黑龙江公安警官职业学院警察战术训练系

摘要：

本论文深入探讨警察职业活动中体育运动的发展历程、现状及重要意义，详细研究适用于警察职业的体育运动项目。通过分析体育运动对警察身体素质、执法能力和心理健康等方面的积极影响，揭示体育运动在警察职业发展中的关键作用。旨在为提升警察队伍整体素质，优化警察职业培训体系提供理论依据和实践参考。

关键词：警察职业；体育运动；发展；运动项目

一、引言

（一）研究背景

警察作为维护社会秩序、保障人民安全的特殊职业群体，其工作具有高强度、高风险和高压力的特点。在日常执法、应急处置和对抗犯罪等任务中，警察需要具备良好的身体素质、敏捷的反应能力和强大的心理素质。体育运动作为提升身体素质和心理素质的有效手段，在警察职业活动中具有不可或缺的地位。随着社会的发展和犯罪形式的多样化，对警察的综合能力要求日益提高，研究警察职业活动中的体育运动发展及项目选择具有重要的现实意义。

（二）研究目的

本研究旨在全面了解警察职业活动中体育运动的发展现状，分析体育运动对警察职业能力提升的作用机制，探讨适合警察职业特点的体育运动项目，为进一步完善警察职业培训体系，提高警察队伍的战斗力和整体素质提供科学依据和实践指导。

二、警察职业活动中体育运动的发展历程

（一）早期发展阶段

在警察职业发展的早期，体育运动主要以简单的体能训练为主，目的是满足基本的执法需求。例如，进行跑步、俯卧撑等基础体能训练，以保证警察具备一定的体力应对日常巡逻和简单的执法任务。当时的训练内容和方法相对单一，缺乏系统性和科学性。

（二）发展中期阶段

随着社会的进步和对警察职业要求的提高，体育运动在警察职业活动中的地位逐渐提升。开始引入一些军事训练元素，如队列训练、战术训练等，同时增加了一些对抗性的体育项目，如拳击、摔跤等。这些训练内容和项目的增加，使警的身体素质和实战能力得到了一定程度的提升。

（三）现代发展阶段

进入现代社会，警察职业活动中的体育运动更加注重科学性和个性化。结合警察工作的实际需求，开发了一系列针对性强的训练项目和方法。例如，模拟实战场景的体能训练、心理素质拓展训练等。同时，借助先进的科技手段，如运动监测设备、虚拟现实技术等，对警察的体育运动训练进行科学指导和评估，不断提高训练效果。

三、警察职业活动中体育运动发展的现状

（一）体育运动在警察培训中的地位

目前，体育运动已成为警察培训体系中的重要组成部分。各级警察院校和培训机构都将体育课程作为必修课程，安排了一定的教学课时。在新警培训、在职民警晋升培训等各类培训中，体育运动训练也是必不可少的环节。

（二）警察参与体育运动的情况

从整体上看，大部分警察认识到体育运动对职业发展的重要性，积极参与各类体育活动。然而，由于工作任务繁重、时间紧张等原因，部分警察参与体育运动的频率和时间受到限制。此外，不同地区、不同警种的警察参与体育运动的程度也存在一定差异。

（三）体育运动设施和资源

在一些经济发达地区，公安部门配备了较为完善的体育运动设施，如健身房、游泳馆、射击场等，为警察开展体育运动提供了良好的条件。但在一些经济相对落后的地区，体育运动设施相对匮乏，限制了警察体育运动的开展。同时，在体育运动资源整合方面，还存在一定的不足，缺乏与社会体育资源的有效合作。

四、体育运动对警察职业能力提升的作用

（一）提升身体素质

1. 增强体能

通过长期的体育运动训练，警察的耐力、力量、速度、灵敏性和柔韧性等身体素质得到全面提升。良好的体能是警察执行各种任务的基础，能够保证警察在长时间的工作中保持充沛的精力和体力。

2. 提高免疫力

体育运动可以促进警察身体的新陈代谢，增强免疫系统功能，降低患病风险。在面对高强度的工作压力和复杂的工作环境时，良好的免疫力有助于警察保持健康的身体状态，更好地履行职责。

（二）增强执法能力

3. 提升反应速度和协调性

许多体育运动项目，如篮球、足球、乒乓球等，需要参与者具备快速的反应能力和良好的协调性。警察通过参与这些项目的训练，能够提高自身的反应速度和协调性，在执法过程中能够更加迅速、准确地应对各种突发情况。

4. 培养战术意识和团队协作能力

在一些对抗性的体育项目和模拟实战训练中,警察可以学习和运用战术策略,培养战术意识。同时,通过团队合作完成训练任务,能够增强警察之间的团队协作能力,提高执法行动的效率和成功率。

(三) 改善心理健康

5. 缓解工作压力

警察工作面临着巨大的压力,长期处于紧张的工作状态容易导致心理问题。体育运动是一种有效的减压方式,能够帮助警察释放压力,缓解焦虑和抑郁情绪,保持良好的心理状态。

6. 增强心理素质

在体育运动中,警察会面临各种挑战和困难,通过克服这些困难,能够增强警察的自信心、意志力和心理承受能力。这些心理素质的提升,有助于警察在面对危险和紧急情况时保持冷静,果断做出正确的决策。

五、适合警察职业的体育运动项目研究

(一) 体能类运动项目

1. 长跑

长跑是提高警察耐力的有效运动项目。通过定期进行长跑训练,警察可以增强心肺功能,提高身体的耐力水平,为长时间的执法任务和应急处置提供有力的体能支持。

2. 力量训练

力量训练包括举重、俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等项目。这些训练可以增强警察的肌肉力量,提高身体的爆发力和对抗能力,在与犯罪分子搏斗时能够占据优势。

(二) 技能类运动项目

3. 射击

射击是警察必备的技能之一。通过射击训练,警察可以提高射击精度和稳定性,掌握不同枪支的使用方法和技巧,在执法过程中能够准确、有效地使用武器,保障自身和群众的安全。

4. 擒拿格斗

擒拿格斗是警察近身制服犯罪分子的重要技能。包括拳击、散打、柔道、摔跤等项目,通过这些项目的训练,警察可以提高自身的格斗技巧和实战能力,在面对暴力犯罪时能够迅速制服犯罪分子。

(三) 团队协作类运动项目

5. 篮球

篮球是一项团队协作性很强的运动项目。在篮球比赛中,警察需要与队友密切配合,制定战术,共同完成进攻和防守任务。通过参与篮球运动,能够培养警察的团队协作意识和沟通能力,提高团队的凝聚力和战斗力。

6. 拔河

拔河是一项简单而又能体现团队力量的运动项目。在拔河比赛中,警察需要全体队员齐心协力,统一发力,通过团队的力量战胜对手。

这种团队协作的训练有助于警察在执法行动中形成强大的合力，共同应对各种挑战。

六、警察职业活动中体育运动发展的建议

（一）完善体育运动培训体系

1. 优化课程设置

根据警察职业的特点和需求，进一步优化体育课程设置。增加针对性强的训练内容和项目，如实战模拟训练、心理拓展训练等，使体育课程更加贴近警察工作实际。

2. 加强师资队伍建设

提高体育教师的专业素质和教学水平，鼓励教师开展教学研究和创新。同时，可以邀请专业的运动员、教练和体能训练专家为警察进行培训和指导，提升体育运动训练的质量。

（二）加强体育运动设施建设

3. 加大投入

各级公安部门应加大对体育运动设施建设的投入，根据实际需求，配备完善的体育训练设施，如健身房、训练场地、模拟实战设备等，为警察开展体育运动提供良好的硬件条件。

4. 资源整合

加强与社会体育资源的合作，充分利用社会上的体育场馆、健身机构等资源，为警察提供更多的运动场所和训练机会。同时，建立警察内部的体育运动资源共享平台，实现资源的优化配置。

（三）营造良好的体育运动氛围

5. 组织体育活动

定期组织警察开展各类体育比赛和活动，如运动会、篮球比赛、射击比赛等，激发警察参与体育运动的积极性和热情。通过比赛和活动，增进警察之间的交流和友谊，提高团队的凝聚力。

6. 宣传引导

通过多种渠道，加强对体育运动重要性的宣传，提高警察对体育运动的认识和重视程度。树立体育运动先进典型，发挥榜样的示范作用，营造良好的体育运动氛围。

七、结论

体育运动在警察职业活动中具有重要的地位和作用。从发展历程来看，经历了从简单到复杂、从单一到系统的发展过程。目前，虽然体育运动在警察职业活动中取得了一定的发展，但仍存在一些问题和不足。通过研究发现，体育运动对警察的身体素质、执法能力和心理健康都有显著的提升作用。同时，适合警察职业的体育运动项目丰富多样，包括体能类、技能类和团队协作类等项目。为了进一步推动警察职业活动中体育运动的发展，需要完善培训体系、加强设施建设和营造良好的运动氛围。只有这样，才能不断提高警察队伍的整体素质和战斗力，更好地履行维护社会稳定和保障人民安全的职责。

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

УДК 159.96

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ КАК СПОСОБ ОТРАБОТКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТРЕЛЬБЕ

К. Д. Гоманюк, преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

Д. С. Гоманюк, сотрудник регионального центра по проблемам профессионального образования военного профиля в г. Хабаровске

В статье рассматривается использование соревновательного опыта как способа развития стрессоустойчивости и стабилизации эмоционального состояния во время стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия: улучшение психологической подготовленности повышает уровень оперативно-служебной деятельности и результатов стрельбы, а также снижает вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций при обращении с оружием.

Ключевые слова: служебная подготовка, стрельба, психологическая подготовка, соревновательный опыт, стресс, умение, навык.

COMPETITIVE EXPERIENCE AS A WAY TO PRACTICE STRESS TOLERANCE IN SHOOTING

K. D. Gomanyuk, lecturer of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

D. S. Gomanyuk, employee of the Regional Center for Military-Related Vocational Education in Khabarovsk

The article examines the use of competitive experience as a way to develop stress tolerance and stabilize the emotional state during shooting from combat handguns: improving psychological training increases the level of operational performance and shooting results, as well as reduces the likelihood of emergencies when handling weapons.

Keywords: service training, shooting, psychological training, competitive experience, stress, skill, skill.

В системе правоохранительных органов имеет огромное значение и выступает базисом служебной и оперативной деятельности стрельба из боевого ручного стрелкового оружия. Она обеспечивает способность наиболее эффективно применять огнестрельное оружие для обеспечения законности и правопорядка, задержания преступников и обеспечения гарантии личной безопасности сотрудника полиции.

Развитие такого важнейшего элемента профессиональной подготовки сотрудника, как точная и эффективная стрельба, достигается многими способами, что повышает уровень оперативно-служебной деятельности и снижает вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций.

Часто обучающиеся, в том числе слушатели, то есть уже сотрудники правоохранительных органов, испытывают сложности при стрельбе на учебных и контрольных занятиях.

Проведя анализ оценочных показателей по огневой подготовке, мы выяснили, что сотрудники на учебных стрельбах получают больше положительных оценок, чем на контрольных. Это связано с тем, что проведение контрольных стрельб сопряжено с психоэмоциональным изменением сотрудника: боязнь неудачного результата, рассеянность внимания, учащение частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС), которая приводит к тремору рук и ног, нервозность и потеря координационных действий во время стрельбы. Сотрудник, находясь в таком состоянии, не может качественно и эффективно управлять своими действиями, совершает определенные ошибки во время стрельбы, которые приводят к неудовлетворительному результату.

Поэтому мы считаем, что участие в различных спортивных соревнованиях сформирует устойчивую и крепкую нервную систему путем тренировки стрессоустойчивости и психологической выносливости. Использование соревновательного опыта в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия позволит улучшить и укрепить стрессоустойчивость сотрудников полиции.

Эти аспекты обосновывают идею написания данной статьи, так как самоконтроль и эмоциональная устойчивость в сложных и напряженных ситуациях, возникающих в процессе стрельбы, являются неотъемлемым элементом достижения высоких результатов.

Основополагающей в обучении стрельбе и соревновательной деятельности из пистолета в правоохранительных органах является классическая методика подготовки стрелков. Это обусловлено тем, что пулевая стрельба наиболее разработана как спортивная дисциплина, в отличие от практической стрельбы [4].

Она включает в себя системный подход к обучению, включающий разминку, отработку приемов стрельбы, работу над техникой и психологическую подготовку.

Регулярная практика соревновательной деятельности относится к психологической подготовке: позволяет стрелкам научиться концентрироваться, сохранять спокойствие, адаптироваться к стрессу и вырабатывать механизмы самоконтроля, так как психологическая подготовка предполагает моделирование реальных условий, анализ ошибок и обучение, развитие уверенности в себе.

Соревнование – это основной элемент спортивной деятельности, который демонстрирует, сравнивает и оценивает спортивные достижения и уровень подготовки спортсмена в соответствии с правилами конкретного вида спорта. Этот вид деятельности помогает выявить сильные и слабые стороны, учит справляться со стрессом и конкуренцией, а также получить ценный опыт.

На основе анализа литературы нами был сделан вывод о том, что соревновательный опыт благоприятно и эффективно воздействует на развитие стрессоустойчивости человека.

Изучение тренировочной работы стрелков по хронометражам показало, что на тренировке при выполнении одного и того же упражнения стрелок поднимает оружие и разное количество раз прицеливается, соответственно, испытывает разное тренировочное воздействие, то есть тренировочную нагрузку.

Под тренировочной нагрузкой понимается работа стрелка, выполняемая его мышцами, системами и органами во время подъема и удержания оружия с прицеливанием. Объективными показателями тренировочной нагрузки являются: постоянные – вес оружия, переменные – количество подъемов оружия, время его удержания и время отдыха.

Под соревновательной нагрузкой понимается работа стрелка при выполнении им соревновательного упражнения на фоне повышенной психической напряженности. Поэтому, кроме указанных объективных показателей, соревновательная нагрузка оценивается степенью психической напряженности и выражается в ЧСС [2].

Мы сделали вывод о том, что психоэмоциональное состояние стрелка в тренировочный и соревновательный периоды отличается, соответственно, при увеличении ЧСС показатели нервной системы разные. Выброс разных гормонов в кровь в предстартовом и стартовом состоянии возрастает у некоторых стрелков в 10–15 раз по сравнению с состоянием покоя. Это, естественно, вызывает учащение пульса, изменение артериального давления и увеличение сердечного выброса, тремора рук, нарушение тонкой координации работы мышц и др. [5].

Спортсмены испытывают значительное, а иногда и очень сильное эмоциональное возбуждение на соревнованиях. Повышенные эмоции ведут к усиленному проявлению энергии, приливу сил, повышают внимательность и остроту ощущений, способствуют сопротивляемости организма к утомлению [1].

Самообладание и контроль своих действий с оружием при таком психофизиологическом состоянии обеспечивают устойчивый и положительный показатель стрельбы. Очень часто стрессовое состояние является помехой для четкой координационной деятельности, которая необходима в стрельбе. Положительный результат в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия требует от стрелка решительности, самообладания, концентрации внимания и уверенности в себе и своих действиях.

Добиться хороших показателей может только волевой стрелок, обладающий достаточным самообладанием и выдержкой, умеющий перебороть волнение. Эти качества не только проявляются, но и вырабатываются в условиях соревнований. Стрелок, имеющий опыт выступления на соревнованиях, значительно лучше справляется с волнением и, поборов его, хорошо стреляет.

Для приобретения такого опыта важно на тренировках создавать обстановку, близкую к соревновательной [3]. Соревновательный опыт может быть получен и при создании обстановки, которая будет близка к состязательной. Например, это может быть контрольная тренировка при шуме толпы или просто при нахождении людей, которые наблюдают за стрельбой стрелка, с условиями конкуренции соперников по результату, временными ограничениями в стрельбе, диктовке вслух лучших и худших пробойн за контрольную серию. Все эти факторы уже могут психоэмоционально менять состояние стрелка. Главное, чтобы все условия, которые создаются на контрольной тренировке, были приближены к соревнованиям, что создаст определенную атмосферу, в которой стрелок будет погружен в предстартовое и стартовое состояние.

На основании изученной литературы можно сделать вывод о том, что сотрудник, получая соревновательный опыт, накопит определенный багаж знаний, которым при необходимости сможет воспользоваться для точной и эффективной стрельбы.

Поэтому мы считаем, что внедрение и использование в образовательной деятельности соревновательного процесса обеспечит фундаментальный базис стрессоустойчивости сотрудника полиции, обогатив и улучшив показатели его стрелковой подготовки и навыков владения оружием в чрезвычайных ситуациях.

Список источников

1. Васильев М. А. Педагогическое сопровождение курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения огневой подготовке // Полицейская деятельность. 2019. № 2. С. 68–74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-v-protssesse-obucheniya-ogneyoy-podgotovke> (дата обращения: 27.07.2025).
2. Жилина М. Я. Основные методы и средства тренировок стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ, 1986. 104 с.
3. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ, 1982. 128 с.
4. Фролов В. С. Думающее оружие. М.: Знание, 1999. 62 с.
5. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1976. 426 с.

УДК 623.55

АНАЛИЗ И КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ У КУРСАНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

В. А. Екимов, доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

Е. С. Кучер, курсант 3 курса факультета юриспруденции Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматривается значение и классификация мотивов курсантов при изучении дисциплины «Огневая подготовка», факторы, повышающие мотивацию в учебном процессе.

Ключевые слова: огневая подготовка, мотив, курсант, учебная деятельность, вовлечение в процесс.

ANALYSIS AND CLASSIFICATION OF CADETS' MOTIVES IN STUDYING THE DISCIPLINE "FIREARMS TRAINING"

V. A. Ekimov, associate professor of the Department of Fire Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov;

E. S. Kucher, 3rd year cadet of the Faculty of Law Enforcement of the Far Eastern Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The article discusses the significance and classification of cadets' motives when studying the discipline "Fire Training", as well as the factors that increase motivation in the educational process.

Keywords: firearms training, motive, cadet, learning activity, involvement in the process.

Мотив – это внутреннее побуждение человека к деятельности. Мотивы играют важную роль, так как именно они заставляют человека делать что-либо.

Огневая подготовка как дисциплина требует всецелого погружения в учебный процесс для успешного овладения навыками применения огнестрельного оружия.

Мотивы курсантов при изучении дисциплины «Огневая подготовка» играют значительную роль, так как побуждают успешно осваивать материал и формировать навыки, необходимые в будущем в профессиональной деятельности.

Значение мотивов можно проследить через несколько аспектов. Например, через такие, как:

- формирование профессиональной идентичности. Когда курсанты понимают всю необходимость овладения огневой подготовкой, они начинают воспринимать себя как будущих специалистов и более усердно заниматься учебной деятельностью [4];

- увеличение вовлеченности и активности. Когда человеком движут определенные мотивы, он усерднее занимается определенной деятельностью. Если мотивация отсутствует, человек вяло изучает материал и не ощущает удовольствия от процесса. Наличие мотивов, напротив, движет человеком при осуществлении деятельности, порождает в нем желание двигаться дальше и достигать новых целей;

- развитие навыков и уверенности. Если человеком движут мотивы, он вовлечен в процесс полностью, а следовательно, лучше усваивает необходимый материал. У него получается лучше выполнять упражнения, что повышает уверенность. Кроме того, уверенность в собственных силах позволяет курсантам снизить стрессоустойчивость и сохранять спокойствие при сложных тренировках, что, несомненно, поможет при осуществлении служебных обязанностей [1];

- психологическая устойчивость. Огневая подготовка – крайне сложная дисциплина, и курсанты часто сталкиваются со стрессом и волнением при ее изучении. Но если курсантами движут правильные мотивы, они будут понимать сущность своей профессии и будут готовы столкнуться с любыми трудностями. Огневая подготовка – лишь шаг на пути к достижению цели в освоении профессии. И движимые данными мотивами курсанты будут более психологически готовы к сложностям огневой подготовки;

- возможность саморефлексии и развития. Если курсанты будут испытывать интерес к огневой подготовке, они будут готовы принять успехи и ошибки при выполнении упражнений. Также, когда человек вовлечен в процесс, он охотнее воспринимает критику действий и может правильно оценить свои сильные и слабые стороны. Это позволяет развиваться в более эффективном направлении и воспитывает уверенность, что позитивно влияет на него как на сотрудника органов внутренних дел;

- развитие социального взаимодействия. Курсант осознает, что практическая деятельность требует командной работы и взаимопомощи. Он учится поддерживать товарищей по стрельбе, что в будущем позволит ему эффективнее выполнять командные задачи.

Мотивы курсантов можно классифицировать по нескольким направлениям. В первую очередь, следует выделить мотивы по сфере возникновения: внешние и внутренние.

Внутренние мотивы рождаются в сознании человека посредством его собственных желаний и убеждений. На появление данных мотивов не воздействуют факторы внешней среды. Внешние же мотивы возникают у курсанта посредством воздействия на него внешних факторов. Это может быть поддержка преподавателя, что дает ему стимул развиваться дальше, или же общая цель с другими курсантами стать успешным и ответственным полицейским. Внешние и внутренние мотивы тесно связаны. Внешние мотивы хоть и вызваны внешними факторами, однако только сам человек может развить их в своем сознании. Если у человека отсутствует внутренняя мотивация, никакие внешние факторы не смогут пробудить в нем интерес и желание заниматься какой-либо деятельностью.

В плане учебных занятий мотивы курсантов делятся на мотивы профессиональных знаний и качества подготовки. В первую группу входит мотивация качественно изучить материальную часть оружия и его тактико-технические характеристики [2]. Если курсант будет осознавать всю важность данных знаний, он будет стремиться их получить. Мотивы развития качества подготовки направлены на правильное выполнение упражнений стрельбы. Для успешного развития навыков огневой подготовки требуется совмещать эти мотивы, но бывают случаи, когда курсанты не заинтересованы в теоретическом разделе и делают акцент только на практическом, или же наоборот.

Социальные мотивы в изучении огневой подготовки выделяют мотивы повышения статуса. Курсант стремится вырасти в глазах однокурсников и преподавателя, поэтому усерднее работает на занятиях. Среди социальных мотивов выделяют также мотивы групповой идентификации. Они проявляются через работу всей команды. Если все курсанты вовлечены в процесс, курсант также начинает испытывать интерес и желание развиваться дальше.

Внутренние, или же личные, мотивы делятся на мотивы саморазвития и интереса от самого процесса. Когда курсант стремится саморазвиваться, он пробует себя во всех сферах. Огневая подготовка – не исключение. Если курсант направлен на то, чтобы освоить данный курс, он приложит максимум усилий для достижения результата. Если дисциплина интересна курсанту и даже если она не очень получается у него, он все равно стремится понять сущность навыков.

Мотивация крайне важна для курсантов для изучения огневой подготовки. Она является ключевым психологическим элементом личности, и ее наличие сильно влияет на весь процесс. Преподаватели понимают необходимость мотивации и стремятся ее поднять. Бывает сложно мотивировать курсанта, который в первые занятия не достиг определенных результатов. Так бывает, когда по каким-то причинам у курсанта не получается качественно выполнить задание

преподавателя и под давлением социального фактора (более «успешных» курсантов) он отказывается совершенствовать свои навыки и всеми способами пытается избежать «общественного порицания». В данной ситуации необходимо уделить чуть больше внимания обучающемуся, подобрать упражнения, которые помогут исправить эту ситуацию, например дать дополнительные материалы для более глубокого изучения дисциплины, предложить мультимедийные материалы по теме. Курсант должен понимать, что в дальнейшем у него получится повысить свои навыки, а может даже преуспеть в обучении, таким образом, мы получаем мотивированного на изучение дисциплины обучающегося [3].

Также преподаватели часто проводят с курсантами беседы, не столько о важности огневой подготовки, сколько о важности изучения всего курса специальной подготовки сотрудника органов внутренних дел. Только когда курсанты поймут важность выбранной профессии, они поймут необходимость освоения всех видов дисциплин [5]. Тогда у курсантов повышается мотивация и они усерднее изучают не только огневую подготовку, но и все дисциплины.

Таким образом, мотивы играют немаловажную роль в изучении курсантами дисциплины «Огневая подготовка». Мотивы движут курсантами, и они готовы сталкиваться с любыми трудностями, чтобы достичь цели овладения курсом. Когда курсант достаточно мотивирован, он спокойнее относится ко всем упражнениям и более стрессоустойчив к трудностям дисциплины. От достижений курсантов в учебной деятельности напрямую зависит формирование профессионального облика сотрудника полиции в будущем, поэтому преподавателю необходимо также быть высококлассным специалистом, помогая обучающимся достигать все новых и новых высот в освоении профессии полицейского.

Список источников

1. Васильев М. А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке // Современ. образование. 2021. № 2. С. 25–35.
2. Генкин Б. М. Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика): моногр. 2-е изд., испр. М.: Норма: ИНФРА-М, 2020. 132 с.
3. Дашков С. Ю., Пахомов Р. В. Мотивация курсантов и слушателей при изучении дисциплины «Огневая подготовка» как основа развития профессиональных компетенций сотрудника полиции // Молодой ученый. 2021. № 41 (383). С. 72–74.
4. Жданова И. В., Ластовец И. В. Особенности личностного развития курсантов МВД и психологические условия его гармонизации // Психопедагогика в правоохранит. органах. 2014. № 3 (59).
5. Тирских А. А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: материалы межвуз. науч.-практ. семинара / отв. ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. 2018. С. 113–117.

УДК 623.55:799.3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

***В. А. Екимов**, доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;*

***В. С. Челаева**, курсант 3 курса факультета юриспруденции Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова*

В статье рассмотрены такие актуальные вопросы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, как основы профессиональной подготовки, практические и психологические аспекты, методические подходы, ошибки, совершаемые сотрудниками.

Ключевые слова: стрельба, огнестрельное оружие, проблема, ошибка, служебная задача.

THEORETICAL PROBLEMS OF FIRE TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

***V. A. Ekimov**, associate professor of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov;*

***V. S. Chelaeva**, 3rd year cadet of the Faculty of Law Enforcement of the Far Eastern Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov*

The article discusses such relevant issues of fire training for employees of internal affairs bodies as the basics of professional training, practical and psychological aspects, methodological approaches, mistakes made by employees.

Keywords: shooting, firearms, problem, mistake, official task.

Сотрудник должен следовать закону при исполнении своих обязанностей. Полицейский не может использовать незаконные методы при применении огнестрельного оружия, даже если это связано с задержанием преступника. Недостаточная подготовленность и нарушение безопасности могут привести к противоправной ситуации.

Уверенность в наличии огнестрельного оружия у полицейских важна для успешного выполнения задач. Навыки обращения с оружием развиваются в учебных организациях и на протяжении всей службы.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на исполнение действий с оружием, предусмотренные законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» [1]. Сотрудник органов внутренних дел должен хорошо знать и уметь применять положения приказа в разных ситуациях, включая чрезвычайные.

Сотрудники обучаются как теории, так и практике. Эти направления взаимосвязаны и помогают справляться с различными ситуациями. Практика включает в себя повторение действий для автоматизации работы с оружием. Теория включает в себя знание устройства огнестрельного оружия, правила безопасности и основы использования. Для безопасной работы с учебным оружием необходимо соблюдать ряд требований и быть тщательно подготовленным. Только так можно избежать трагических ситуаций.

Стрелковый спорт помогает развивать навыки адаптации к переменчивым условиям, а для повышения эффективности необходимо посещать курсы и брать консультации. Важно постоянно улучшать программы обучения стрельбе, чтобы быть готовым к изменениям. Практическая стрельба по разным сценариям дает сотрудникам реальный опыт.

Для овладения меткой стрельбой необходимо провести много тренировочных часов, сосредоточиваясь на преодолении проблем прицеливания. Ошибки прицеливания могут быть сложными для исправления во время стрельбы из-за трудности их определения.

Упражнения помогают сотрудникам полиции развить меткость и способность действовать в стрессовых ситуациях.

Качество выстрела зависит от двух основных факторов: навыков стрелка и внешних условий. Точность выстрела во многом связана с настроением стрелка, которое влияет на движения и восприятие [4]. Разные эмоции могут повлиять на спортсмена перед соревнованиями или во время тренировок.

Страх влияет на эффективность, особенно у недостаточно устойчивых эмоционально. Он влияет на качество стрельбы, особенно у новичков, снижая ее результативность.

Эмоциональное состояние включает в себя активность, жизнерадостность и решительность, а также безразличие, неудовлетворенность и страх. Эмоции могут мотивировать к действию, но при сильном стрессе могут вызывать нарушение психических процессов, что мешает работе и выполнению боевых задач.

Для успешной подготовки стрелка важно постоянно следить за его психологическим состоянием, чтобы достичь хороших результатов даже в стрессовых ситуациях. Стрелку необходимо самому контролировать свои эмоции, чтобы не поддаваться им в решающий момент выстрела.

Ошибки при стрельбе, такие как неправильное прицеливание, заваливание оружия и неправильное расположение мушки и целика, могут привести к недостаточной точности и плохой кучности стрельбы. Нарушение изготовления и неправильный хват также влияют на точность стрельбы, вызывая отклонение пули и ухудшая результаты.

При стрельбе из пистолета важно не только точно прицелиться, но и удерживать оружие стабильно и нажимать на спусковой крючок плавно, что требует внимания и фокуса стрелка. Оружие контролируется через мышечные ощущения при удержании и спуске курка [5].

Человек не может контролировать одновременно все три элемента – удержание оружия, прицеливание и спуск курка. Необходимо переключать внимание на каждый из них отдельно для успешного выполнения задачи. Новичкам особенно сложно контролировать даже один элемент в условиях стресса, не говоря уже о переключении внимания на другие элементы [6, с. 75].

Психологический фактор играет важную роль в поддержании концентрации и управлении стрессом для стрелка. Важна регулярная тренировка и отдых.

При утомлении важно контролировать дыхание, удерживать оружие стабильно и правильно обрабатывать спусковой крючок. Для точной стрельбы необходимо правильное прицеливание, обработка спуска, хват и контроль дыхания. Соблюдение принципов и тренировка могут помочь улучшить меткость, но идеальная стрельба всегда будет недостижима из-за объективных факторов.

Список источников

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ: ред. от 23.05.2025. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Захарьева Н. Н. Физиологические основы мышечной деятельности спортсмена-стрелка в практической стрельбе // Экстремал. деятельность человека. 2022. № 4. С. 29–36.
3. Зрыбнев Н. А. Обучение военнослужащих изготовке для скоростной стрельбы при удержании пистолета двумя руками // Гуманитар. проблемы воен. дела. 2019. № 1 (18). С. 53–58.
4. Мельниченко Д. С., Москалюк К. Р. Негативные факторы, влияющие на качество стрельбы, и способы их устранения // Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе: сб. материалов междунар. науч.-практ. семинара. Рязань, 2020. С. 75–78.
5. Мищенко Д. Ю. Факторы, влияющие на результаты стрельбы спортсмена // Молодой ученый. 2019. № 46 (284). С. 399–402.
6. Строилов С. В. Факторы, влияющие на ухудшение стрельбы, и способы их устранения // Актуальные проблемы совершенствования навыков обращения с автоматом (карабином) у сотрудников правоохранительных органов: сб. материалов междунар. науч.-практ. семинара. Рязань, 28 октября 2021. С. 75.

УДК 35

ОСНОВЫ МЕТКОГО ВЫСТРЕЛА

О. И. Ермаков, старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматриваются некоторые понятия и теоретические положения стрельбы, имеющие прикладное значение для спортсменов и тренеров (выстрел, влияние силы тяжести и сопротивление воздуха и др.).

Ключевые слова: огневая подготовка, процесс при выстреле, фокусировка зрения, огнестрельное оружие, умение, навык.

THE BASICS OF ACCURATE SHOOTING

O. I. Ermakov, senior lecturer of the Department of Professional Service Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article discusses some concepts and theoretical aspects of shooting that are relevant for athletes and coaches (such as shooting, the effects of gravity, air resistance, etc.).

Keywords: fire training, shooting process, visual focus, firearms, skill, and proficiency.

Процессы, происходящие при выстреле, и законы движения пули в воздухе подробно изложены в наставлениях и другой специальной литературе. Кратко повторим некоторые понятия и теоретические положения стрельбы, имеющие прикладное значение для спортсменов и тренеров [См., например: 1–3].

Выстрелом, как известно, называют выбрасывание снаряда из канала ствола оружия силой пороховых газов. Этот процесс протекает в сотые доли секунды. При нажатии на спусковой крючок ударник под действием боевой пружины энергично движется и бойком наносит удар по капсюлю. В капсюле находится небольшое количество взрывчатого вещества, которое при резком ударе загорается и поджигает порох в гильзе патрона. При сгорании порох выделяет большое количество газов, вследствие чего в гильзе создается высокое давление. Почти мгновенно оно достигает нескольких сотен атмосфер.

Гильза под действием давления расширяется и плотно прилегает к стенкам патронника. Частицы газа, воздействующие на донце гильзы, передают давление на боевую личинку, а через нее на затвор и на все оружие. Частицы газа, воздействующие на пулю, выталкивают ее из гильзы и заставляют двигаться по каналу ствола.

С началом движения пули увеличивается объем камеры сгорания. Однако это не снижает давления в стволе, так как порох продолжает гореть, выделяя новые частицы газа. Давление резко возрастает, затем, по мере увеличения скорости движения пули, а также увеличения объема камеры, оно постепенно снижается.

В течение этого процесса пуля за какой-то промежуток времени, находясь под действием сжатых пороховых газов, получает ускоренное движение по каналу ствола и вылетает наружу. В этот момент давление резко падает, так как газы получают «свободу».

Звук, который при этом слышен, принято называть выстрелом. Однако в этот момент процесс выстрела по существу уже закончен. Выстрел из пистолета, то есть воспламенение капсюля, горение пороха и движение пули в канале ствола, происходит примерно в течение $1/600$ с.

Как было сказано выше, пуля под действием пороховых газов получает ускоренное движение по каналу ствола и вылетает наружу. Скорость, с которой пуля вылетает из канала ствола, называется начальной. У пистолета она равна 315 м/с. Это значит, что в каждую секунду пуля может пролететь примерно 300 м, если не будет каких-либо причин, препятствующих ее поступательному движению.

Однако такие причины есть. На пулю действует сила притяжения (сила тяжести).

Если выстрелить под небольшим углом к горизонту или параллельно поверхности земли, то пуля под действием силы тяжести через некоторое время коснется земли.

Если направить ствол оружия в центр цели и произвести выстрел в мишень, удаленную на некоторое расстояние, пуля не попадет в центр. За время полета в пространстве она опустится под действием силы тяжести. Для того чтобы попасть в центр мишени, нужно навести канал ствола оружия несколько выше с таким расчетом, чтобы учесть снижение пули за время ее полета согласно закону силы тяжести.

Второй существенный фактор, влияющий на полет пули в пространстве, это сопротивление воздуха. Пуля встречает на своем пути частицы воздуха, которые тормозят движение и постепенно снижают ее скорость. Как известно, ствол оружия служит для направления полета пули. Чтобы произвести меткий выстрел, ствол необходимо расположить в пространстве строго определенно по отношению к мишени. При стрельбе из винтовок и пистолетов используются прицельными приспособлениями, укрепленными на стволе оружия.

Наводя прицельные приспособления в мишень, стрелок тем самым располагает ствол оружия по отношению к горизонту под определенным углом, который называется углом возвышения.

Ствол располагается с расчетом обеспечить такое направление полета пули, при котором учитывается действие силы тяжести и сопротивление воздуха.

Есть и другие факторы, влияющие на направление полета пули. К ним относятся отдача, вибрация ствола, метеорологические условия.

Под отдачей понимается смещение (движение) оружия в результате действия пороховых газов на донце гильзы. Пуля под действием сжатых газов устремляется вперед, а оружие – в противоположную сторону. Пороховые газы с одинаковой силой давят на пулю и на оружие и сообщают им движение с определенной скоростью. Скорость движения обратно пропорциональна весу пули и оружия:

Отдача начинается одновременно с движением пули. Пуля еще не покинула ствол, а оружие уже сместилось. Следовательно, оно изменило направление находящейся в стволе пули. Величина и характер смещения оружия под действием отдачи зависят от его веса, конструкции и способов поддержания.

Список источников

1. Методическое сопровождение самоподготовки стажеров перед профессиональным обучением по должности служащего «Полицейский»: учеб. нагляд. пособие / Е. Э. Андреев, А. В. Афанасьев, В. Б. Шилакин [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2023. 164 с.
2. Особенности использования технических устройств и тренажеров в процессе профессионального обучения сотрудников полиции: учеб. нагляд. пособие / Е. Э. Андреев, В. Б. Шилакин, Н. А. Мудренко [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России им. И. Ф. Шиловой. Хабаровск: 2024. 116 с.
3. Профессиональная подготовка полицейских: учеб. в 4 ч. / под общ. ред. В. А. Кубышко. М.: ГУРАС МВД России, 2023. Профессиональный цикл. Ч. 1. 520 с.

УДК 159.99

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С РЕЗУЛЬТАТОМ СТРЕЛЬБЫ

В. В. Качанов, старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шиловой;

К. А. Сенчило, курсант 2 курса Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шиловой

Статья посвящена изучению взаимосвязи психических качеств обучающихся и результатов стрельбы в рамках учебных занятий по огневой подготовке. Выделены ключевые психологические аспекты, влияющие на результативность стрельбы сотрудника, отражены рекомендации по совершенствованию системы обучения и подготовки специалистов.

Ключевые слова: огнестрельное оружие, сотрудник правоохранительного органа, психологический аспект, специалист.

ASSESSMENT OF MENTAL QUALITIES OF TRAINEES IN FIRE TRAINING CLASSES AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE RESULT OF SHOOTING

V. V. Kachanov, senior lecturer of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

K. A. Senchilo, 2nd year cadet of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The article is devoted to the study of the relationship between the mental qualities of trainees and the results of shooting in the framework of training sessions on fire training. The key psychological aspects that affect the effectiveness of an employee's shooting are also highlighted, and recommendations for improving the system of education and training of specialists are reflected.

Keywords: firearms, law enforcement officer, psychological aspect, specialist.

В современном мире огневая подготовка представляет собой комплексную дисциплину, направленную не только на формирование навыков обращения с оружием, но и на развитие психических качеств, определяющих эффективность действий сотрудников в экстремальных условиях.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью оптимизации программ подготовки высококвалифицированных специалистов, чья деятельность связана с применением огнестрельного оружия, с учетом развития психологической устойчивости, умений координировать действия и контролировать эмоции и поведение.

Стоит отметить, что, несмотря на активное изучение технических аспектов стрельбы [См., например: 1–7], роль эмоционально-волевых качеств остается недостаточно описанной в системе. Преподавание технических основ стрельбы и навыков обращения с оружием должно идти в тесной взаимосвязи с развитием эмоциональной устойчивости обучающихся. Необходимо тренировать до автоматизма не только умение обращаться с оружием, не только требования техники безопасности, но и такие навыки и умения, как контроль поведения и технику владения им, навыки стрессоустойчивости.

Основной проблемой утвержденных методик обучения является отсутствие индивидуального подхода к каждому курсанту, учитывающего комплекс психологических особенностей каждого индивида как с точки зрения типов характера и темперамента, так и пола обучающегося, так как девушки более эмоциональны и менее устойчивы к стрессовым и неожиданным ситуациям.

Как правило, в программах делается акцент на повторение одних и тех же упражнений, игнорируются такие факторы, как стрессоустойчивость, способность к концентрации в условиях дефицита времени и эмоциональная стабильность.

Программу обучения навыкам стрельбы в настоящее время необходимо тесно связывать с программой по психологии. При преподавании дисциплины по огневой подготовке нужно не просто рассказать правила поведения в той или иной ситуации, но и смоделировать данные ситуации с измерением физиологических особенностей обучающегося (частота сердечных сокращений, давление и т. д.), постепенно доводя навыки поведения до автоматизма, а навыки самоконтроля – до нормальных физиологических значений. Такие упражнения помогут сконцентрироваться в реальной жизни быстрее, чем просто знания.

Задачи исследования – выявление ключевых психических качеств, влияющих на точность стрельбы, разработка рекомендаций по их интеграции в учебный процесс.

Научная новизна темы заключается в комплексном подходе к оценке взаимосвязи между множеством психических параметров и результативностью стрельбы, что позволяет выделить приоритетные направления для психической подготовки сотрудников, выработать методику практической подготовки навыков стрельбы в условиях сложных психологических ситуаций.

Взаимосвязь между психологическими характеристиками обучающихся и результатами стрельбы является ключевым аспектом оптимизации учебных программ по подготовке специалистов.

Эмоциональное состояние стрелка играет двойственную роль, определяя как успешный, так и неудачный результат. С одной стороны, позитивные качества, такие как энергичность, бодрость, оптимизм и активность, способны улучшить результаты. С другой стороны, негативные переживания, усталость, стресс, нерешительность, неуверенность в своих силах и досада, могут их ухудшить. Эмоциональное состояние человека во время стрельбы оказывает большое влияние на результат, так как от этого зависит моторика рук, восприятие, двигательная активность и контроль тела. Это состояние влияет на способность человека оперативно контролировать себя и происходящие вокруг процессы, а следовательно, на качество стрельбы. А физические действия человека во время стрельбы напрямую зависят от его психического состояния и влияют на совершение ошибок.

Рассмотрим ряд качеств, влияющих на стрельбу.

1. Способность уверенно и четко концентрировать внимание:

- позволяет сфокусироваться на мишени, минимизируя колебание оружия;
- помогает сделать акцент на технике, снизить вероятность ошибки, вызванной спешкой и нервозностью;
- помогает сохранять фокус на задаче, игнорируя внешние раздражители.

2. Эмоциональная устойчивость:

- имеет важное влияние на результаты стрельбы, поскольку позволяет стрелку управлять стрессом, адаптироваться к изменениям, контролировать физическое проявление эмоций и поддерживать концентрацию.

3. Скорость принятия решений:

- влияет на результат стрельбы – от выбора момента для выстрела до адаптации к изменяющимся условиям и оценке рисков.

4. Стрессоустойчивость:

- не только повышает точность стрельбы, но и обеспечивает психологическую готовность к действиям в нестандартной ситуации.

Кроме личностных качеств, влияющих на стрельбу, существуют еще ряд психологических проблем стрелков:

1) страх промахнуться, который может привести к чрезмерной напряженности и дрожи в самый ответственный момент;

2) волнение, которое приводит к росту уровня адреналина в крови, что, в свою очередь, приводит к учащению дыхания и, следовательно, ухудшению моторики рук;

3) чувство излишней радости и перевозбуждения в результате успешного выстрела, которое может помешать сконцентрироваться на следующем;

4) сомнения, неуверенность в себе, которые мешают концентрации и снижают контроль над ситуацией;

5) зависимость от результата, которая приводит к заикливанию на победе или поражении и мешает сконцентрироваться на процессе обучения.

Каким образом можно сохранить хладнокровие и научиться концентрировать внимание?

В первую очередь необходимо научиться контролировать дыхание. Правильное дыхание помогает стабилизировать пульс и качественно прицелиться. Существует ряд специальных техник дыхания, которые тоже должны быть включены в методику преподавания дисциплин по огневой подготовке. Это использование и диафрагмального дыхания (глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот), и тактического дыхания (вдох на четыре секунды, затем задержка на четыре секунды, потом выдох на четыре секунды и пауза перед следующим вдохом).

Во-вторых, нужно концентрироваться на процессе, а не на результате, так как, думая только о точности попадания, стрелок забывает о технике стрельбы.

Следующим шагом может быть использование методики визуализации (необходимо прогнать в голове весь процесс правильного произведения идеального выстрела).

Еще один способ сохранить хладнокровие – это научиться абстрагироваться от окружающей обстановки, тем самым контролируя ситуацию.

Все эти навыки необходимо развивать. Кроме того, как правило, большая часть усилий стрелка требуется для тренировки мышц и устойчивости нервной системы, чтобы постоянно, без дрожи в руках, направлять пистолет в мишень, пока он производит выстрел. По мере того, как нервы и мышцы тренируются, проблема удержания становится проще, разум переходит на размышление о других деталях стрельбы, не связанных с самим процессом стрельбы.

Для развития выше представленных аспектов предлагаем внедрение цифрового помощника, который на основе искусственного интеллекта, путем подключения датчиков к определенным точкам тела стрелка, будет анализировать голос, мимику и позу стрелка, его эмоциональное состояние, возбудимость, его физические данные, пульс, частоту сердечных сокращений, давление, давая рекомендации по управлению стрессом в режиме реального времени.

С помощью всех считываемых данных помощник будет вести учет психического состояния человека во время стрельбы и создавать техники для коррекции его поведения.

К примеру: если датчики отслеживают учащение пульса, система рекомендует замедлить дыхание путем отработанных на занятиях по огневой подготовке и на занятиях по психологии методик.

Рекомендуется также использование VR-очков с наложением графики на реальное поле зрения: стрелки-указатели для коррекции прицеливания, таймеры для контроля времени.

Помощник для управления стрессом сможет не только повысить результативность стрельбы, но и ускорит обучение, делая его более осознанным, поможет моделировать различные рабочие ситуации и связанные с этим стрессовые моменты, например: ситуация при освобождении захваченных террористом заложников, неожиданное нападение на полицейского, преследование преступника, нахождение под прицелом и др.

Данный помощник становится своего рода цифровым тренером, который помогает преодолеть барьеры между тренировкой и реальными условиями, помогая сотрудникам повысить уровень психологической устойчивости во время производства выстрела. Систематическое использование данного тренажера, частое моделирование различных ситуаций поможет довести навыки поведения и самоконтроля до автоматизма, справиться с эмоциональным состоянием и сохранить хладнокровие в стрессовой ситуации во время несения службы.

В заключение хотелось бы сказать, что огневая подготовка в современном мире представляет собой не только оттачивание технических навыков, но и комплексную работу над психической устойчивостью стрелка. Интеграция психических качеств, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося в тренировочный процесс, становится ключевым фактором повышения эффективности подготовки специалистов.

В перспективе сочетание традиционных методов обучения с передовыми технологиями, такими как VR-очки с элементами дополненной реальности, симуляторы и тренажеры, позволит создать максимально эффективную систему подготовки высококвалифицированных специалистов, способных успешно выполнять задачи в условиях повышенного стресса и дефицита времен без риска для жизни и здоровья. Данные системы могут помочь добиться гармоничного сочетания в обучении стрельбе из разного вида оружия с выработыванием навыков психологической устойчивости, навыков анализа ситуации, своего поведения в безопасной и контролируемой среде.

Таким образом, применение современных методик в обучении стрельбе с использованием виртуальной реальности может стать эффективным способом, позволяющим стрелку безопасно развить навыки и получить максимально приближенный к реальности опыт. Современные методы дают новые возможности в обучении и развитии сотрудника, помогают выработать его профессионализм и эффективность в сложной, стрессовой ситуации.

Список источников

1. Алтунин А. Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 33–37.
2. Асташова Е. И. Современные подходы к формированию готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к применению огнестрельного оружия // Психология и педагогика служебной деятельности. 2018. № 3. С. 11–12.
3. Константинов В. Н., Егошин И. В. Влияние тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на формирование компетенций по огневой подготовке // Полицейская деятельность. 2019. № 2. С. 59–67.
4. Медведев А. В., Ветрова Ю. В., Мясищева Ю. В. Психологическая подготовка курсанта-стрелка // Вестн. Белгород. юрид. ин-та МВД России, 2017. № 2. С. 83–85.
5. Пулевая стрельба: учебно-метод. пособие / под ред. И. Золотарева. М.: Зенит, 2011. 314 с.
6. Сабирова И. А. Подготовка стрелков-пулевиков: моногр. Воронеж: Научная книга, 2014. 177 с.
7. Солоницкая Э. В., Митракова Е. Н. Психологические аспекты предстартового состояния стрелка: проблемы и пути решения // Юрист-Правоведь. 2015. № 2 (69). С. 34–38.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЯ СРЕЛЬБЫ: ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ТОЧНОСТЬ ВЫСТРЕЛА

А. Г. Литвиненко, начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

И. И. Суворова, курсант 3 курса Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматриваются эмоции, влияющие на психологическое состояние начинающего стрелка, методы борьбы с негативными эмоциями и условия, которые должен создать преподаватель или инструктор для того, чтобы помочь избавиться от страха боевого оружия.

Ключевые слова: сотрудник, стресс, психологическое состояние, эмоция, выстрел, оружие, прицеливание, ошибка, стрессовая ситуация.

SHOOTING PSYCHOLOGY: INFLUENCE OF STRESS ON SHOT ACCURACY

A. G. Litvinenko, head of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov;

I. I. Suvorov, 3rd year cadet of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The article discusses the emotions that affect the psychological state of a novice shooter, methods of dealing with negative emotions, and the conditions that a teacher or instructor must create in order to help a shooter overcome their fear of combat weapons.

Keywords: employee, stress, psychological state, emotion, shot, weapon, aiming, error, stressful situation.

Для достижения хороших и отличных результатов при стрельбе сотрудникам органов внутренних дел и курсантам необходимо иметь определенные умения, знания, а также необходимо обладать специальными навыками, но при этом важно научиться справляться с таким психологическим состоянием, как стресс.

А. Р. Алавердов определяет стресс как недопустимую нагрузку на нервную систему человека, спровоцированную внешними факторами воздействия, которая определяет состояние психологического дискомфорта. Каждый сотрудник индивидуален, поэтому необходимо найти правильный подход для его обучения, как практический, так и психологический [3].

Необходимо выяснить причины, по которым он не может достичь поставленной цели. Особое внимание следует уделить психологической подготовке курсантов и сотрудников, поскольку именно от нее зависит точность попадания выстрела в цель и дальнейшее качество работы.

Важным аспектом является тот, что с ростом практической подготовки сотрудника меняется его психологическая подготовка в связи с тем, что он изначально придает большее значение своим навыкам, которые помогают избавиться от разных проблем, связанных с техникой производства выстрела. Следующий важный этап будет касаться психологического состояния – именно он начинает формировать стрессоустойчивость и способствуют достижению высоких результатов при производстве выстрела.

Взяв в руки боевой пистолет и выйдя на огневой рубеж, каждый человек, независимо от того, профессионал он или новичок, который только начинает заниматься стрельбой, испытывает волнение при обращении с оружием. Только для начинающего стрелка это волнение связано со стрессовой ситуацией. Он испытывает чувство страха перед выстрелом, все его телодвижения приобретают некую скованность, тревога и неуверенность в себе вызывают негативные эмоции [7].

Самая распространенная ошибка начинающего стрелка заключается в том, что он ожидает момента выстрела, думает о точности своего попадания, вследствие чего начинает непроизвольно часто моргать или вообще закрывает глаза [5]. Это приводит к неточности попадания и сдергиванию оружия.

Для избавления от этой проблемы большинство опытных инструкторов используют технику неожиданного выстрела. В магазин боевого пистолета помещают холостые и боевые патроны в разной последовательности, сотрудник перезаряжает пистолет, прицеливается и нажимает спусковой крючок, при этом он не знает, какой патрон находится в патроннике [2]. Этот способ достаточно эффективно помогает подготовить психологически сотрудника непосредственно к моменту выстрела.

Также сотрудник испытывает тревогу, переживая, что что-то случится с оружием: возникнет задержка при стрельбе; произойдет разрыв ствола, из-за чего стрелок повредит руки; возникнут какие-либо другие обстоятельства, которых он не хочет допустить. В связи с этой боязнью сотрудник не может сосредоточиться и произвести уверенно прицеливание в сторону мишени.

Чтобы избавиться от таких переживаний, в первую очередь необходимо успокоиться, сосредоточить внимание не на оружии и не на том, что оно может причинить вред, а на технике стрельбы: проверить, как сформирован хват, правильна ли изготовка, настроить дыхание.

Чтобы не допускать переживаний, преподавателю или инструктору, необходимо продемонстрировать наглядно все детали оружия, рассказать, как они работают, от чего может возникнуть задержка при стрельбе и как ее устранить [1]. Объяснить, что при правильном обращении с оружием оно никак не навредит жизни и здоровью. При возникновении какой-либо сложности в обращении с оружием сотрудник или курсант всегда может обратиться за помощью к опытному преподавателю.

Все это поможет стрелку выработать уверенность при обращении с любым оружием.

Не стоит забывать о ситуативных факторах, которые также неблагоприятно влияют на психологическое состояние стреляющего. К примеру, если сотрудник не выспался, чувствует себя не очень хорошо, присутствует слабость в теле, он не может удерживать оружие должным образом, что приводит к неблагоприятным результатам, или во время прицеливания в глазах стреляющего начнутся помутнения, что также приводит к неточности выстрела.

По нашему мнению, одним из основных показателей психологической готовности стрелка будет являться эмоциональная стабильность в его действиях. Именно она влияет на качество производства выстрела. Для развития эмоциональной стабильности необходимо проводить регулярные тренировки со специальными упражнениями, поскольку именно они помогут сотруднику повысить уровень уверенности в себе и своих действиях.

Все эмоциональные состояния играют как положительную, так и отрицательную роль. Положительная заключается в том, что при занятии стрельбой сотрудник испытывает такие эмоциональные состояния как радость, удовлетворенность, вдохновение, интерес к тому, что он делает [4]. При отрицательных эмоциональных состояниях стрелок, наоборот, испытывает страх, тревогу, разочарование, отчаяние в своих действиях.

Все вышеперечисленные эмоции может прочувствовать на себе каждый, кто начинает заниматься стрельбой. Только все относится к ним по-разному. Важно, чтобы каждый сотрудник смог сформировать правильное отношение к стрессовым ситуациям, которые возникают во время обучения, поскольку именно от этого и будет зависеть дальнейшая его работа. Уровень отрицательных эмоций снижается, когда сотрудник начинает набираться опыта, например в процессе посещения практических занятий и работы на них. У него появляется чувство уверенности при производстве выстрела, что хорошо отражается на результатах стрельбы.

Но даже у опытных стрелков возникают стрессовые ситуации, которые необходимо преодолевать. Например, во время соревнований стрелок испытывает переживания по поводу того, что не наберет нужное количество очков и проиграет. При контрольных стрельбах, когда курсант понимает, что ему необходимо произвести точную стрельбу в цель, так как от этого зависит его оценка, он начинает думать о выстреле, о том, какой у него хват, правильна ли подготовка. Все это неблагоприятно влияет на результаты стрельбы, поскольку стрелок начинает нервничать, руки начинают трястись, сбивается дыхание.

При работе с огнестрельным оружием можно выделить и другие факторы, влияющие на психическое состояние стрелка:

- эмоциональную нестабильность;
- рассеянность внимания и концентрации;
- низкую мотивацию и неуверенность;
- высокое чувство ответственности за результат;
- баллистобию – чрезмерный страх с обращением оружия или его использованием, а также страх за свою безопасность.

Обучающему важно понять особенности каждого сотрудника, курсанта. Важным элементом подготовки и обучения будет являться составление индивидуального графика тренировок и назначение специальных упражнений. Процесс изучения индивидуальной особенности каждого стрелка преподавателем или инструктором должен быть постоянным для повышения уровня подготовки сотрудника [6].

Таким образом, если найти правильный подход к психологическому состоянию, научиться сосредоточиваться, не обращать внимание на различные внешние факторы, избавиться от отрицательных эмоций и состояний, которые не позволяют раскрыть умения и навыки при стрельбе, каждый сотрудник сможет добиться высоких результатов. Не стоит забывать, что также немаловажную роль в жизни начинающего стрелка играет непосредственно преподаватель или инструктор. Именно они указывают на ошибки, помогают избавиться от переживаний и страха при обращении с оружием. От психологического состояния зависит точность стрельбы и уровень работы каждого человека, который стоит на огневом рубеже с боевым оружием в руках.

Список источников

1. Васильев М. А. Педагогическое сопровождение курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения огневой подготовке // Полицейская деятельность. 2019. № 2. С. 68–75.
2. Ворожцов А. М., Игумнов А. В., Шайхутдинов А. Р. Развитие навыка в правильном прицеливании // Психопедагогика в правоохран. органах. 2021. Т. 26, № 1 (84). С. 75–81.

3. Куликова Т. И. Психология стресса // Междунар. журн. экспериментал. образования. 2016. № 7. 154 с.
4. Куров А. И. Влияние страха на результаты выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Вестн. Краснодар. ун-та МВД России. 2015. № 4 (30). С. 250–253.
5. Потапов А. А. Тактическая стрельба. 2-е изд., испр. и доп. М.: ФАИР, 2019. 251 с.
6. Рабазанов С. И., Лопатин Е. А. Особенности обучения дисциплине «Огневая подготовка» лиц, впервые принимаемых на службу в МВД России // Человеч. капитал. 2017. № 5.
7. Таран А. Н., Бойков А. А. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России // Общество и право. 2014. № 1. 63 с.

УДК 623

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ю. С. Поздняков, старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

А. Г. Литвиненко, начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

Автором рассматриваются современные технологии, используемые в учебном процессе огневой подготовки сотрудников МВД России, а также анализируются перспективы внедрения инновационных средств обучения и проблемы, связанные с их применением. Особое внимание уделяется вопросу обеспечения эффективности огневой подготовки, собственной безопасности и экономической целесообразности использования новых технологий в образовательном процессе.

Ключевые слова: огневая подготовка, сотрудник МВД России, образовательный процесс, инновационная технология.

APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN CONDUCTING FIRE TRAINING CLASSES FOR EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Yu. S. Pozdnyakov, senior lecturer of the Department of Fire Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

A. G. Litvinenko, head of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The author considers modern technologies used in the educational process of fire training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as analyses the prospects for the introduction of innovative training tools and problems related to their operation. Particular

attention is paid to the issue of ensuring the effectiveness of fire training, own safety and the economic feasibility of using new technologies in the educational process.

Keywords: fire training, employee of the Ministry of Internal Affairs of Russia, educational process, innovative technology.

Огневая подготовка, наряду с традиционной программой профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), физической и морально-психологической подготовкой, безусловно, является неотъемлемым элементом подготовки специалистов для органов внутренних дел и обеспечения выполнения функций и задач, возложенных на них федеральным законодательством. Практически повсеместно признается, что сотрудник полиции обязан быть готовым не только своевременно, оперативно и эффективно выполнять служебные задачи в стандартных ситуациях, но и быть способным действовать в экстремальных нестандартных ситуациях и условиях [3, с. 716–717].

Между тем с каждым годом к сотрудникам ОВД предъявляются все новые требования к поддержанию имеющихся и получению новых профессиональных умений и навыков, необходимых для обеспечения эффективного выполнения предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий. К таковому аспекту относится и огневая подготовка, проводимая образовательными организациями системы МВД России.

На основании изложенного актуальным вопросом является определение ключевых перспектив и проблем, связанных с внедрением и использованием современных технологий в целях проведения учебных занятий по огневой подготовке.

Прежде всего стоит обратить внимание на то, что на сегодняшний день образовательные организации МВД России, в соответствии с законодательными актами уполномоченные на проведение занятий по огневой, физической и служебной подготовке, располагают некоторыми средствами обучения сотрудников навыкам стрельбы и обращения с оружием, а также для выполнения нормативов. Так, факультет профессионального обучения Сибирского юридического института МВД России проводит занятия по огневой подготовке с использованием электронного стрелкового тренажера «СКАТТ» [2]. Всероссийский институт повышения квалификации МВД России с 2006 г. использует интерактивный лазерный тир «Рубин» [5]. На базе Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова преподавателями кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях активно применяют учебно-тренажерный комплекс «Стрельба из салона транспортного средства» [4].

Как можно заметить, для обеспечения эффективности получения сотрудниками базовых и углубленных знаний, умений и навыков по обращению

с оружием и ведением стрельбы из разных изготовок и при различных условиях активно эксплуатируются современные комплексы и аппаратура для создания необходимых условий.

Указанное положение позволяет говорить, что внедрение современных технологий позитивно отражается на организации практических занятий по огневой подготовке.

Среди ключевых перспектив можно отметить:

- повышение эффективности прохождения огневой подготовки базового и профессионального уровней;
- снижение затрат на закупку и расходование боеприпасов к огнестрельному оружию;
- обеспечение личной безопасности сотрудников (курсантов, слушателей), руководителей стрельб и иных лиц, присутствующих или принимающих участие в проведении стрельб.

Между тем, инновационные технологии, помимо положительных, также обладают рядом негативных аспектов, среди которых можно назвать:

- высокую стоимость оборудования, в которую входят расходы и издержки на его разработку, испытание и эксплуатацию;
- необходимость прохождения соответствующей подготовки преподавателями (инструкторами) по обращению с новыми технологиями в области проведения занятий по огневой подготовке;
- наличие психологических барьеров у самих сотрудников (курсантов, слушателей) и преподавателей.

Говоря о предложениях, хочется обратить внимание на то, что в настоящее время все большую популярность как в сфере развлечений, так и в профессиональных и образовательных областях получают системы и приборы виртуальной реальности (так называемые VR), представляющие собой целые комплексы оборудования и программного обеспечения. Представляется, что использование систем VR, наряду с обеспечением мер безопасности, позволит приблизить сотрудника (курсанта, слушателя) к обстановке, максимально приближенной к реальной (имеются в виду ситуации при исполнении служебных обязанностей, создающие возможность применить сотрудником ОВД огнестрельное оружие в соответствии с Федеральным законом «О полиции» [1]), а также анализировать результаты стрельб и проводить исследование каждого этапа производства выстрела и применения оружия в целом.

На наш взгляд, не менее перспективным направлением использования современных технологий в рассматриваемой области образовательного процесса является внедрение программного обеспечения, основанного на технологии искусственного интеллекта. Безусловно, «компьютер» не способен заменить человека в роли руководителя стрельб (его помощника), однако представляется,

что подобный комплекс выступил бы полезным и эффективным информационно-аналитическим средством изучения статистики, динамики и процесса стрельбы сотрудников (курсантов, слушателей), а также программой генерации методических рекомендаций по правильному обращению с оружием и ведению огня (с использованием как стандартного текстового набора, так и графических элементов).

Таким образом, современный мир встречает новый веток развития современных технологий, выступающих полезной и в некотором роде неотъемлемой частью нашей жизнедеятельности. Применительно к проведению практических занятий по огневой подготовке сотрудников ОВД можно отметить подавляющее большинство перспективных аспектов внедрения достижений научно-технического прогресса. Наряду с существующими учебными комплексами и тренажерами системы виртуальной реальности (объединяющие как само оборудование, так и программное обеспечение к нему) и программы, базирующиеся на технологии искусственного интеллекта, если не в ближайшей перспективе, то однозначно в будущем позволят еще больше повысить эффективность практического освоения учебной программы огневой подготовки специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации.

Список источников

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3: ред. от 28.12.2024. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Гончаров С. В., Дидык Б. В. Современные стрелковые тренажеры и их комплексное применение в процессе огневой подготовки курсантов военных вузов // Мир образования – образование в мире. 2016. № 3 (63). С. 193–198.
3. Козлова Е. А., Тутова А. С. Нормативно-правовые основы организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестн. науки. 2024. Т. 4, № 12 (81). С. 716–723. URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/20096> (дата обращения: 25.07.2025).
4. Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова: [официальный сайт]. URL: <https://www.орюи.мвд.рф> (дата обращения: 12.05.2025).
5. Рыжов С. Н. Опыт использования интерактивного лазерного тира «Рубин» при проведении учебных практических занятий на базе ВИПК МВД России // Вестник ВИПК МВД России. 2017. № 3 (28). С. 97–101.

УДК 159.99

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ VR-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОТРАБОТКИ СТРЕЛЬБЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ: РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

А. И. Тищенко, преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

А. Е. Тимошенко, слушатель 5 курса факультета правоохранительной деятельности Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье рассматриваются возможности применения технологий виртуальной реальности для подготовки стрелков к работе в экстремальных условиях. Анализируются современные VR-системы, позволяющие моделировать воздействие сильного ветра и невесомости на траекторию полета пули. Исследуются зарубежные практики использования виртуальных симуляторов в военных структурах. Представлены сравнительные характеристики существующих технологических решений и показана их эффективность в процессе обучения.

Ключевые слова: виртуальная реальность, стрелковая подготовка, экстремальные условия, симулятор.

USING VR TECHNOLOGIES TO PRACTICE SHOOTING IN EXTREME CONDITIONS: RUSSIAN AND FOREIGN EXPERIENCE

A. I. Tishchenko, lecturer of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

A. E. Timoshenko, 5th year cadet of the Faculty of Law Enforcement of the Far Eastern Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article examines the possibilities of using virtual reality technologies for training shooters to work in extreme conditions. Modern VR systems that allow modeling the effects of strong wind and weightlessness

on bullet trajectory are analyzed. Foreign practices of using virtual simulators in military structures are investigated. Comparative characteristics of existing technological solutions and their effectiveness in the learning process are presented.

Keywords: virtual reality, shooting training, extreme conditions, simulator.

Современные проблемы в военной подготовке требуют новых подходов для качественного обучения стрелков работе в сложных условиях. Обычные методы тренировки не всегда могут воспроизвести особые факторы окружающей среды, например сильный ветер, изменение силы тяжести или плохую видимость. Технологии виртуальной реальности дают новые возможности для создания управляемых учебных ситуаций, где можно безопасно тренировать навыки стрельбы в условиях, очень похожих на настоящие боевые действия.

Виртуальная реальность – это сложная компьютерная технология, которая объединяет трехмерную графику, системы слежения за движениями и тактильные ощущения для создания реалистичной учебной среды. Современные VR-системы могут воспроизводить сложные физические процессы: как ведут себя снаряды в воздухе, как погодные условия и изменения силы тяжести влияют на полет пули [11, с. 234].

Эффективность VR-тренажеров определяется их способностью воспроизводить реалистичные сценарии с высокой степенью достоверности физических процессов. Исследования показывают, что виртуальные симуляторы могут обеспечивать точность моделирования баллистических характеристик на уровне 95–98 % по сравнению с реальными условиями стрельбы [1, с. 13]. Моделирование ветровых воздействий в VR-системах представляет особую техническую сложность из-за необходимости учета турбулентных потоков и их влияния на аэродинамику снаряда. Современные алгоритмы используют модели вычислительной гидродинамики для расчета векторных полей скоростей воздушных масс в трехмерном пространстве. Система FATS100MIL, разработанная компанией InVeris Training Solutions, включает модуль динамического моделирования ветровых условий с возможностью задания скорости ветра до 40 м/с и направления с точностью до одного градуса [2, с. 143].

Технология тактильной обратной связи в VR-тренажерах позволяет имитировать физические ощущения от отдачи оружия и воздействия внешних факторов. Галтические устройства генерируют силовые воздействия с частотой до 1 000 Гц, обеспечивая реалистичное восприятие процесса стрельбы.

Алгоритмы машинного обучения находят применение в адаптивных VR-системах для персонализации тренировочных программ. Нейронные сети анализируют паттерны движений стрелка, точность попаданий и время реакции для автоматической корректировки сложности сценариев. Система

накапливает статистические данные о прогрессе обучающегося и оптимизирует последовательность упражнений для максимизации эффективности тренировочного процесса.

Среди современных VR-систем можно выделить такие, как:

– система VirTra V-300 – обеспечивает наивысшее разрешение изображения и точность трекинга, что критически важно для точной стрельбы на дальние дистанции. Исследование, проведенное в Университете штата Огайо продемонстрировало высокую эффективность VR-тренажера VirTra V-100 для отслеживания прогресса стрелковых навыков. В эксперименте приняли участие 120 курсантов военной академии, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Результаты показали улучшение точности стрельбы на 23 % в экспериментальной группе по сравнению с группой, где использовались традиционные методы обучения;

– FATS100MIL – представляет оптимальное соотношение технических характеристик и функциональных возможностей для военного применения. Высокая частота обновления экрана минимизирует эффект размытия движения, что особенно важно при отслеживании быстро движущихся целей.

Армия США активно внедряет VR-технологии в программы подготовки снайперов и специальных подразделений. Центр передового опыта моделирования и обучения в Форт-Ливенворте использует комплекс из 24 VR-станций для одновременной подготовки целых взводов. Система позволяет моделировать сложные тактические сценарии с учетом метеорологических условий, времени суток и характеристик местности. Статистика показывает сокращение времени подготовки снайперов на 35 % при сохранении высоких стандартов качества обучения [7, с. 623].

Британские вооруженные силы применяют VR-симуляторы для подготовки морских пехотинцев к действиям в арктических условиях. Система моделирует экстремально низкую температуру, сильный ветер и ограниченную видимость, характерные для полярных регионов. Виртуальная среда включает физические эффекты замерзания оптики, изменения баллистических характеристик при низких температурах и влияние холода на моторику стрелка.

Российский опыт использования VR-технологий в стрелковой подготовке демонстрирует значительные достижения в разработке отечественных симуляционных комплексов. Научно-производственное объединение «Сплав» совместно с МГТУ им. Н. Э. Баумана разработало комплекс «Виртуальный стрелок-3М», способный моделировать экстремальные погодные условия с точностью до 97 % [8, с. 67]. Система интегрирует российские разработки в области баллистических расчетов и учитывает специфику отечественного стрелкового оружия, включая автоматы серии АК и снайперские винтовки СВД.

Сравнительный анализ российских и зарубежных VR-технологий выявляет различные подходы к решению технических задач. Если западные системы делают акцент на высоком разрешении и частоте обновления изображения, в приоритете российских разработок точность физического моделирования и адаптация к специфическим климатическим условиям. Отечественная система «Виртуальный полигон» превосходит зарубежные аналоги по возможностям моделирования сильных ветровых нагрузок и обеспечивает более реалистичную имитацию воздействия низких температур на баллистические характеристики оружия [8, с. 89].

Интеграция искусственного интеллекта в VR-тренажеры позволяет создавать адаптивные сценарии обучения, автоматически подстраивающиеся под индивидуальные особенности обучающегося. Машинное обучение анализирует биометрические параметры стрелка для оценки уровня стресса и концентрации. На основе этих данных система корректирует сложность упражнений и интенсивность внешних воздействий.

Анализ эффективности разных методов обучения демонстрирует прогрессивное увеличение результативности при усложнении VR-систем. Базовые VR-тренажеры обеспечивают умеренное улучшение показателей при существенном снижении стоимости обучения. Интеграция искусственного интеллекта значительно повышает эффективность за счет персонализации тренировочных программ и адаптивной корректировки сложности упражнений.

Полнофункциональные VR-комплексы демонстрируют максимальную эффективность обучения, обеспечивая на 35 % улучшение точности стрельбы и на 45 % сокращение времени подготовки. Особенно важной является способность сохранения приобретенных навыков во времени. VR-системы обеспечивают более длительное сохранение моторных навыков благодаря многократному повторению движений в контролируемой среде [8, с. 112].

Перспективы развития VR-технологий для стрелковой подготовки связаны с внедрением технологий дополненной реальности, позволяющих совмещать виртуальные элементы с реальной средой. Гибридные системы AR/VR обеспечивают более естественное взаимодействие с физическим оружием при сохранении возможностей моделирования экстремальных условий. Развитие беспроводных технологий передачи данных 5G и 6G открывает возможности для создания распределенных тренировочных сетей с удаленным доступом [6, с. 35].

Изучение современных VR-технологий для обучения стрельбе в сложных условиях показывает, что у этого направления большие перспективы. Технологии развились до такого уровня, что могут эффективно воспроизводить сложные физические процессы и обеспечивать качественное обучение. Добавление искусственного интеллекта и умных алгоритмов дает новые возможности для создания индивидуальных программ тренировок и улучшения процесса обучения.

Список источников

1. Белов А. В. Виртуальные технологии в военном деле: современное состояние и перспективы // Воен. мысль. 2023. № 4. С. 12–24.
2. Виноградов С. П., Петров Н. А. Информационные технологии в системах подготовки кадров. М.: Техносфера, 2022. 340 с.
3. Виртуальные технологии в стрелковой подготовке: опыт НПО «Сплав» / А. В. Петров [и др.] // Оборон. техника. 2023. № 3. С. 65–72.
4. Горбунов В. М. Моделирование физических процессов в виртуальной реальности // Програм. продукты и системы. 2023. № 2. С. 45–52.
5. Захаров П. Н. Баллистические расчеты в компьютерных системах. СПб.: Политехника, 2023. 256 с.
6. Иванов А. С., Козлов Д. В. Применение виртуальной реальности в военной подготовке // Военно-технич. сб. 2023. № 1. С. 34–41.
7. Кузнецов М. В. Современные тренажерные комплексы: технологии и применение // Изв. вузов. Приборостроение. 2022. Т. 65, № 8. С. 623–630.
8. Лебедев Н. П., Морозова Т. А. Цифровые технологии в системах обучения. М.: Академия, 2023. 412 с.
9. Морозов Д. С., Федоров И. В. Отечественные VR-системы для военной подготовки: технические решения и перспективы // Военно-промышл. курьер. 2023. № 15. С. 87–94.
10. Ahn S., Kim J., Lee H. Improvement of K-2 rifle's live-fire accuracy using virtual reality-based shooting training system // Virtual Reality. 2024. Vol. 28. P. 45–58.
11. Davenport K., Johnson M. Virtual reality: A reliable shooting performance-tracking tool // Journal of Applied Psychology. 2023. Vol. 108, № 3. P. 234–247.

УДК 796

ВЗГЛЯДЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ НА АКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ

***В. А. Торопов**, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор;*

***С. В. Науменко**, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;*

***Е. М. Марченко**, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент*

Авторы рассмотрели взгляды исследователей на метод активного обучения физическим упражнениям. Описаны недостатки внедрения этого метода: его использование в учебном процессе стоит на первом месте у преподавателей, но многие из них, в силу каких-то неизвестных причин, не желают включать его в учебный процесс; преподаватели стараются внедрить в процесс обучения такие игры, которые не воспринимаются обучающимися; как правило, на практике не применяются активные методы обучения; недостаточно активно идет внедрение в учебный процесс активных методов обучения.

Ключевые слова: активный метод обучения, экспериментальное исследование, игровая технология, эмотивная оболочка.

RESEARCHERS' VIEWS ON ACTIVE LEARNING AS A PEDAGOGICAL SYSTEM OF EFFECTIVE COGNITIVE ACTIVITIES OF EMPLOYEES

***V. A. Toropov**, professor of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Doctor of Pedagogy, Professor;*

S. V. Naumenko, head of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

E. M. Marchenko, deputy head of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The authors examined the views of researchers on the method of active teaching of physical exercises. The shortcomings of the implementation of this method were revealed: its use in the educational process is in the first place for teachers, but many of them, due to some unknown reasons, do not want to include it in the educational process; teachers try to introduce into the educational process such games that are not perceived by students; as a rule, active teaching methods are not used in practice; active teaching methods are not actively implemented into the educational process.

Keywords: active teaching method, experimental research, game technology, emotive shell.

Поиск новых, наиболее эффективных методов обучения огневой подготовке давно привлекает внимание специалистов.

На данный момент можно выделить следующие методы:

- проблемное обучение;
- программированное обучение;
- развивающее обучение;
- контекстное обучение;
- личностно-деятельное и личностно ориентированное обучение [4].

Целесообразно выделить метод активного обучения. Почему как исключение? Да потому, что теория активного обучения постоянно обсуждается специалистами в перечисленных научных методах, но самостоятельно теорию активного обучения почему-то не могут выделить из-за отсутствия ее эффективности.

Признать теорию активного обучения самостоятельной пытались многие отечественные ученые: Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, В. А. Сухомлинский и др.

В то же время на практике внедрение этой теории не находило всеобщего одобрения и признания. Вероятно, из-за того, что она не нашла применения. Отношение к ней изменилось после признания активных методов обучения (далее – МАО), в основу которых были положены игры. Они реализовывались в процессе педагогической практики [2].

Главным направлением научных изысканий МАО стало образование, полученное после обучения в высшем учебном заведении, – улучшение квалификации, в основе которого решались задачи управления на производстве. Активное обучение на практике обучающимися применялось нечасто.

В. В. Давыдов отмечал, что «традиционные формы и методы вузовской подготовки носят пассивный характер и применяются иллюстративно, такой метод в подготовке кадров на данный момент не выполняет задач, поставленных перед высшей школой. С целью повышения эффективности подготовки специалистов необходимо использовать нетрадиционные, активные методы обучения» [Цит. по: 4]. Значительный вклад во внедрение и применение активных методов обучения внесли исследования деловых игр И. Г. Абрамовой, С. С. Егорова, В. М. Ефимова, В. Я. Платова, А. М. Смолкина, Г. П. Щедровицкого и др. Сыграла заметную роль пропаганда игровых методов во внедрении активного обучения.

Отличие деловых игр от других методов заключается в следующем: простое принятие решений, которое не зависит от полученных данных; созидательный подход, свободная деятельность; эмоциональное настроение в процессе принятия решений; деятельность в рамках содержания игры в соответствии с поставленной целью обучения.

Активное обучение ознакомило преподавателей с методикой игровых технологий, создало у них первичное представление о данной методике, благодаря которой в учебных заведениях они стали восприниматься как противоречивое, но необходимое средство из дидактического арсенала. С их использованием в основном связывают представление об активном обучении [1].

В процессе внедрения активного метода в учебный процесс А. А. Вербицкий указывал на следующие недостатки: внедрение методов активного обучения стоит на первом месте у профессорско-преподавательского состава, но почему-то многие преподаватели без желания включаются в этот процесс; делаются попытки внедрить обучающимся такие игры, которые не воспринимаются ими, как результат дискредитации самой идеи; значительно редко применяются активные методы обучения; слабо внедряются теоретические основы активных методов обучения.

В процессе использования активных методов обучения в проведении учебных занятий появляются такие проблемы, которые мешают совершенствованию этих методов: целесообразно классифицировать общие методы обучения, как-то раскрыть формы обучения и активные методы, установить их общее значение, обосновать отличие активных методов обучения. В. Н. Кругликов отмечает, что использование активных методов обучения в учебном процессе происходит стихийно, а значит, могут быть допущены ошибки при их внедрении.

Активизация учебного процесса не может быть компонентом активного обучения. Она направлена на улучшение методик, имеющих частные учебные цели.

Объединение познавательных процессов в сознании сотрудника полиции протекает на следующих уровнях: сенсорном, словесном и понятийном [3].

Факторами диагностики конативных процессов становится конкретность переживаемых сотрудником состояний: вдохновение, воодушевление, мобилизация, вбавывание, готовность к действиям, активность, внимательность, вялость и пространственность.

Внимание преподавателя как подкрепляющий материал приводит к усвоению темы, активность сотрудника становится целенаправленной в процессе обучения.

Необходимо отметить, что концентрация конативных процессов является основной концепцией в подкрепляющем воспитании. Конечным результатом конативных процессов является созидание. Формирование креативной оболочки характеризует переход к реальным условиям в процессе решения задач профессиональной подготовленности.

Следовательно, такие понятия, как нетрадиционное обучение и активное обучение, являются синонимами, что дает нам право при дальнейшем изложении материала употреблять термин «активное обучение».

Активное обучение можно считать объективным названием, так как оно выражает суть практической деятельности с целью повышения эффективной подготовки сотрудников [6].

Совершенствование активности в педагогической деятельности сотрудников на настоящий момент достигло уровня, когда оно затрагивает соответствующие названия, следовательно, придание концептуального понятия активному обучению стало злободневной необходимостью на сегодняшний день. Настало время обоснования методологических основ активного обучения, разработки форм и методов их внедрения в учебный процесс педагогической деятельности сотрудников.

И. Я. Гальперин в результате педагогического эксперимента пришел к выводу, что внедрение игрового метода в процесс обучения увеличивает формирование профессиональной деятельности сотрудников в 3 раза.

Исходя из этого необходимо считать, что внедрение активного метода обучения предусматривает следующее повышение качества обучения: усвоение лекционного материала – на 20–30 %, в процессе самостоятельной работы – до 50 %, при воспроизведении голосом – до 70 %, а в деловых играх – до 90 %; интенсивность процесса обучения, по данным В. Н. Рыбальского, говорит о том, что использование в учебном процессе снижает отводимое на изучение дисциплин время на 30–50 %; внедрение деловых игр делает учебный процесс активным, творческим и увлекательным [5].

Из анализа практической деятельности преподавателей с применением деловых игр видно, что они могут использоваться в любой момент проведения учебных занятий.

Другими словами, говоря в процессе организации и проведении учебного процесса по любой дисциплине, можно применять как активные методы обучения, так и деловые игры. Нельзя недооценивать традиционные формы и методы обучения при проведении занятий сотрудников полиции, которые имеют определенный потенциал по активизации учебных занятий.

Это становится подтверждением единства методов как активного, так и традиционного обучения. Методы активного обучения базируются на принципах обучения и через него.

Активность сотрудников в учебном процессе проявляется: в желании овладеть программными знаниями; во влиянии личных потребностей на формирование эффективных навыков для прочного усвоения учебного материала; в наличии качественной учебно-материальной базы для получения знаний; в ясном представлении о приобретенных знаниях для качественного выполнения оперативно-служебных задач; в успешности обучения; в сравнении уровня приобретенных знаний с практическим выполнением физических упражнений; в инновационном подходе к усвоению учебного материала [5].

В педагогике методы активного обучения рассматриваются как форма мотивации, имеющая целью достижение дидактических основ в процессе изучения индивидуальных проблем.

В заключение необходимо подчеркнуть, что под активными методами обучения следует понимать такие технологии, при внедрении которых создаются условия к самостоятельному усвоению учебного материала в процессе активной педагогической деятельности. Необходимо считать, что психологические технологии в процессе проведения учебных занятий побуждают слушателей к самостоятельному усвоению учебного материала.

Список источников

1. Дутчак П. Р., Торопов В. А., Науменко С. В., Дудчик В. И. Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков в процессе занятий по физической подготовке с сотрудниками полиции // Актуал. проблемы физич. и спец. подготовки силовых структур. 2025. № 1. С. 248–252.
2. Кругликов В. Н. Активное обучение в техническом вузе (теоретико-методологический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: СПбГУ, 2000. 47 с.
3. Кустов П. В. Использование психологического тренинга для повышения профессионального самосознания сотрудников ОМОН // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. 2022. № 3 (95). С. 161–165.

4. Наumenко С. В., Торопов В. А. Роль и значение активного обучения в системе познавательной деятельности курсантов и слушателей // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. СПб., 2008. № 37. С. 188.
5. Торопов В. А., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIV всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподават. состава. Ростов-на-Дону, 2023. С. 153–155.
6. Торопов В. А., Новоторов Е. Е. О перспективах развития и совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: материалы VIII междунар. науч. конгресса. СПб., 2023. С. 106–108.

УДК 623.55

К ВОПРОСУ О КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТРЕЛКА ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ВЫСТРЕЛА

О. В. Устиловская, заместитель начальника кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье раскрыты аспекты концентрации внимания при производстве выстрела. Описаны ошибки, допускаемые начинающими стрелками.

Ключевые слова: стрельба, оружие, концентрация внимания, психологическая подготовка.

ON THE ISSUE OF THE SHOOTER'S CONCENTRATION OF ATTENTION WHEN FIRING A SHOT

O. V. Ustilovskaya, deputy head of the Fire Training Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. F. Shilov

The article describes the aspects of concentration of attention during the production of a shot. The mistakes made by novice shooters are described.

Keywords: shooting, weapons, concentration of attention, psychological training.

Стрельба – это сложно координированная деятельность, эффективность и результативность которой зависит как отработанного навыка технической правильности выполнения упражнения, уровня физической подготовки, так и от психологической подготовки стрелка.

Учебно-тренировочные занятия, проводимые с будущими стрелками, наглядно демонстрируют, что курсанты весьма уверенно обращаются с учебным оружием. Однако такой уверенности не наблюдается, когда на огневом рубеже учебный пистолет заменяется боевым. Подобная реакция представляется вполне естественной реакцией самосохранения, поскольку человек в данный момент чувствует опасность, тревогу, риск. Стрессовые факторы на всех людей влияют по-разному. Одни не могут перебороть сильное перевозбуждение или страх ожидания выстрела в силу недостаточности опыта и навыка. Другие из-за слабости психологической подготовки не могут пробудить внутреннюю готовность к решительным действиям при ситуации стрессового характера [3].

У человека, уверенно держащего оружие в руке, стрессовая ситуация вызывает мобилизацию всей работы организма. В большинстве случаев это стрелки с большим опытом. Они способны контролировать психологическое состояние, что помогает им достигать стабильных результатов. Если же человек боится производить выстрел и не уверен в эффективности стрельбы, стресс вызывает только тревогу.

Начинающий стрелок поддается стрессовой ситуации уже во время разминки, что не позволяет ему должным образом сосредоточиться на поставленной задаче. Психологическое состояние такого стрелка усугубляется при нахождении на огневом рубеже в связи с воздействием большого количества стрессовых факторов помимо тех, которые уже имелись при работе вхолостую с учебным оружием. Это боязнь боевого оружия, звука выстрела, отдачи оружия, выстрела рядом стоящего человека (если стрельба производится в смене) и т. д.

Большинство начинающих стрелков наиболее подвержены стрессу именно в период прицеливания. На этом этапе курсанты закикливаются на своем эмоциональном состоянии и не контролируют правильность выполнения действий, что сказывается на результате стрельбы. Поэтому важно уделять особое внимание психологической подготовке стрелка.

Психологическая подготовка – это обязательная составляющая комплексной подготовки стрелка, которая оказывает большое влияние в процессе развития навыков точного выстрела. Именно психологическая подготовка предполагает умение долгого произвольного сосредоточения внимания на отдельных действиях.

Прежде всего необходимо научиться концентрировать свое внимание на определенных органах чувств (зрительных, слуховых, тактильных, обонятельных и т. д.) и уметь произвольно переключаться между ними. Те или иные раздражители всегда будут оказывать влияние на психологическое состояние человека, а следовательно, и на его готовность к стрельбе [4]. Сложность заключается в том, что человеку достаточно затруднительно продолжительное время концентрироваться на одном анализаторе. Ведь переключение внимания часто происходит произвольно, а стрелок, в свою очередь, должен уметь длительно поддерживать произвольное внимание на одном объекте, а также уметь автоматически в нужный момент переключаться между органами чувств, при этом сохраняя контроль над зрительными рецепторами.

Например, принимая изготовку для стрельбы, курсант концентрирует внимание на удержании стрелкового оружия в руке, то есть сосредоточивается именно на тактильном чувстве. Также нельзя забывать и о положении тела в пространстве, то есть о произвольном сосредоточении внимания на вестибулярном аппарате с целью удержания равновесия во время стрельбы. После этого стрелку снова нужно контролировать тактильные анализаторы, ведь механическое движение пальца при нажатии на спусковой крючок должно быть плавным и равномерным, без рывков и пауз. Уже после выстрела, в первые секунды, прошедшие

с момента нажатия на спусковой крючок, стоит приложить огромные усилия для того, чтобы не потерять концентрацию, ведь именно в этот момент на человека начинают действовать и дополнительные внешние раздражители – звук выстрела, запах пороха. Данные раздражители легко привлекают к себе внимание курсанта и длительное время могут удерживать его. Далее внимание стрелка сохраняется на тактильных ощущениях, а именно ему необходимо контролировать дальнейшее движение пальца, иначе произойдет так называемое бросание спускового крючка или резкое движение пальца в обратную сторону и все действия, предпринятые для производства точного выстрела, окажутся напрасными.

Кроме того, во время переключения внимания между разными органами чувств курсанту необходимо постоянно контролировать зрительные анализаторы, ведь на протяжении всего процесса производства выстрела стреляющий должен четко видеть мушку в прорези целика. При стрельбе на коротких дистанциях взгляд неосознанно переводится на мишень. Без должной подготовки такое действие затруднительно, поэтому для производства точного выстрела необходимо довести до автоматизма переключение между разными анализаторами таким образом, чтобы этот процесс происходил непроизвольно, а сам стрелок сосредоточивал и удерживал внимание именно на контроле зрения. Выполнение действий при стрельбе таким образом и свидетельствует о развитии у стрелка умения и навыка.

Из всего перечисленного следует сделать вывод о том, что именно психологическая подготовка способствует уменьшению влияния стресса на функциональное состояние, адаптирует стрелка к производству выстрела и стабилизирует технику стрельбы. Кроме того, важно помнить, что такой вид подготовки должен применяться с учетом индивидуальных особенностей каждого человека, ведь методы и средства, которые помогут сохранять спокойствие во время стрельбы одному человеку, не будут играть никакой роли для другого.

Список источников

1. Куделин А. И. Совершенствование техники прицеливания у стрелков и биатлонистов // eLIBRARY : [сайт]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26472975> (дата обращения: 17.03.2024).
2. Тимошенко А. И., Кудрявцев Р. А. Обучение стрелков психологической готовности к производству выстрела // Cyberleninka: [сайт]. URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35275> (дата обращения: 19.04.2024).
3. Умаров М. Б. Особенности психологической подготовки стрелка. М. Фи С. 1960.
4. Юсупова О. А., Литвиненко А. Г., Колинченко А. Д. Теоретические аспекты совершенствования навыков стрельбы в профессиональной подготовке сотрудников полиции // Cyberleninka: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-sovershenstvovaniya-navykov-strelby-v-professionalnoy-podgotovke-sotrudnikov-politsii> (дата обращения: 19.03.2024).

РАЗДЕЛ 3. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

УДК 796

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

П. Ю. Гвоздков, доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

Статья посвящена анализу деятельности и определению роли государственных органов и общественных организаций в области развития и укрепления физической культуры и спорта, а также пропаганды здорового образа жизни в Российской Федерации. Затронута законодательная основа осуществления полномочий в указанной области.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, Министерство спорта Российской Федерации, орган местного самоуправления, общественная организация.

STATE AND PUBLIC GOVERNING BODIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

P. Y. Gvozdkov, associate professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

The article analyzes the activities and defines the role of government agencies and public organizations in the development and strengthening of physical culture and sports, as well as the promotion of a healthy lifestyle in the Russian Federation. The legislative basis for the exercise of powers in this area has been touched upon.

Keywords: physical culture and sports, healthy lifestyle, Ministry of Sports of the Russian Federation, local government, public organization.

Физическая культура и спорт всегда играли и будут играть важную роль в духовно-нравственном и физическом развитии человека, повышении уровня социализации и иных аспектах жизнедеятельности общества и государства. С глубокой древности спорт представлялся как форма первичной и поддержания существующей военной подготовки в силу сложившихся в те времена жизненных устоев, направленных на выживание и обеспечение безопасности общины, а затем городов и государств.

В настоящее время спорту и физической культуре в целом высшим руководством Российской Федерации уделено особое значение и выработаны определенные механизмы реализации государственной политики по укреплению физического здоровья и культуры населения.

Прежде всего, стоит осветить нормативно-правовое регулирование обеспечения физической культуры и спорта в Российской Федерации.

На современном этапе законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта представлено:

- Конституцией Российской Федерации, закрепляющей основополагающие права и обязанности человека и гражданина, а также принципы функционирования государственных и муниципальных органов [1];
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», определяющим ключевые аспекты государственного и муниципального регулирования политики в области физической культуры и спорта, полномочия соответствующих органов и организаций и т. п. [3];
- иными федеральными законами, предусматривающими полномочия, основания и порядок деятельности органов государственной власти и местного самоуправления, общественных и иных организаций;
- указами Президента Российской Федерации;
- актами Правительства Российской Федерации и федеральных органов исполнительной власти в области развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- законодательством органов власти субъектов Российской Федерации;
- актами органов местного самоуправления.

Если говорить об органах государственной власти, осуществляющих государственное регулирование деятельности спортивных организаций, а также развитие спорта, в структуре Правительства Российской Федерации подобными полномочиями наделено Министерство спорта, которое на основании Положения о Министерстве спорта Российской Федерации осуществляет следующие функции:

- вынесение на обсуждение Правительства Российской Федерации проектов федеральных законов, нормативных правовых актов Президента

Российской Федерации и Правительства Российской Федерации и других документов по вопросам, относящимся к установленной сфере ведения Министерства, а также плана работы и прогнозных показателей деятельности Министерства;

- согласование решения о проведении на территории Российской Федерации международных спортивных соревнований;

- определение основных направлений пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни и т. п. [4].

Во исполнение политики в области развития и укрепления физической культуры населения, спорта и пропаганды здорового образа жизни Правительством Российской Федерации утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, в которой обозначены ключевые направления развития спортивной инфраструктуры, подготовки, регулирования отдельных видов спорта и т. д. [5].

Помимо прочего, функции развития спорта и физической культуры осуществляют федеральные органы исполнительной власти, в специфику которых входит физическая подготовка (Вооруженные силы Российской Федерации, МВД России, МЧС России, ФСБ России, Росгвардия и многие другие органы).

Аналогичными полномочиями наделены органы власти субъектов Российской Федерации, формирующие собственные планы работы в области физкультурно-спортивного просвещения населения.

На муниципальном уровне органы местного самоуправления во взаимодействии с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации организуют собственные физкультурно-спортивные мероприятия непосредственного и научно-прикладного характера (за счет грантов, субсидий и т. п.).

Кроме государственной деятельности в сфере укрепления спорта и физической культуры населения, а также пропаганды здорового образа жизни, добровольной основе и во исполнение перечисленных целей в Российской Федерации организованы и функционируют целый ряд общественных организаций, в числе которых:

- Олимпийский комитет Российской Федерации, осуществляющий взаимодействие с Международным олимпийским комитетом, подготовку олимпийских сборных команд по разным видам спорта, представляющих Российскую Федерацию на международных Олимпийских играх и т. п.;

- Паралимпийский и Сурдлимпийский комитеты России, предоставляющие аналогичные возможности для лиц с ограниченными возможностями по состоянию здоровья, а также глухих и слабослышащих;

- российское казачество на основании Федерального закона «О государственной службе российского казачества» [2], осуществляющее в той или иной степени военную и прикладную физическую подготовку молодежи и иных лиц;

– общероссийские спортивные федерации (на каждый вид спорта аккредитовывается лишь одна федерация);

– общероссийские физкультурно-спортивные общества («Динамо», «Спартак», ЦСКА), деятельность которых направлена на поддержание развития сборных команд по разным видам спорта, и др.

Все большее значение в структуре развития молодежной физической подготовки, вовлечения молодых людей в занятия спортом и укреплении здоровья с каждым годом обретает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), еще с советских времен зарекомендовавший себя с положительной стороны.

Таким образом, можно заключить, что Российская Федерация сегодня стремится занять лидирующее место в мире по количеству лиц, вовлеченных в занятия спортом и физической культурой, укрепление и распространение здорового образа жизни среди населения, о чем может свидетельствовать широкий круг государственных и общественных органов и организаций, осуществляющих государственную политику в области физической культуры и спорта.

Такая практика набирает обороты, видоизменяясь с каждым годом в зависимости от социально-политических процессов, которые имеют место: специальная военная операция сильно отразилась на организации военно-прикладной предвоенной подготовки молодежи в рамках патриотического воспитания; отстранение Российской Федерации от Международного олимпийского комитета заставляет российских спортсменов раскрываться с новой стороны и т. п.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации: принята всенар. голосованием 12.12.1993, с изм., одоб. в ходе общерос. голосования 01.07.2020. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О государственной службе российского казачества: федер. закон от 05.12.2005 № 154-ФЗ: ред. от 23.03.2025. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ: ред. от 26.12.2024. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
4. О Министерстве спорта Российской Федерации: постановление Правительства Рос. Федерации от 19.06.2012 № 607: ред. от 27.03.2025. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 24.11.2020 № 3081-р: ред. от 17.12.2024. Доступ из информ.-правовой системы «Гарант».

УДК 796

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕЙ РУК И ПРЕДПЛЕЧИЙ

***А. В. Захаров**, доцент кафедры физической культуры и спорта Кубанского государственного медицинского университета Минздрава России, г. Краснодар, кандидат педагогических наук, доцент;*

***С. О. Цекунов**, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, доцент;*

***П. В. Бородин**, доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного государственного медицинского университета, кандидат педагогических наук, доцент*

В данной статье говорится о недостаточном методическом обеспечении самостоятельных занятий физическими упражнениями, людей, ведущих здоровый образ жизни, но не занимающихся соревновательной деятельностью. Приведены результаты исследования экспериментальной методики развития силовых качеств, запястий рук и предплечий.

Ключевые слова: эксперимент, развитие силовых способностей, методы тренировки, физическое самосовершенствование.

SUMMING UP THE RESULTS OF THE EXPERIMENT TO INCREASE THE STRENGTH OF THE HANDS AND WRISTS

***A. V. Zakharov**, associate professor of the Department of Physical Education and Sports at the Kuban State Medical University of the Russian Ministry of Health, Krasnodar, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;*

***S. O. Tsekunov**, professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, Associate Professor;*

***P. V. Borodin**, associate professor of the Department of Physical Training at the Far Eastern State Medical University, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor*

This article discusses the lack of methodological support for independent physical exercise among people who lead a healthy lifestyle but do not engage in competitive activities. The article presents the results of an experimental study on the development of strength qualities, wrists, and forearms.

Keywords: experiment, development of strength abilities, training methods, physical self-improvement.

Анализ специальной научной литературы показал, что в настоящее время есть достаточно много работ посвященных методам развития, совершенствования и поддержания на определенном уровне развития физических качеств людей занимающихся спортом. В то же время работ посвященных развитию и совершенствованию физических качеств, особенно совершенствованию силы отдельных мышечных групп и укреплению сухожилий недостаточно. В этой связи предпринятая нами попытка разработать методику совершенствования силы рук, людей среднего возраста, ведущих активный образ жизни и не готовящих себя к соревновательной деятельности, актуальна.

Эксперимент проходил по представленному ниже плану в течение 30 дней. Испытуемых 1 человек возраст 40 лет.

Цель эксперимента: 1) Увеличение силы хвата; 2) увеличение времени виса на перекладине.

Стартовые показатели перед началом эксперимента:

- сила хвата в среднем 60 кг на левой и на правой руке;
- вис на перекладине 1 мин 30 сек.

Вес испытуемого 90 кг.

Эксперимент начат 10 июня 2025.

1 день подтягивание на полотенце канатным хватом + подтягивание на 4 пальцах.

2 день перехваты на перекладине в согнутом положении рук.

3 день подтягивание на полотенце хват от мизинца.

4 день лазанье по горизонтали и вертикали (канат, перекладина).

5 день тренировка хвата больших пальцев на лестнице.

6 день лазанье на руко-ходе вперед лицом, вперед спиной.

7 день подтягивание на полотенце хватом за рулон.

8 день перехваты на низкой перекладине в положении австралийских подтягиваний.

9 день занятие в парке на различных тренажерах, перехваты различного уровня.

10 день подтягивания канатным хватом на полотенце.

11 день подтягивание на полотенце хват от мизинца, хват большими пальцами на лестнице.

12 день перехваты на перекладине в согнутом положении рук и вис на пальцах.

13 день подтягивание и вис на последних фалангах на квадратной перекладине.

14 день подтягивание на 4 пальцах параллельным хватом.

15 день перехваты на перекладине и подтягивание на запястьях.

16 день вис на перекладине.

17 день подтягивание на полотенце (скрученный в рол на правую и левую руку).

18 день плиометрическая нагрузка отжимания с отталкиванием от земли и сменой постановки рук (на кулаки, на пальцы, на 3 пальца, на ладони, на тыльную сторону ладоней) для утолщения и укрепления связок на запястьях и на пальцах рук.

19 день подтягивание на фалангах пальцев.

20 день перехваты на лестнице большими пальцами.

21 день скручивание в согнутых руках на полотенце.

22 день скручивание к себе и от себя, на горизонтальной перекладине.

23 день перехваты запястьями и вис на перекладине.

24 день подтягивание канатным хватом.

25 день подтягивание и висы на пальцах 2, 3, 4.

26 день ударно прыжковые упражнения в упоре лежа, на пальцах, кулаках, запястьях.

27 день лазание по руко-ходу.

28 день скручивание на перекладине охватив полотенце.

29 день перехваты большими пальцами.

30 день отдых.

31 день контрольные замеры

В ходе эксперимента стало понятно, что лучшее сочетание упражнений это два дня подряд различные упражнения на перекладине (висы, перехваты, подтягивания различными хватами) и 2 дня отжимания в плиометрической нагрузкой. **Плиометрические упражнения** – это система скоростных упражнений, развивающих взрывную силу. В основе таких упражнений лежат внезапные мощные движения, сопровождающиеся быстрым сокращением и растяжением мышц [4].

В основном используют плиометрические упражнения для ног. Выпрыгивания в высоту, в длину для развития скоростно-силовых качеств у человека. Данные упражнения хорошо себя зарекомендовали при подготовке спортсменов в борьбе, легкой атлетики, футболе и других видов спорта. Но мы также нашли

сегмент спортивной подготовки, где производится работа в плиометрическом режиме на руках это различного рода отжимания в прыжках, то есть отталкивания от пола и плавное приземление на пол с различной постановкой кисти рук. Что это дает занимающимся при правильной методике. Исследования произведенные на спортсменах занимающихся в подобном режиме исследователи установили утолщение связок. Все исследования которые мы находили проводились на спортсменах, которые выполняли подобные упражнения для развития силы ног [3].

Далее различные висы и перехваты воздействовали на целевой мускульно-связочный аппарат предплечий и кистей рук. Исходя из медицинской литературы ядро связки формируется до 24 лет, далее связка может утолщаться в течении жизни наш организм претерпевает изменения и связочно-суставной аппарат тоже. Если посмотреть на человека мужского пола от 20 до 60 лет, ведущего активный образ жизни можно проследить, как его предплечья становятся крепче и это закономерно ведь сухожилия укрепляются очень медленно, а если человек выполняет тяжелый физический труд, то с каждым годом его связочно-суставной аппарат будет все прочнее. Эти же результаты мы можем получить при правильной методике развития мышц и связок.

Мы считаем, что используя разработанный метод и специальные упражнения, вполне можно укрепить связочный аппарат кистей и предплечий занимающихся.

В ходе проведения данного эксперимента выяснилось, что:

- 1) важно проводить подготовку в увеличении силы хвата не менее 6 недель и более;
- 2) наибольшую тренированность, для укрепления связок и мышц предплечья дают упражнения связанные с пальцами рук – лазание по канату (в нашем случае доступа к канату не было и приходилось использовать перехваты на перекладине и подтягивание на полотенце), а также необходимостью является применение кистевых эспандеров;
- 3) необходимо давать возможность восстанавливаться связкам, то есть период подготовки должен включать периоды отдыха и нагрузки, испытуемый же занимался каждый день, пытаясь варьировать нагрузку от более интенсивной к менее интенсивной (наше предположение заключалось в том, что упражнения с менее интенсивной нагрузкой будет организмом восприниматься как отдых);
- 4) необходимо дополнить в питании БАДы и увеличить потребление белка и жиров;
- 5) необходимо чередование упражнений.

Если обратиться к общепринятым методикам укрепления связочной системы то можно найти ряд доказанных и убедительных методов укрепления

связок для спортсменов, спортивная наука рекомендует сочетать плиометрику, силовые тренировки и упражнения на гибкость, уделяя особое внимание эксцентрическим и изометрическим движениям [2].

1. Эксцентрическая тренировка, основной элемент – растяжения мышечного волокна.

2. Плиометрика, основной элемент – взрывные движения, которые задействуют цикл растяжения-сокращения мышц и соединительных тканей.

3. Силовые упражнения, направлены на развитие общей мышечной силы для поддержки и стабилизации суставов.

4. Изометрические упражнения, направлены на сокращение мышц без движения суставов. Польза данных упражнений заключается в поддержании или увеличении прочности соединительной ткани и способствует правильному положению суставов.

5. Упражнения на гибкость и подвижность, направлены на поддержание или улучшение диапазона движений и подвижности суставов.

Указанные методы, которыми мы пользовались в эксперименте также подходят и обычным людям, не спортсменам, то есть не ведущим соревновательную деятельность, а получившим травмы в повседневной жизни или в результате несчастного случая. Однако упражнения на гибкость, на наш взгляд, являются не уместными так как если для спортсмена потеря гибкости то есть амплитуды движения может быть достаточно критичной при соревновательной деятельности то для человека не занимающегося спортом применение упражнений на гибкость тем более активную может вызвать рецидив травмы – ведь в основе упражнений на гибкость лежит микро-разрывы связок и сухожилий что может вернуть неокрепшую связку в травмоопасное состояние [1].

Вывод. В результате проведенного эксперимента были получены следующие результаты:

- 1) кистевая динамометрия осталась на прежнем уровне 60 кг;
- 2) вис на перекладине на вытянутых руках увеличился с 1,5 мин до 2 мин.

Таким образом, цель, поставленная в начале эксперимента достигнута лишь частично. Однако мы, считаем полученную динамику результатов положительной. Вместе с тем, намерены повторить эксперимент, в части увеличения силы хвата. Для этого мы предполагаем более широкое использование эспандеров.

Список источников

1. Бородин П. В. Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля / П. В. Бородин, В. Г. Тютюков, А. В. Захаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. 9 (163). С. 54–59.

2. Цекунов С. О. Влияние статодинамической тренировки на силовую выносливость спортсменов занимающихся боевым смешанным единоборством (ММА) / Физическая культура, спорт, наука и образование: Матер. III всерос. науч. конф., посвящ. 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева. Чурапча. 2019. С. 220–222.
3. Шилакин Б. В. Координационные способности, как основа освоения и совершенствования умений и навыков боевых приемов борьбы курсантами вузов МВД России / Б. В. Шилакин, А. В. Захаров, А. Д. Калинин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. 5 (159). С. 303–307.
4. Захаров А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров 17–18 лет на этапе углубленной специализации / А. В. Захаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 5 (85). С. 90–93.

УДК 796.332.6

СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФУТЗАЛУ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

О. З. Зиганшин, заведующий кафедрой спорта Дальневосточной государственной академии физической культуры, доцент, заслуженный тренер России;

П. Д. Попов, старший преподаватель кафедры спорта Дальневосточной государственной академии физической культуры;

М. В. Крысин, начальник кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук, доцент

Статья посвящена анализу результативности и эффективности розыгрышей стандартных положений игроками студенческой сборной команды Дальневосточной государственной академии физической культуры по футзалу в соревнованиях среди студенческих команд. Введенные в игру в рамках исследования авторов статьи комбинации позволили повысить результативность стандартных положений, а также улучшить результат соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футзал, стандартное положение, розыгрыш, результативность, эффективность.

STANDARD PROVISIONS OF THE DVGAFK NATIONAL TEAM IN FUTSAL COMPETITIONS AMONG STUDENT TEAMS

O. Z. Ziganshin, head of the Sports Department of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, Associate Professor, Honored Coach of Russia;

P. D. Popov, senior lecturer of the Department of Sports of the Far Eastern State Academy of Physical Culture;

M. V. Krysin, head of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article is devoted to the analysis of the performance and effectiveness of the draws of standard situations by the players of the student national team of the Far Eastern State Academy of Physical Culture in futsal competitions among student teams. The combinations introduced into the game as part of the authors' research allowed to increase the performance of standard situations, as well as to improve the result of competitive activity.

Keywords: futsal, standard provision, draw, performance, efficiency.

В последние годы много внимания уделяют исследованию результативности стандартных положений в футзале [1, с. 48], так как результат матчей с участием соперников, имеющих одинаковый уровень технико-тактической и физической подготовленности, зависит от реализации стандартных положений при помощи заготовленных комбинаций.

В профессиональном футзале благодаря удачной реализации стандартных положений забивается около 15 % голов, а в любительском футзале при условии грамотного подхода этот показатель может вырасти до 40 % от всех забитых командой мячей [2, с. 45; 3, с. 43].

Объектом исследования являлись стандартные положения студенческой сборной команды Дальневосточной государственной академии физической культуры (далее – ДВГАФК) по футзалу.

Предметом исследования стали показатели технико-тактических действий игроков сборной ДВГАФК при розыгрыше стандартных положений в матчах соревнований среди студенческих команд.

Целью исследования было повысить результативность стандартных положений и выступлений сборной команды ДВГАФК по футзалу в соревнованиях среди студенческих команд.

Проводилось педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью сборной команды ДВГАФК в матчах 14-й универсиады вузов Хабаровского края и ЕАО и в матчах студенческой лиги Хабаровского края по футзалу. Также педагогическое наблюдение проводилось во время 16 тренировочных занятий в рамках подготовки к студенческой лиге.

В таблице 1 представлено количество стандартных положений в матчах 14-й универсиады вузов.

Таблица 1

**Количество стандартных положений
студенческой сборной команды ДВГАФК по футзалу
в 14-й универсиаде вузов Хабаровского края и ЕАО**

№	Название стандартного положения	Количество розыгрышей	Удар в створ ворот	Удар мимо ворот	Удар заблокирован / Назначен угловой удар	Назначен штрафной удар	Контроль мяча	Потеря мяча	Количество забитых мячей	Процент результативности стандартных положений
1	Аут (ввод мяча с боковой линии)	72	10	–	1	0	40	19	2	2,8
2	Угловой удар	6	1	0	–	–	2	3	0	0,0
3	Штрафной удар	17	5	1	–	–	6	5	0	0,0
4	Свободный удар	2	1	–	–	–	–	1	0	0,0
Итого		97	17	1	1	0	48	28	2	2,1

Стоит отметить, что из 97 стандартных положений игроки команды реализовали 2. По итогам турнира сборная команда заняла 4 место.

Для повышения результативности стандартных положений в соревнованиях в тренировочный процесс необходимо было:

- проводить занятия в условиях, максимально приближенных к соревновательным: с ограничением времени на розыгрыш, с прессингом защитников, с постановкой игровых задач;
- регулярно включать отработку стандартов в предыгровую тренировку – по 20–25 мин перед контрольными матчами;
- разработать и внедрить эффективные комбинации;
- использовать уже опробованные розыгрыши, показавшие эффективность.

В рамках подготовки к студенческой лиге в тренировочные занятия были введены розыгрыши стандартных положений, которые часто используются в командах высшей лиги по футзалу.

Комбинации розыгрыша мяча с боковой линии под названием «Торпедо» представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Розыгрыш мяча с боковой линии «Торпедо»

Игрок 1 отдает передачу игроку 2 и делает открывание в свободную зону, уводя за собой игрока, который стоит в стенке, тем самым создавая пространство для удара в ворота. При этом, если после передачи игрок 1 идет открываться в свободную зону и за ним не идет игрок из стенки, то вместо удара можно отдать передачу открывшемуся игроку, который находится на ударной позиции.

Рассматривая комбинацию розыгрыша штрафного удара «Скиф», можно отметить, что данная комбинация реализуется при правильном блокировании игрока соперника (рис. 2).



Рис. 2. Розыгрыш штрафного удара «Скиф»

Так, игрок 1, делая вид, что бьет по воротам, бежит в игрока соперника, опекающего игрока 3, при этом создавая блок. В то же время игрок 3 открывается под удар в свободное пространство и практически без сопротивления бьет по воротам.

На протяжении 4 недель было проведено 8 тренировочных занятий по отработке стандартных положений, где подробно разучивались функции каждого игрока. Всего было внедрено 4 розыгрыша аута и по 2 розыгрыша углового и штрафного ударов.

Анализ статистики стандартных положений, выполненных в матчах студенческой лиги, показал, что забить голы получилось только со штрафного и углового ударов, из 15 штрафных ударов удалось реализовать 4 (26,6 % результативности), из 10 угловых ударов удалось реализовать 1 (10 %). Из 72 розыгрышей аута не было забито голов, как и с 6-метрового удара. Всего во время соревнований студенческой лиги было забито 5 мячей из стандартных положений (5,1 % результативности).

В таблице 2 представлена результативность комбинаций розыгрышей стандартных положений.

Было установлено, что за два турнира с розыгрышей мяча с боковой линии было забито всего 2 гола, что связано с тем, что большинство розыгрышей выполнялись на своей половине поля и команда осуществляла контроль мяча.

Вторым фактором низкой результативности данного стандартного положения является то, что, когда команда ДВГАФК вела в счете, команда соперников использовала высокий прессинг и для сохранения результата и безопасности собственных ворот, разыгрывающие игроки выполняли удар в сторону ворот соперников, так как в команде мало технических игроков и владеть мячом в таких игровых условиях затруднительно.

Выявлено, что увеличилась результативность штрафных ударов по сравнению с первым турниром: во втором было забито 4 мяча. Стоит отметить, что реализация штрафных ударов улучшилась, что связано с тем, что в тренировочном процессе были наиграны комбинации, которые включают в себя блокирование игроков соперников, а игрок, выполняющий завершающий удар, делает это из свободного пространства. Также улучшилась результативность розыгрышей угловых ударов (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели результативности комбинаций розыгрышей
стандартных положений**

Название розыгрыша	Вид стандартного положения	14-я Универсиада вузов Хабаровского края и ЕАО			Студенческая лига Хабаровского края по футболу		
		Количество розыгрышей	Количество забитых мячей	Процент результативности	Количество розыгрышей	Количество забитых мячей	Процент результативности
«Торпедо»	Аут	12	0	0,00	8	0	0,00
«Дальняя»	Аут	6	1	16,60	10	0	0,00
«Семьдесят семь»	Аут	3	1	33,30	5	0	0,00
«Линия»	Аут	–	0	0,00	5	0	0,00
«Скиф»	Штрафной удар	3	0	0,00	4	2	50,00
«Блок»	Штрафной удар	3	0	0,00	3	2	66,60
«Забегание»	Угловой удар	3	0	0,00	5	1	20,00
«Прокат»	Угловой удар	2	0	0,00	4	0	0,00
ВСЕГО		32	2	6,25	44	5	11,40

При изучении соотношения забитых из стандартных положений мячей выявлено, что в 14-й универсиаде вузов всего было забито 12 мячей, при этом в игре – 10, а из стандартных положений – 2, что составляет 16,6 %. В соревнованиях студенческой лиги заметно существенное улучшение результативности стандартных положений. Так, всего было забито 11 голов, из которых 6 были забиты в игре и 5 – из стандартных положений, что составило 45,5 %.

Интерес представляет то, что в соревнованиях универсиады забитые мячи после розыгрышей стандартных положений не повлияли на исход матчей: 1 мяч был забит в проигранном матче с командой ДВГУПС, а второй мяч был забит в матче ПГУ при счете 2:0. В студенческой лиге 4 мяча повлияли

на исход матчей: в победном матче с командой ТОГУ было забито 2 мяча при счете 1:1 и 2:2, а также в победном матче с командой ДВЮИ МВД России при счете 0:0 и при счете 2:1. И в матче с командой ДВГУПС был забит мяч после розыгрыша углового удара при счете 0:1 в пользу команды соперников.

Таким образом, проведенное исследование показало, что предложенные игрокам комбинации позволили увеличить результативность стандартных положений, а также то, что от успешной реализации стандартных положений зависит не только исход матча, но и результат участия команды в соревнованиях. Забитые мячи после розыгрышей стандартных положений в матчах студенческой лиги позволили команде стать серебряным призером.

Список источников

1. Осипов А. Ю. Тактическая структура стандартных положений в мини-футболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 6. С. 48–51.
2. Савельев И. М. Анализ командных игровых взаимодействий в мини-футболе на этапе соревновательной деятельности // Молодой ученый. 2023. № 18. С. 43–46.
3. Харченко А. П., Богданова Л. А. Совершенствование командных взаимодействий студентов-футболистов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 42–45.

УДК 35

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ БОКСА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Н. А. Мудренко, доцент кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова;

В. Г. Кормин, преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

В статье в результате анализа выступлений боксеров Хабаровского края названы ведущие спортсмены на современном этапе. С помощью метода интервьюирования с тренерами, спортсменами определены перспективы развития бокса в Хабаровском крае.

Ключевые слова: спортсмен, соревнование, бокс, развитие.

ON THE QUESTION OF BOXING DEVELOPMENT IN KHABAROVSK REGION AT THE PRESENT STAGE

N. A. Mudrenko, associate professor of the Department of Professional Service Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov;

V. G. Kormin, lecturer of the Department of Professional Service Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. F. Shilov

In the article, the authors, as a result of the analysis of the performances of Khabarovsk region, identified the leading athletes at the present stage. Using the method of interviewing coaches and athletes, the prospects for the development of boxing in the Khabarovsk Territory were determined.

Keywords: athlete, competition, boxing, development.

Цель и задачи исследования – проанализировать выступления боксеров-дальневосточников, установить ведущих спортсменов на современном этапе, с помощью метода интервьюирования с тренерами, спортсменами определить перспективы развития бокса в Хабаровском крае.

Методы исследования:

- анализ информационных источников [1–3];
- педагогическое наблюдение;
- опрос – интервьюирование.

Предмет исследования – развитие бокса в Хабаровском крае на современном этапе.

Бокс – шахматы для сильных духом в черте ринга. Опустим историю и техническую эволюцию этого вида спорта, а также рассказы о достижениях великих боксеров уровня Майка Тайсона или Константина Цзю. Исчерпывающую информацию об этом легко найти на просторах Интернета, как говорится, в два клика [См., например: 1]. Остановимся на том, что атлетам дает бокс в нынешнем «климате», в котором тренируются российские спортсмены. Рассмотрим рекомендации для совсем юных бойцов от именитых тренеров и узнаем, как обстоят дела с международными турнирами в условиях непростой внешнеполитической обстановки.

Чтобы разобраться в нюансах перечисленного авторы статьи проанализировали интервью со старшим тренером сборной Хабаровского края Федерации бокса Сергеем Собиным. «Бокс – это не просто спорт, бой на кулаках и не в коем случае не мордобитие. Прежде всего, речь идет о дисциплине, трудолюбии и способности ставить перед собой реальные цели и умение их добиваться. Все эти навыки оттачиваются во время работы в тренировочном зале и во время соревнований. Даже после завершения спортивной карьеры и ухода из бокса перечисленные качества останутся с бойцом до конца жизни», – поделился своим мнением Сергей Александрович [4].

По словам собеседника, сейчас в основной состав сборной Хабаровского края по боксу входят 11 спортсменов, 7 из которых числятся в списках сборной России.

В регионе самым именитым и сильным в весовой категории до 80 кг считается мастер спорта по боксу Дмитрий Карманов.

Входит в региональную сборную и заслуженный мастер спорта Андрей Замковой, который отстаивал честь России и Хабаровского края на трех Олимпиадах, прошедших в Бразилии, Великобритании, а также в Японии. На этих соревнованиях Андрей Викторович дважды становился призером, завоевывая бронзовые медали. Также он становился первым номером на чемпионате Европы и на прочих международных турнирах [3].

По словам спортивных экспертов, сейчас бокс на подъеме. Все залы и секции заполнены начинающими спортсменами и состоявшимися профессиональными бойцами. Пополняется и тренерский штат, в который входят и ветераны бокса. Именно они передают современникам секреты и тонкости знаменитой на весь мир советской школы бокса.

Не остается этот вид спорта и без внимания местных властей, а также лично губернатора Хабаровского края Дмитрия Демешина. Глава региона серьезно занимался этим видом, добившись звания мастера спорта. Если говорить о физическом «стержне», который дарит бокс, отметим, что Дмитрий Викторович в свои 48 лет при осмотре новой спортивной площадки подтянулся на турнике 28 раз. На минуточку, этот показатель трижды превышает норматив ГТО для упомянутой возрастной категории. Напомним, если вам от 45 до 49 лет, подтянуться «на отлично» необходимо всего 9 раз. Дмитрий Демешин даже предложил чиновникам повторить его результат и вызов был принят в Воронеже, но губернаторский рекорд так и не был побит [2].

Специалисты хабаровской администрации также принимают участие в развитии этого вида спорта. Это видно при организации городских и международных турниров и чемпионатов, при открытии боксерских залов и секций для тренировок, а также финансовой поддержки во время сборов. Мэр Хабаровска Сергей Кравчук и вовсе является председателем Федерации Хабаровского края по боксу. При его непосредственном участии в черте краевой столицы функционирует 12 профессиональных залов бокса.

Отметим, что экипировка и спортивный инвентарь в этих организациях отвечают всем требованиям для полноценных занятий боксом, было бы лишь желание и стремление показать себя на ринге, а также стать сильнее и выносливее.

Подготавливать юных спортсменов к занятиям боксом рекомендуется до 9 лет. По достижении этого возраста будущего чемпиона можно официально записывать в профильную секцию. Это связано со спецификой этого вида спорта. Не стоит забывать, что речь идет об изнурительных тренировках и жестких ударах в голову и корпус, включая сердце и печень. Поэтому телосложение юного бойца должно быть подготовлено к перечисленным испытаниям и физическим нагрузкам.

Региональные тренеры отмечают, что неоднозначная международная обстановка и санкции значительно влияют на конкуренцию в бойцовской среде, но спасают в этой ситуации внутренние турниры и сборы в странах Азиатско-Тихоокеанского региона. Кстати, нынешнее положение на карте мира сыграло на руку тренерскому штабу и боксерам из Узбекистана и Казахстана. Спортсмены из этих стран бывшего союза имеют возможность набираться опыта на площадках как в России, так и в недружественных нам государствах. В связи с этим уровень подготовки узбекских и казахских боксеров значительно вырос.

Список источников

1. Правила вида спорта «Бокс»: утв. приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018 // Гарант.ру: информационно-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/> (дата обращения: 25.03.2025).

2. Дмитрий Демешин поддержит развитие бокса в Хабаровском крае // VK.com: [сайт]. URL: https://vk.com/wall-68473056_47786?w=wall-68473056_47786 (дата обращения: 25.03.2025).
3. Замковой Андрей // Спортивная Россия: [сайт]. URL: <https://www.infosport.ru/person/boks/zamkovo-i-andrei-viktorovich> (дата обращения: 25.03.2025).
4. Сергей Александрович Собин – старший тренер сборной команды Хабаровского края о соревнованиях «Кубок Амура» // VK.com: [сайт]. ГKD: https://vk.com/wall-214817517_71 (дата обращения: 25.03.2025).

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Статья направлена на изучение факторов и особенностей мотивации личности в период ее участия в спорте. Рассмотрено влияние мотивационной поддержки на полученный результат и то, повышается ли процент успеха игрока.

Ключевые слова: спортивная деятельность, успех, результативность, мотивация, физический показатель.

FEATURES OF MOTIVATION FOR SUCCESS IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

E. V. Panov, associate professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article is aimed at studying the factors and features of a person's motivation during her participation in sports. The influence of motivational support on the result obtained is considered, and whether the player's success rate increases.

Keywords: sports activity, success, performance, motivation, physical performance.

Мотивация – это тот процесс, который оказывает влияние на внутреннее состояние человека. Это те действия, которые могут нас и принуждать, и побуждать к чему-либо, в основном к желанию изменить себя или то, что нас окружает. Мотивация есть своеобразный усилитель собственной энергии человека, который подталкивает его на те действия, о которых он раньше даже и не думал.

Мотивация может расположить человека как к положительным деяниям, так и к отрицательным. Например, в спортивной деятельности лицо может столкнуться с тем, что кто-то из его команды употребляет допинг, то есть пользуется запрещенными препаратами. Употребляющий может рассказать об этом настолько красочно, что человек замотивируется и тоже начнет употреблять, видя в этом путь к повышению своих физических показателей, а на самом

деле он поставит точку на своей профессиональной деятельности спортсмена. Или же другой пример. Футбольная команда с низким командным духом сомневается в победе над соперником, но стоит лишь их фанатской базе оказать достойную поддержку с трибун, как футболисты моментально поверят в собственные силы и с высокой вероятностью одержат победу на поле.

Также стоит отметить, что мотивация представляет собой личностную черту человека. Она, как и характер, формируется с малых лет. Природу мотивации достижения успеха, которая состоит из желания быть первым, склонности к титулу лидера и неудовлетворенности быть проигравшим, в детском возрасте формируется в процессе психического развития ребенка.

Проблема спортивной мотивации рассматривается не первый десяток лет, так как стремление к вершинам спортивного мастерства является раздражающим фактором для нервной системы. Мотивация вызывает определенные функциональные сдвиги, которые связаны с утомлением и психологическим дискомфортом. Однако это не останавливает спортсмена на его пути к великим победам в спорте.

Многие отечественные учёные, такие как А. Я. Дукка [1], А. В. Родионов [3], Г. П. Фураев [4] в своих трудах рассматривали проблему спортивной мотивации достижения успеха. В основном их исследования затрагивали вопросы и влияние различных потребностей (материальных, социально-бытовых и др.) на спортивную деятельность.

Е. П. Ильин разделил спортсменов на коллективистов и индивидуалистов. У первых лидирующие мотивы – общественные интересы. Коллективисты характеризуются осознанностью общественной значимости, также они увлечены спортивными занятиями. Индивидуалисты охарактеризованы как люди, которые озадачены только собственными спортивными достижениями [2].

Однако достижение высоких спортивных результатов будет только при правильном соотношении общественных и индивидуальных мотивов, а как известно каждому, если в какой-либо формуле пренебречь той или иной составляющей (элементом), желаемый результат достигнут не будет.

У участников в командных и индивидуальных видах спорта особенности мотивации достижения успеха различаются, хоть и цель у них одинаковая – победа, но достигают они ее разными методами и средствами.

Для спортсменов, занимающихся командными видами спорта, характерны:

1) повышенный уровень потребности в общении как фактор мотивации, что обусловлено тем, что любовь к общению является одним из факторов выбора командного вида спорта;

2) потребность в одобрении на ступень выше, чем у индивидуальных спортсменов, так как в команде серьезное значение имеет социальный статус участника и его вклад в победу, и, как принято, командный игрок чаще ищет одобрение со стороны сокомандников или тренера;

3) коллективистская направленность мотивации, которая выражена в склонности к самопожертвованию, если это принесет успех команде;

4) мотив физического самоутверждения выше, чем у солидных спортсменов, так как в команде присутствует постоянная конкуренция среди участников.

Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, характеризуются следующими чертами:

1) они склонны к самостоятельной регуляции эмоций и поведения и расценивают личный успех как важный элемент собственной спортивной мотивации;

2) повышена самокритичность, вызванная тем, что командный игрок, подверженный проблемам и факторам, снижающим мотивационную составляющую, не станет указывать и публично обсуждать это, так как это могут воспринять за командные неудачи, а индивидуальный спортсмен говорит четко про себя;

3) в сравнении со спортсменами командных видов спорта, у индивидуальных спортсменов выше рационально-волевой мотив;

4) снижен уровень смещения цели занятий спортом.

Опираясь на характеристики спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, можно сделать следующие выводы. Командным спортсменам свойственны такие особенности мотивации достижения успеха, как повышенный уровень потребности в общении, так как они по своей природе экстраверты, в отличие от индивидуальных спортсменов. Склонны в большей степени к одобрению окружающих, коллективистской направленности мотивации, мотиву физического самоутверждения, узнавания нового. У индивидуальных спортсменов повышена демотивация и уровень стремления к победе, а также рационально-волевой мотив.

Можно сделать вывод, что проблематика мотивов и мотивации в современном мире актуализирована и государству следует подобрать такую поддерживающую политику, которая будет оказывать влияние и на командных спортсменов, и на индивидуальных. Успех в спортивной деятельности есть потребность, а одной из функций государства является удовлетворение потребностей общества.

Список источников

1. Дукка А. Я. // Психологические особенности спортсменов-юниоров с различной направленностью личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 1988. 183 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб., 2025. 352 с.
3. Родионов В. А. История спортивной психологии // Систем. психология и социология. 2012. № 5. С. 104–123.
4. Пилоян Р. А., Фураев Г. П. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации // Теория и практика физ. культуры. 1988. № 3. С. 34–36.

УДК 796

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

А. А. Тащиян, доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук;

Ю. В. Петрищева, курсант 2 курса факультета очного обучения Ростовского юридического института МВД России

В статье рассматривается вопрос о соотношении общих (включая общепедагогические) и специальных принципов в физическом воспитании. Анализируется роль общих принципов как фундаментальных основ построения педагогического процесса, а также специфика специальных принципов, отражающих закономерности и особенности физического развития и двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, общий принцип, общепедагогический принцип, специальный принцип, соотношение, интеграция, физическая культура, двигательная деятельность, педагогический процесс.

GENERAL PEDAGOGICAL PRINCIPLES IN PHYSICAL EDUCATION

A. A. Tashiyanyan, associate professor of the Department of Physical Fitness of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Law;

J. V. Petrishcheva, 2nd year student of the full-time education faculty of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

The article discusses the relationship between general (including general pedagogical) and special principles in physical education. It analyzes the role of general principles as the fundamental basis for building the pedagogical process, as well as the specific features of special principles that reflect the patterns and characteristics of physical development and motor activity.

Keywords: physical education, general principle, general pedagogical principle, special principle, relationship, integration, physical culture, motor activity, pedagogical process.

Физическое воспитание развивалось от первобытных форм до структурированных систем в Древнем Египте, Греции и Риме, где спорт был частью общественной жизни. В Средние века религиозные догматы принижали значение физической культуры, но элементы активности сохранялись.

Возрождение интереса в XVI–XVII вв. привело к появлению первых систем воспитания. Промышленная революция в XVIII–XIX вв. способствовала развитию массовых спортивных организаций и научных исследований в области здоровья.

В XX в. физическое воспитание интегрируется в общее образование, появляются методики реабилитации. После Второй мировой войны акцент смещается на физическую реабилитацию, фитнес и досуг.

Современные взгляды подчеркивают важность физической активности для здоровья, социальной интеграции и благосостояния, делая занятия спортом более доступными и разнообразными.

Развитие общества и технологий улучшает условия для занятий физкультурой, предлагая новые возможности и вызовы. Растет интерес к йоге, пилатесу и функциональному тренингу как способам понимания здоровья через уважение к телу. Принципы физического воспитания, заложенные в прошлом, остаются актуальными, сочетая стремление к гармонии и здоровью с научным подходом. Понимание физического воспитания как комплексного процесса позволяет применять освоенные методы в современных реалиях для формирования здорового общества и полноценного развития человека. Физическое воспитание эволюционировало от простых форм взаимодействия с телом к многогранному процессу, способствующему физическому, социальному, культурному и личностному развитию, сохраняя традиции и принимая новшества.

Отсутствие духовной культуры приводит к пренебрежению здоровьем и здоровым образом жизни у студентов. Многие студенты безразличны к физической культуре, а обязательные занятия вызывают негативные эмоции.

Организация преподавания физического воспитания в вузах не всегда способствует повышению уровня физической подготовленности и интереса к занятиям. Необходимы современные подходы, соответствующие индивидуальным особенностям студентов, для развития психофизических профессиональных качеств [4]. Система физического воспитания должна рассматривать формирование психофизического состояния молодежи как обязательную составляющую общего процесса педагогического воздействия.

В России создано правовое поле в сфере образования, которое базируется на обучении и воспитании, что становится весомым фактором в формировании социально активной, физически и духовно здоровой личности. Важно внедрять нововведения и инновационные процессы в физическое воспитание студенческой молодежи.

Инновации в физическом воспитании включают создание условий для разработки и закрепления образовательных инноваций, овладение методологией инноваций с учетом этнорегиональных особенностей и формирование личности, способной к усвоению и творческому применению средств и методов физического воспитания. Важен свободный выбор видов двигательной деятельности, основанный на мотивах и интересах студентов.

Теоретико-функциональная модель системы современного физического воспитания включает: цель (совершенствование образования в области физической культуры), задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные, прикладные), структуру (этапы здоровьесбережения, здоровьесформирования, профессионального формирования и становления), компоненты (управленческий, мотивационный, содержательный, процессуальный), критерии эффективности (образовательный, физиологический, психологический, социальный, валеологический) и ожидаемый результат (формирование всесторонне развитой личности).

Для реализации модели необходима компетентность преподавателей, мотивация студентов и интеграция физического воспитания в процесс профессионального образования [1].

Современные образовательные стандарты (с 2015 г.) предусматривают обязательные и элективные дисциплины по физической культуре, предоставляя студентам возможность выбора вида спорта или системы упражнений с учетом их способностей и интересов для психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Современное физическое воспитание основывается на принципах индивидуализации, комплексности, доступности, многообразия, интеграции научного подхода, педагогической целесообразности и системности. Индивидуализация учитывает особенности каждого занимающегося, комплексность интегрирует аспекты здоровья, образования и культуры. Доступность обеспечивает возможность занятий для всех, а многообразие поддерживает интерес и мотивацию. Научный подход использует достижения науки для разработки эффективных методик, а педагогическая целесообразность направлена на формирование личностных качеств. Системность рассматривает физическое воспитание как часть образовательного процесса, формируя правильные привычки и повышая общую физическую подготовленность.

Важными принципами физического воспитания являются воспроизведение позитивного опыта, кооперация и актуальность. Успехи мотивируют к дальнейшему росту, а командная работа развивает социальные навыки. Программы должны адаптироваться к современным требованиям, включая цифровые технологии. Сочетание этих принципов создает комфортную и мотивирующую среду, способствует всестороннему развитию, обеспечивает высокий уровень физической активности и формирует устойчивую мотивацию к спорту на протяжении всей жизни, создавая здоровое общество [2].

Принципы непрерывности и прогрессирования воздействий являются фундаментальными для построения занятий физическими упражнениями, включая адаптивную физическую культуру.

Принцип непрерывности и системности основывается на закономерностях сочетания физической нагрузки и отдыха для достижения положительного тренировочного эффекта. Варианты построения занятия включают работу в фазе недовосстановления, полного восстановления, суперкомпенсации, а также после длительного перерыва. Управление нагрузкой и отдыхом должно учитывать состояние обучающихся.

Принцип прогрессирования воздействий подразумевает постоянное повышение уровня воздействия на обучающихся через усложнение упражнений, методов и увеличение физической нагрузки. Прогресс должен быть доступным и посильным, чтобы избежать перенапряжения. Интенсивность выполнения упражнений требует особого внимания, так как вызывает значительные сдвиги в функциональных системах организма. Большие объемы нагрузок при умеренной интенсивности переносятся легче.

В физическом воспитании и спортивной тренировке важны принципы цикличности и возрастной адекватности. Цикличность подразумевает использование повторяющихся структур (микро-, мезо- и макроциклов) с чередованием подготовительного, основного и переходного периодов для достижения оптимальной спортивной формы [3]. Принцип возрастной адекватности требует учета возрастных закономерностей развития физических способностей, определения целей и методов, соответствующих разным периодам жизни с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей. Эти принципы особенно важны в адаптивном физическом воспитании, двигательной рекреации, реабилитации и креативных видах активности для лиц с отклонениями в здоровье. В адаптивном спорте высших достижений (паралимпийские и сурдлимпийские виды) применяются специальные принципы спортивной тренировки, основанные на стремлении к высшим достижениям и углубленной специализации.

Список источников

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учеб. пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.

УДК 796

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

А. А. Тащиан, доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук;

В. А. Тащиан, студент 3 курса Ростовского государственного медицинского университета;

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

В статье рассмотрена модель успешного взаимодействия между участниками спортивной команды женского футбола путем использования приемов психологии и педагогики. Также проведен анализ основных причин конфликтных ситуаций между участниками спортивной команды.

Ключевые слова: спорт, женский футбол, педагогика, психология, спортивная команда.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR SUCCESSFUL TEAM BUILDING IN WOMEN'S FOOTBALL

A. A. Tashiyan, associate professor of the Department of Physical Fitness of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Law;

V. A. Tashchiyan, 3rd year student of the Rostov State Medical University;

E. V. Panov, associate professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article examines the model of successful interaction between participants in the women's football sports team through the use of psychology and pedagogy techniques. An analysis of the main causes of conflict situations among the participants of the sports team was also carried out.

Keywords: sports, women's soccer, pedagogy, psychology, sports team.

В современном спортивном пространстве одним из важнейших направлений является рассмотрение эффективности взаимоотношений участников определенной команды. Указанный факт можно объяснить тем, что формирование спортивной команды – достаточно сложный и всеобъемлющий процесс, направленный на достижение спортивных результатов.

Результатов возможно достичь путем взаимной и слаженной работы всех участников команды. Однако стоит сказать, что в процессе работы в команде могут возникать конфликтные ситуации, мешающие взаимодействию участников. Иными словами, основная задача, стоящая перед спортсменами, работающими в команде, – не допускать конфликтных ситуаций и умело взаимодействовать с другими участниками команды.

Согласно исследованию И. И. Сулеймановой, направленному на анализ конфликтных ситуаций в спортивном пространстве, общий индекс конфликтных ситуаций, возникающих в спорте равен 0,8, что является довольно высоким показателем [Приводится по: 2].

Основным элементом, выступающим началом любого конфликта в спортивном коллективе, является соперничество [1].

Соперничество как источник любого конфликта в спортивной сфере имеет прямую связь с внутренним стимулом каждого участника команды показать личные профессиональные качества, а также навыки и умения, связанные с конкретным видом спорта. Данные действия часто направлены на выделение личности из общего состава команды для повышения авторитета у участников команды [4]. Следствием подобных действий нередко становятся конфликтные проявления со стороны других участников команды, которые в дальнейшем могут перерасти в агрессию и неприязненное отношение друг к другу, а также привести к снижению уровня взаимодействия среди участников команды. В завершение можно отметить, что соперничество является основной причиной для снижения уровня эффективности взаимодействия в спортивной команде.

Однако указанная причина не является исчерпывающей для конфликтных ситуаций в спортивной команде. В таблице можно увидеть некоторые наиболее частые причины возникновения конфликтных ситуаций.

Основные виды причин возникновения конфликтных ситуаций в спортивной команде

Причины возникновения конфликта	Процентное соотношение
Соперничество	± 30 %
Индивидуальные особенности поведения участников команды	± 20 %

Причины возникновения конфликта	Процентное соотношение
Разногласия между участниками команды и тренером	$\pm 15 \%$
Неумение участников команды находить компромисс в конфликте	$\pm 15 \%$
Личная незаинтересованность участников команды в достижении результатов	$\pm 10 \%$
Разногласия, возникающие вследствие возрастных особенностей участников команды	$\pm 5,5 \%$
Причины личного характера	$\pm 4,5 \%$

Как мы указали ранее, соперничество является наиболее частой причиной конфликтов в спортивной команде [3]. Однако не стоит забывать и о других причинах, которые могут привести к разногласиям среди участников команды.

1. Индивидуальные особенности участника команды – проявляются в наличии у конкретного игрока таких черт поведения, как наглость, хамство, а также желание вступить в конфликт. Такие участники – наиболее проблемные, выступают источником возникновения конфликтов в коллективе.

Педагогу стоит обращать внимание на взаимодействие таких игроков в команде, а также рассматривать их личные достижения в объективной перспективе. Если игрок не имеет необходимых навыков и умений, однако он источник для разногласий в спортивной команде, стоит рассмотреть возможность его деятельности в иной команде.

2. Разногласия между участниками и тренером – проявляются в наличии у участников команды личных амбиций и взглядов, не совпадающих с намерениями тренера относительно спортивных результатов.

Педагогу стоит обратить внимание на нахождение компромисса в такой ситуации, если это возможно.

3. Неумение участника команды находить компромиссы – проявляется в неспособности участника команды идти на уступки, которые предполагаются участниками команды или тренером.

Тренеру в указанной ситуации необходимо провести личную беседу с игроком и выяснить, каким образом можно решить возникший проблемный вопрос.

4. Личная незаинтересованность участников команды в достижении результатов – проявляется в халатности игроков по отношению к тренировкам, спортивным соревнованиям, а также спорту в целом.

Педагогу необходимо рассмотреть методы повышения мотивации участников команды, например поощрение конкретного участника.

5. Разногласия, возникающие вследствие возрастных особенностей участников команды, – напрямую сопряжены с разницей в возрасте участников команды, а также наличием большего спортивного опыта у отдельных игроков.

Указанный проблемный вопрос возможно решить с помощью воспитательной беседы со всеми участниками спортивной команды.

6. Причины личного характера – могут проявляться у игрока индивидуально и требуют разного подхода педагога.

В процессе подготовки игроков к спортивным соревнованиям следует также учитывать степень психологической готовности участников спортивной команды [5]. Указанный элемент особенно важен при проведении соревнований по женскому футболу.

Стоит оговориться, что если все участники команды имеют хороший уровень профессиональной подготовки, а также внутреннюю уверенность в своих навыках и умениях, то психологическая составляющая не играет решающей роли. Указанное относится к более опытным женским футбольным командам, которые имеют достаточно высокий уровень морально-психологической подготовки.

Однако волнение и психологическая неподготовленность в действительности обычное явление. Указанные факторы также могут повлиять на взаимодействие участников команды.

При анализе спортивной деятельности женских футбольных команд можно увидеть, что основная задача, стоящая перед тренером, – возможность четко и грамотно подобрать игроков в команду.

Женский футбол имеет существенные отличия от мужского футбола, так как построение модели организации команды – наиболее ответственный и значимый этап. Иными словами, при командообразовании в женском футболе стоит обратить внимание на тщательный подбор участниц, а также грамотное распределение их ролей на поле.

Первый этап заключается в анализе характеристик всех подобранных участниц команды, их профессиональных навыков и умений. Второй этап – проверка их психологических особенностей взаимодействия в команде. Чтобы заблаговременно исключить возможность возникновения конфликтных ситуаций, следует распределить роли участниц в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок (например, опыт в спортивных соревнованиях, возраст, рост, физические навыки). Не стоит также забывать о типах темперамента спортсменок. К примеру, холерик имеет вспыльчивый характер, что делает его достаточно проблематичным партнером в игре. Однако хорошую эффективную работу холерик может выполнить при взаимодействии с флегматиком [1].

Следующим шагом выступает анализ поведения участниц. При обеспечении правильной расстановки ролей в команде риск возникновения конфликта имеет минимальный показатель.

По мере проведения тренировок необходимо четко отслеживать взаимодействие участниц команды, а также их отношение друг другу.

Стоит сделать вывод о необходимых условиях формирования женской футбольной команды:

- 1) четкая и грамотная работа тренера по формированию женской футбольной команды и расстановка участниц в соответствии с их индивидуальными показателями (навыки, умения, особенности поведения);
- 2) выявление конфликтных ситуаций и их устранение;
- 3) психологическая помощь и поддержка участницам команды при возникновении негативных ситуаций.

Для того чтобы сформировать профессиональную женскую футбольную команду, необходимо поддерживать благоприятный психологический климат, который будет способствовать эффективному взаимодействию между ее участницами.

Список источников

1. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271–277.
2. Крикунов Г. А. Воспитательная деятельность тренера // Вопросы педагогики. 2021. № 3. С. 45–49.
3. Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студентов / Е. В. Панов, А. А. Ташиян, Д. А. Петренко, Д. А. Андреева // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2025. № 2. С. 34–41.
4. Сравнительный анализ тренировочных методик в командных и индивидуальных видах спорта / О. С. Мавропуло, Л. М. Демьянова, А. А. Ташиян, Д. А. Жихарев // Теория и практика физической культуры. 2025. № 5. С. 13–14.
5. Черкашин К. В. Психологическая подготовка женской футбольной команды // Современ. наукоем. технологии. 2018. № 7, ч. 2. С. 162–163.

УДК 796.011

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ И БАРЬЕРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ФИЛОСОФИИ

В. А. Филиппович, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России

Статья посвящена взаимодействию философии с физической культурой и спортом в современном обществе, а также барьерам их взаимодействия. Рассматриваются современные медиа, которые акцентируют внимание на зрелищности спорта, его коммерческих аспектах (трансляция, реклама) и личных историях спортсменов, а не на философских идеях, таких как единство тела и духа или этика соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональный спорт, двигательная активность, здоровье, философский аспект.

OCICULTURAL BARRIERS TO THE INTERACTION OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, AND PHILOSOPHY

V. A. Filippovich, associate professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

The article focuses on the interaction of philosophy with physical culture and sports in modern society, as well as the barriers to this interaction. The article examines modern media that focus on the entertainment value of sports, its commercial aspects (broadcast, advertising), and the personal stories of athletes, rather than on philosophical ideas such as the unity of body and spirit or the ethics of competition.

Keywords: physical culture, professional sports, physical activity, health, philosophical aspect.

Изучая историю становления философии физической культуры и спорта, можно отметить, что в этой области существует вполне определенный опыт рассмотрения различных аспектов жизни, имеющих к ним отношение. Например, Платон и Аристотель одобрительно и иногда даже восторженно писали об игре и спорте. Ницше и Хайдеггер использовали термин «игра» как метафору

для определения своих особых мировоззрений. Сартр и Витгенштейн обращались к понятиям спорта и игры при разработке влиятельных концепций человеческого существования и языка [2, с. 499].

Как можно видеть, в современном обществе социокультурные барьеры во взаимодействии философии, физической культуры и спорта связаны с различиями в восприятии, ценностях и целях среди разных социальных групп, что затрудняет формирование единой мировоззренческой концепции. Для более подробного изучения данной проблемы рассмотрим целевые группы для занятий физической культурой.

Все более популярным становится направление профессионального детского спорта. С малых лет дети подвергаются огромным физическим нагрузкам, так как конкуренция в спорте только растет. Наиболее популярные направления детского спорта – соревновательные виды. Философские аспекты в данных видах спорта, такие как гармония тела и духа или нравственное развитие, что наиболее актуально для детей, могут игнорироваться в пользу прагматичных целей (победа, результат).

У молодежи тенденции меняются в сторону индивидуального развития. Все больше молодых людей предпочитают ходить в спортивные залы или же занимаются на общедоступных спортивных площадках. Главными мотивирующими факторами являются здоровье, социализация, тренды в социальных сетях. По данным ВЦИОМ за 2023 г., 45 % граждан в возрасте 18–24 лет занимаются физической культурой или спортом несколько раз в неделю, среди них около 83 % предпочитают самостоятельные тренировки [1].

Согласно заявлениям экс-министра спорта Олега Матыцина, в 2021 г. среди трудоспособного населения в возрасте от 30 до 59 лет порядка 36 % граждан занимались спортом. Так же экс-министр заявил, что самым популярным видом спорта является футбол, в него вовлечено около 3 млн граждан, более 4 млн занимаются плаванием или волейболом.

Около 45 % пожилых людей несколько раз в неделю занимаются физическими упражнениями [3]. В жизни представителей старшего поколения преобладает спортивный туризм (в том числе скандинавская ходьба) и двигательная активность. Такому высокому проценту пожилые люди обязаны советскому воспитанию, когда физическая культура и спорт считался нормой жизни, а не желанием.

Проблема, как представляется, заключается в том, что люди рассматривают спорт и физическую активность не с точки зрения самопознания, дисциплины и преодоления себя, а со стороны поддержания здоровья, статуса или вынужденной меры.

С философской точки зрения спорт – не только физическая активность, но и акт утверждения жизни. Спорт воплощает экзистенциальный поиск

смысла жизни через усилие и достижение. Физическая активность воспитывает в человеке добро, коммуникабельность, умение помогать слабым, однако в современном мире спорт часто становится ареной для эго, воплощением собственного «Я».

Часто профессиональными тренерами являются люди, которые только что завершили профессиональную карьеру и начинают позиционировать себя как профессиональных тренеров, не имея при этом никакого представления о работе организма человека, его философии, а также о психологии, что затрудняет работу с людьми. В спорте важен индивидуальный подход к каждому человеку, независимо от того, командный это вид спорта или индивидуальный.

Также в современном обществе играют роль социально-экономические факторы. В то время как в Советском Союзе все секции были бесплатны, вся экипировка для профессиональных спортсменов была бесплатна, на данный момент всё наоборот. Некоторые виды спорта являются настолько дорогими, что даже люди с доходом выше среднего не всегда могут себе позволить заниматься ими.

Для наглядности можно в пример привести хоккей с шайбой. Даже по данным на 2023 г., средняя стоимость такого увлечения для ребенка составляла порядка 30 тыс. рублей в месяц по минимальному ценовому порогу. В эту стоимость не входит покупка форменного обмундирования, если же взрослому эта трата нужна одновременно, за исключением расходных материалов, цена на которые минимальна (по меркам цен на остальную часть амуниции), то для ребенка каждая часть экипировки будет требовать замены по минимальным меркам каждые 2 года.

Выходит, что далеко не каждый вид спорта является общедоступным.

В СССР не пытались сделать из каждого пришедшего в спортивную секцию чемпиона, только наиболее перспективных готовили к спортивной карьере, но все же основной упор на тренировках был сделан на воспитание детей, на привитие любви к спорту, ведь спорт – норма жизни. Однако далеко не все дети успевали делать домашние задания, учиться на хорошо и отлично, а еще гулять и ходить в другие кружки без ущерба учебе, социализации и всестороннему развитию.

Сейчас же большинство родителей, если отдают ребенка в профессиональный спорт, то тратят усилия только на одну сферу – ребенок перестает учиться, уделяет время только одному виду спорта, перестает читать книжки, не потому, что это ему неинтересно, а потому, что просто не хватает времени. Нередко родителям хочется видеть результат в спорте: они же вкладывают немалые деньги, но они забывают про ребенка и про то, что очень немногие выпускники детско-юношеских спортивных школ уходят в профессиональную спортивную карьеру. Тренеры же, в свою очередь, потакают желаниям родителей и берут неограниченное количество дополнительных занятий и отправляют

детей в спортивные детские лагеря, только бы не потерять прогресс. Опять же, идет игра на результат, на победу, а не на развитие ребенка, что довольно сильно скажется на детях в будущем.

Также представление о физической культуре и спорте формируется не только через занятия ими, но и через медиа и средства массовой информации. Современные медиа акцентируют внимание на зрелищности спорта, его коммерческих аспектах (трансляция, реклама) и личных историях спортсменов, а не на философских идеях, таких как единство тела и духа или этика соревнований.

Кроме того, стоит заметить, что соревнования мирового уровня – это скорее бизнес, нежели сам спорт. Это формирует у общества упрощенное восприятие физической культуры, отодвигая философскую рефлексию на второй план.

По нашему мнению, возможными путями преодоления данного положения будут являться такие, как разработка программ, учитывающих интересы разных групп населения. Например: акцент на оздоровительной физической культуре для пожилых людей, соревновательной – для молодежи, с интеграцией философских идей через доступные форматы (лекции, мастер-классы и т. д.); создание инклюзивных пространств для физической культуры, где разные социальные группы могут взаимодействовать, обмениваясь ценностями и опытом.

К усилению роли медиа в популяризации философии спорта стоит отнести следующее: публикации, подкасты, документальные фильмы о мировоззренческой роли физической культуры и спорта; введение в школьные и вузовские программы модулей по философии физической культуры, чтобы формировать целостное восприятие активного и здорового образа жизни с раннего возраста.

Эти шаги могут помочь преодолеть социокультурные барьеры, способствуя более глубокому взаимодействию философии и физической культуры, что должно повысить их значимость для общества.

Список источников

1. Спорт для всех // ВЦИОМ: [сайт]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 18.04.2024).
2. Овчинников О. А. История становления философии физической культуры как предмета философского осмысления // Молодой ученый. 2021. № 23 (365). С. 499–502.
3. Олег Матыцин: «В регулярные занятия физической культурой и спортом вовлечено 49,4 % граждан, рост с 2016 года – 40 %» // Рамблер: [сайт]. URL: https://sport.rambler.ru/hockey/48559392/?utm_content=sport_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink (дата обращения: 18.04.2024).

УДК 796.011.1

РОЛЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

О.А. Юсупова, доцент кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Статья посвящена анализу в историческом аспекте роли общественных военно-патриотических и физкультурно-спортивных организаций в реализации государственной политики воспитания молодежи, пропаганды здорового образа жизни и всесторонней физической подготовки в деле повышения обороноспособности страны. При рассмотрении данного вопроса автор приходит к выводу о необходимости расширения возможностей комплекса ГТО при проведении испытаний по стрельбе, а также использовании возможностей нового школьного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» для формирования у выпускников установки на здоровый образ жизни, навыков самозащиты и личной безопасности, умений безопасного обращения со стрелковым оружием и действий в опасных ситуациях.

Ключевые слова: воспитание развитой патриотичной личности, общественные военно-патриотические и физкультурно-спортивные организации, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровый образ жизни, физическая подготовка, стрелковая подготовка.

THE ROLE OF PUBLIC MILITARY-PATRIOTIC AND PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS IN IMPLEMENTING THE STATE POLICY OF YOUTH EDUCATION

O. A. Yusupova, associate professor of the Department of Fire Training at the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor

The article is devoted to the historical analysis of the role of public military-patriotic and physical culture and sports organizations in the implementation of the state policy of youth education, promotion of a

healthy lifestyle and comprehensive physical training in improving the country's defense capability. When considering this issue, the author comes to the conclusion that it is necessary to expand the capabilities of the TRP complex when conducting shooting tests, as well as using the capabilities of the new school subject «Fundamentals of Security and Protection of the Motherland» to form graduates' attitudes towards a healthy lifestyle, self-defense and personal safety skills, skills in safe handling of small arms and actions in dangerous situations. situations.

Keywords: education of a developed patriotic personality, public military-patriotic and physical culture and sports organizations, the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense», a healthy lifestyle; physical training; shooting training.

Президент Российской Федерации Владимир Путин в Указе «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» поручил к 2030 г. создать условия для воспитания развитой патриотичной личности на основе российских культурных и духовных традиций. Патриотическое воспитание молодежи на сегодняшний день является одной из приоритетных задач государственной политики. Президент России неоднократно в своих выступлениях отмечал, что патриотизм должен стать объединяющей идеологией нашей страны.

Одним из важных инструментов патриотического воспитания молодежи является физическая культура и, в частности, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

В свое время в СССР с помощью комплексного подхода к формированию патриотической позиции граждан усилия государства были направлены на популяризацию военно-технических знаний и содействие физической и военной подготовке. После принятия в 1918 г. декрета «Об обязательном обучении военному искусству» появились такие организации, как Военно-научное общество (ВНО), позже трансформированное в Общество содействия обороне СССР (ОСО), добровольное общество друзей химической обороны и промышленности (ДОБРОХИМ) и другие. Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) стало массовой добровольной общественной военно-патриотической организацией, существовавшей в СССР в 1927–1948 гг. ОСОАВИАХИМ осуществляла эффективную подготовку

молодых людей, как резерв для Вооружённых сил страны. Организация в своих рядах насчитывала 14 млн человек к началу Великой Отечественной войны. При поддержке ОСОАВИАХИМ в 1931 г. начал действовать всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Этот комплекс стал основой предоставления населению услуг в сфере физической культуры, повышал мотивацию молодежи к занятиям разными видами спорта. В 1931 г. комплекс ГТО содержал только одну ступень, включающую в себя 14 нормативов, а с изменениями и дополнениями просуществовал до 1991 г. С 1965 г. в Вооружённых силах специальной ступенью ГТО стал военно-спортивный комплекс (ВСК). В 1972 г. был принят последний комплекс ГТО, который включал 5 возрастных ступеней для граждан от 10 до 60 лет.

После продолжительного периода забвения комплекс ГТО был возрожден в 2014 г. с целью дальнейшего развития массовой физической культуры. Нормативы были адаптированы к новым условиям и требованиям, однако сохранены основные принципы и ценности, изначально заложенные в оригинальном проекте, призванном содействовать патриотическому воспитанию граждан, популяризировать здоровый образ жизни и повышать уровень физической подготовленности граждан. Сегодня комплекс ГТО содержит 18 ступеней для всех возрастных групп: начиная от детей с 6 лет и до участников 70 лет и старше.

Сегодня остается актуальной проблема воспитания здорового человека, приносящего пользу обществу, стремящегося к успешной реализации своих способностей и подготовленного к защите своей страны, что является приоритетной задачей государственной политики. И отдельно выделяется проблема допризывной подготовки молодых людей к воинской службе. Начинается такая подготовка еще в школе, где решаются не только вопросы образования, но и ведется целенаправленная работа по формированию физического и нравственного здоровья обучающихся.

Военными специалистами отмечается, что в настоящее время большое количество представителей допризывной и призывной молодежи, имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а ее отношение к регулярным занятиям различными видами физической активности находится на недостаточном уровне. Состояние здоровья допризывной молодежи представляет реальную угрозу для обеспечения национальной безопасности нашей страны. По результатам проведения Всероссийской диспансеризации учащейся молодежи (по данным 2023 г.) более 57,5 % из них имеют отклонения в состоянии здоровья, более 25,1 % – хронические заболевания и, лишь 27,7 % признаны здоровыми. Под влиянием современной общественной, образовательной и семейной среды у молодежи допризывного и призывного возраста недостаточно сформированы социокультурные ценности (гражданская позиция, социальная активность,

польза обществу, гражданский долг, военная обязанность и др.), общественно полезные навыки и умения (самостоятельность, ответственность, совместная деятельность, взаимодействие и др.), а также уровень психофизического здоровья (адаптивность, нервно-психическая устойчивость и др.) [2].

Проблемы недостаточной физической подготовленности абитуриентов отмечают также и преподаватели образовательных организаций системы МВД России при проведении вступительных испытаний. Недостаток физической выносливости затрудняет курсантам 1 курса освоение таких дисциплин, как «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка». Педагогическое наблюдение показывает, что у обучающихся возникают проблемы в связи с необходимостью выдерживать высокие тренировочные нагрузки и психологически стойко переносить трудности учебной и служебной деятельности.

Для развития у молодых людей необходимых физических качеств и психологических свойств личности в российских школах введён новый предмет – «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР). Это обязательная дисциплина для учеников старших классов, которая заменила ОБЖ. Введение ОБЗР обусловлено необходимостью адаптации школьной программы к условиям, когда молодые люди должны научиться противостоять современным вызовам и угрозам. Новая дисциплина включает элементы ОБЖ, однако ее содержание расширено за счёт военной подготовки и углублённого изучения вопросов национальной безопасности. Основы военной подготовки предусматривают изучение назначения, тактико-технических характеристик и приемов безопасного обращения с основными современными видами стрелкового оружия. Материальное обеспечение занятий должно включать комплект массогабаритных моделей оружия, макеты гранат и стрелковые тренажеры.

Формирование установки на здоровый образ жизни, навыков самозащиты и личной безопасности, умений безопасного обращения со стрелковым оружием и действий в опасных ситуациях у школьников при освоении предмета «Основы безопасности и защиты Родины», поможет им в дальнейшем при обучении в образовательных организациях МВД России или службе в вооруженных силах.

Комплекс ГТО, в рамках которого проводятся испытания по стрельбе, предусматривает для разных возрастных групп, начиная с 4 ступени (12–13 лет), выполнение стрелкового упражнения из пневматического оружия либо с использованием электронных тренажеров. Хотя при стрельбе не в полной мере возможно смоделировать стрельбу из огнестрельного оружия, так как не слышен «звук выстрела» и нет привычной «отдачи», но специалисты отмечают, что навыки и умения, необходимые начинающему стрелку, несомненно приобретаются и в дальнейшем позволят легче освоить приемы стрельбы из боевого оружия. По нашему мнению, для большей эффективности проведения занятий в школах

по основам военной подготовки, необходимо шире использовать соревновательные методы. Проведение стрелковых соревнований будет способствовать повышению мотивации обучающихся к занятиям.

Благодаря возобновлению с 2014 г. комплекса ГТО, количество людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в нашей стране, неуклонно растёт. Но вместе с тем уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями составляет 63,3 % [3].

Стоит отметить, что для организации стрелковых тренировок с пневматическим или электронным оружием, не требуется какого-то специального сложного оборудования помещений, так как нет необходимости в военизированной охране объектов и оснащении дорогостоящими пулеуловителями и противорикошетным оборудованием, как в боевых тирах. Поэтому школы будет достаточно оснащать пневматическими тирами и стрелковыми электронными тренажерами, что позволит обучающимися осваивать приемы безопасного обращения с оружием и обучаться технике прицельной стрельбы. Стрельба является сложно координационным видом спорта. Во время стрелковых тренировок у обучающихся развиваются и необходимые физические качества. Меткий глаз, верная рука, выдержка – важные качества, формируемые при занятиях стрельбой, они также важны как сила, быстрота и ловкость. Поэтому популяризация стрелковых видов спорта, расширение возможностей для проведения испытаний по стрельбе в рамках комплекса ГТО для максимального числа желающих, будет способствовать повышению интереса молодежи к спортивным состязаниям.

Преобразования в стране и их стратегический потенциал, образовательные реформы последних лет заметно изменили мировоззрение российской молодежи, что подтверждают социологические исследования. Так, с 2016 по 2025 г. доля патриотов среди молодежи 18–24 лет выросла на 16 % и достигла 99 %, а среди людей 25–34 лет – на 13 %, до 92 %. ВЦИОМ и Российское общество «Знание» также фиксируют, что 92 % респондентов 18–24 лет готовы встать на защиту Родины. Патриотизм становится устойчивой нормой молодого поколения, которое связывает личные планы с интересами страны [4].

Расширение возможностей для занятий физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, внедрение комплекса ГТО в нашей стране также являются важными фактором воспитания патриотизма у молодых людей. Опросы ВЦИОМ показывают, что большинство россиян считают, что в стране созданы условия для самореализации молодежи. Во всех регионах строятся новые спортивные сооружения, что позволяет вовлекать молодежь в занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство заинтересованности государства в духовном и физическом развитии граждан.

Список источников

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Постановление Правительства Рос. Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Буриков А. В. Анализ состояния здоровья и требований к уровню физической подготовленности обучающихся допризывного и призывного возраста / А. В. Буриков // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 8 (146). URL: <https://research-journal.org/archive/8-146-2024-august/10.60797/IRJ.2024.146.151> (дата обращения: 03.08.2025).
3. Количество занимающихся спортом в России выросло почти на 6 млн человек // ТАСС. URL: <https://tass.ru/sport/20448789> (дата обращения: 01.08.2025).
4. Патриотизм как тренд: почему молодежь становится патриотичнее? // ГАЗЕТА.RU. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2025/08/20/21563654.shtml> (дата обращения: 20.08.2025).