

ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ

**ОПТИМИЗАЦИЯ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА
В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ
НАРКОМАНИИ

КРАСНОЯРСК



ПОСВЯЩАЕТСЯ ПАМЯТИ
ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ
ПОЛКОВНИКА МИЛИЦИИ В ОТСТАВКЕ

Э.В. АГАФОНОВА

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

**Всероссийская научно-практическая конференция,
посвященная памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо
заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова**

28 мая 2026 г.

Материалы конференции

Красноярск
СибЮИ МВД России
2026

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.И. Чернышева (отв. ред.), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск);

С.А. Носов, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск);

Ю.В. Леонтьева (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск).

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В.°Агафонова. Красноярск, 28 мая 2026 г. / отв. ред. Е.И. Чернышева. – Электронные текстовые и графические данные 7,45 Мб. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2026.– ISBN 978-5-7889-0398-9. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России (г.°Красноярск). Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования и воспитанию здорового образа жизни, прошедшей на базе Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск) 28 мая 2026 г.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) и 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки).

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0398-9

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Анисимов В.А., Силкин Н.Н. Применение метода ситуационного моделирования в повышении квалификации инструкторов по профессиональной служебной и физической подготовке.....	8
Байкин Р.Ф. Ключевые проблемы обучения стрельбе сотрудников полиции	10
Бакин А.В., Панов Е.В. Совершенствование физической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в современных реалиях реформирования правоохранительных органов	13
Бельский А.Е. Соревновательный метод в огневой и тактической подготовке сотрудников ОВД при стрельбе из пистолета.....	17
Бокий А.Н. Подготовка сотрудников полиции к защитным действиям при угрозе огнестрельным оружием (нормативно-правовой аспект)	21
Бордачев А.Ю. Особенности отработки практических навыков огневой подготовки курсантами МВД России в рамках тактических учений	24
Глубокий В.А. Совершенствование нормативов № 2 и № 3 для автомата Калашникова.....	27
Гуралев В.М. Биомеханический анализ техники болевого приема «загиб руки за спину рывком»	30
Евтушенко А.А., Мещеряков В.С. Об особенностях организации тренажей перед заступлением на службу как дополнительной формы подготовки сотрудников ОВД	32
Знаменский И.Ю., Романов А.А. Подвижные игры в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	36
Кравчук А.И. Снижение уровня общей выносливости курсантов вуза МВД России: анализ двадцатилетней динамики	40
Логачев О.В. Методика обучения тактико-огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России	43
Логачев О.В., Тихомиров Р.П. Особенности и пути совершенствования психологической и психофизической подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия.....	45
Науменко С.В., Марченко Е.М. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке: разминка, техника безопасности, самостраховка	50
Ненашев Л.Н. О некоторых особенностях приемов и правил стрельбы из пистолета Лебедева.....	53

Никулин С.Г. Методика интерактивного проведения занятий по тактико-огневой подготовке: отработка комплексных навыков в условиях, приближенных к боевым (особым)	55
Носов С.А., Алдошин А.В. Тактико-технические доминанты совершенствования методики обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД в условиях ограниченного пространства.....	59
Петров Г.В. Современные проблемы планирования и проведения огневой подготовки в вузах МВД России.....	62
Силкин Н.Н., Вяткин А.А. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников МВД России: связь между физической формой и эффективностью выполнения служебных задач.....	65
Устиловская О.В. Эффективность использования компьютерного стрелкового тренажера «СКАТТ»	68
Цекунов С.О. Динамика физического развития курсантов образовательной организации МВД России.....	71
Юсупова О.А. Использование интерактивных технологий в огневой подготовке сотрудников ОВД.....	74
Яшин С.В. Обучение курсантов интуитивной тактической стрельбе в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности	77

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Арутюнян Т.Г. Анализ взаимосвязи государственной политики, традиционных ценностей и физического воспитания в современной России	81
Дворкин В.М. Интеграция единоборств в систему профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	84
Екимов В.А. Методика управления стрессовым состоянием перед выстрелом из огнестрельного оружия.....	87
Кожин Д.А. Броневая защищенность стрелкового объекта как элемент безопасности при работе в закрытых тирах	90
Мещеряков В.С., Мещеряков С.А. О назначении специальных упражнений в процессе физической подготовки дзюдоистов.....	92
Носов С.А. Киберспорт как инновационная составляющая профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России.....	95
Носова Е.В. Место беговых упражнений в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России	98
Осипов А.Ю., Фомин С.А. Возможности повышения эффективности процесса физической подготовки будущих сотрудников полиции	101
Панов Е.В. К вопросу развития силовой выносливости обучающихся образовательных организаций МВД России	105
Паршин С.В. Совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД для оперативно служебных задач.....	108

Пушкарёв М.Е. Отбор курсантов первого курса в группу спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия	111
Романов А.А., Знаменский И.Ю. Развитие физических показателей путем подтягивания на перекладине	115
Татарников С.А., Харитонов П.А. Совершенствование системы оценки техники выполнения бросков сотрудниками ОВД: критический анализ нормативов и пути интеграции в свете приказа МВД России от 02.02.2024 № 44	118
Таштимиров М.Р. Общая физическая подготовка как основа профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	121
Фомин С.А. Современные модели силовой подготовки единоборцев (рекомендации ученых и экспертов)	124
Чернышева Е.И., Копылов Ю.А. Современные подходы к беговой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России	128
Шилакин Б.В., Апальков А.В. К вопросу о правомерности применения технических действий самбо сотрудниками ОВД.....	131
Щербаков О.Н. Роль разминки в подготовке стрелка	135

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Глубокая М.В., Глубокий В.А. Решение оздоровительной задачи в процессе физической подготовки сотрудников полиции	138
Горелик А.В., Евтушенко А.А. К вопросу о поддержании и развитии мотивации к занятиям по «Физической подготовке» у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, впервые принятых на службу.....	142
Каленик Р.С. Нормирование физических нагрузок сотрудников ОВД.....	145
Ковалев С.М. Роль здорового образа жизни в формировании анти-наркотической устойчивости личности	149
Кортиков А.В. Формирование здорового образа жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	151
Лимаренко О.В., Лимаренко А.П., Малеев П.А. Оценка уровня сформированности здорового стиля жизни студентов.....	153
Муханов Д.А. Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов	157
Овчинко О.А. Здоровый образ жизни как один из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков молодежью	159
Осипов А.Ю. Способы предсоревновательного снижения веса тела спортсменами-единоборцами.....	163

Тарута А.Г. Роль здорового питания и режима дня в формировании резистентности к наркотикам.....	166
Филиппович В.А. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки: от цифрового тренера к персонализированной системе развития	169

Трибуна молодого ученого

Асатурова Л.Г. Системный анализ занятий по физической культуре в управлении качеством дошкольного образования (по уровням образования)	173
Богуславская А.В. Проблемные аспекты правовой и огневой подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России.....	176
Вайцель В.Е. Применение огнестрельного оружия сотрудником полиции в экстремальных ситуациях.....	179
Головашкин А.В. Основные оздоравливающие тенденции в противодействии наркомании путем методов физической культуры	182
Голушко К.В. Влияние зрительно-моторной координации на время первого выстрела в условиях дефицита времени.....	184
Ефстифеева М.В. Ключевой фактор развития и внедрения искусственного интеллекта в физическую подготовку	186
Зайнуллин М.В. Морально-психологическое состояние курсантов при стрельбе	190
Залялова Я.В. Проблемы практической ориентированности левшей при прохождении тактико-специальной подготовки в органах внутренних дел	192
Иванова А.В. Инновационные технологии в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций	194
Камнев И.К. Инновационные методики служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции	197
Никитенко В.М. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	200
Омариева П.Ш. Разработка концептуальной модели КРІ для оценки эффективности физической подготовки курсантов вузов МВД России: методика проектирования и алгоритм внедрения.....	203
Петренко С.Н. Влияние физической и психологической подготовки на эффективность огневой подготовки курсантов.....	206
Савинцев А.А. Оценка бросковых приемов в разделе демонстрация техники боевых приемов борьбы в спортивной дисциплине «Троеборье»	209
Прохорова Д.А. Влияние низкой мотивации и психологической готовности курсантов на эффективность преподавания огневой подготовки....	212
Синицына В.В. Психолого-педагогические условия преодоления «боевой стрессовой реакции» в процессе обучения стрельбе	215

Сологуб Е.С. Психологическая устойчивость стрелка: влияние стресса на меткость стрельбы и методы развития этой устойчивости.....	218
Тамазова К.З. Проблематика направленного формирования личности в процессе физического воспитания.....	222
Тащиян В.А. Теория и методика развития физических качеств и сопряженных с ними способностей индивида.....	225
Турецкова К.С. Основы технической подготовки снайперов в структуре системы органов внутренних дел Российской Федерации.....	228
Хашимова Е.С. Характеристика технической тренировки и ее значение в процессе формирования и совершенствования навыков стрельбы из пистолета	231
Шаршакова А.П. Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при силовом задержании правонарушителей.....	234
Щербакова А.С. Педагогические аспекты в подготовке слушателей и курсантов образовательных учреждений МВД России к применению огнестрельного оружия.....	238

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

В.А. Анисимов,

преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Н.Н. Силкин,

профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор

Применение метода ситуационного моделирования в повышении квалификации инструкторов по профессиональной служебной и физической подготовке

Современные условия служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации характеризуются высокой динамичностью и необходимостью принятия решений в условиях неопределенности. Это обуславливает повышенные требования к уровню их профессиональной подготовленности, в том числе к сформированности прикладных навыков и способности эффективно действовать в моделируемых и реальных оперативно-служебных ситуациях. В этой связи особую значимость приобретает внедрение практико-ориентированных методов обучения, среди которых важное место занимает ситуационное моделирование.

В рамках научно-методического обеспечения подготовки сотрудников органов внутренних дел на базе института разработан сборник нормативов по профессиональной служебной и физической подготовке (ПСиФП), а также методические рекомендации по его применению в процессе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности. Указанные материалы созданы авторским коллективом при участии профильных кафедр огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Сборник нормативов сформирован на основе анализа научной и методической литературы¹ и включает как адаптированные, так и специально разработанные нормативы, соответствующие требованиям служебной деятельности сотрудников ОВД. Его структура представлена четырьмя основными разделами: физическая подготовка (общая и специальная), огневая подготовка (пистолет, автомат), тактическая подготовка и тактическая медицина.

Методические рекомендации ориентированы на использование нормативов ПСиФП в качестве инструмента моделирования профессионально значимых ситуаций. В частности, предусматривается разработка учебных заданий, имитирующих реальные служебные сценарии, такие как преследование и задержание правонарушителя, а также выполнение комплексных задач, включающих ориентирование на местности, применение оружия, использование физической силы и оказание первой помощи.

Особое значение имеет выбор целевой аудитории для внедрения данного подхода. Наиболее эффективным представляется проведение занятий именно с инструкторами по ПСиФП, поскольку они выступают ключевым звеном в системе подготовки кадров и в дальнейшем обеспечивают преподавание методики ситуационного моделирования в территориальных органах МВД России. Такой подход позволяет не только сформировать у инструкторов необходимые методические компетенции, но и обеспечить единообразие и системность применения разработанных нормативов и учебных заданий в практической деятельности.

Внедрение ситуационного моделирования в практику подготовки предлагается осуществлять через систему повышения квалификации инструкторов по ПСиФП на базе образовательных организаций МВД России. В процессе обучения инструкторы осваивают методику разработки и проведения занятий с использованием нормативов и соответствующих методических материалов.

Использование нормативов ПСиФП в формате ситуационного моделирования позволяет расширить их функциональные возможности, трансформируя их из инструмента контроля в средство формирования профессиональных компетенций. Включение нормативов в структуру комплексных заданий

¹ Мокрецова Н.М. Использование ситуационного моделирования в сфере подготовки сотрудников правоохранительных органов (на примере дисциплины «Иностранный язык») // Научный компонент. 2024. № 1(21). С. 55-60. EDN AAURVV; Синянский В.А., Романов Р.В., Кравцов С.В. Роль метода ситуационного моделирования в формировании профессиональных компетенций сотрудников ОВД // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 2(31). С. 167-169. DOI 10.26140/bgз-2020-0902-0042. EDN ANTVLP; Троян Е.И. Ситуационное обучение сотрудников дорожно-патрульной службы применению физической силы на этапе начальной профессиональной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 75-76. EDN QTUPPP.

обеспечивает интеграцию различных видов подготовки и способствует формированию целостного восприятия служебной деятельности.

Таким образом, применение метода ситуационного моделирования в системе повышения квалификации инструкторов по профессиональной служебной и физической подготовке представляет собой эффективное направление совершенствования образовательного процесса. Разработанные сборник нормативов и методические рекомендации создают основу для внедрения комплексных практико-ориентированных заданий, направленных на формирование профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел. Реализация данного подхода способствует повышению качества подготовки, обеспечивает ее вариативность и приближенность к реальным условиям служебной деятельности, а также позволяет осуществлять более объективную оценку уровня подготовленности обучающихся.

Р.Ф. Байкин,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Ключевые проблемы обучения стрельбе сотрудников полиции

Одной из важнейших составляющих профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является огневая, цель которой – формирование у сотрудников полиции навыков безопасного и умелого обращения с оружием при выполнении служебных обязанностей для пресечения противоправных действий правонарушителей.

Н.А. Савчук и В.Н. Гонтарь в статье «Проблемы организации занятий по огневой подготовке в органах внутренних дел» на основе анализа правоприменительной практики отмечают, что в России достаточно остро стоит проблема недостаточности уровня владения огнестрельным оружием сотрудниками ОВД. Авторы выделяют несколько факторов которые обостряют ситуацию, одним из них можно выделить низкий уровень технического оснащения тиров образовательных учреждений, в которых проводятся занятия по учебной дисциплине для обучающихся, а также стрельбищ (полигонов) территориальных органов, в которых проводятся практические стрельбы для действующих сотрудников, – недостаточное оснащение стрелковым оружием, массогабаритными макетами, мишенным оборудованием для выработки навыков профессионального обращения с оружием «вхолостую», а также проблему ограниченности боеприпасов. В связи с наличием данных проблем эффективность занятий по огневой подготовке снижается, соот-

ветственно, и снижается уровень владения огнестрельным оружием сотрудниками ОВД¹.

А.С. Богатикова и А.Ю. Алтунин в статье «Обеспечение безопасности личности курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе учебных занятий по огневой подготовке» выделяют одним из факторов низкий уровень материальной оснащённости мест обучения стрельбе. Также авторы выделяют ряд проблем при проведении практических занятий по стрелковой подготовке сотрудников, одной из которых является низкая мотивация обучающихся приводящая к снижению уровня профессиональной подготовки. Ещё одним важным фактором, приводящим к снижению уровня владения огнестрельным оружием сотрудниками ОВД, является нехватка учебных стрельб и отработок практических навыков безопасного и эффективного обращения с огнестрельным оружием².

И.С. Хрыков в статье «Некоторые проблемы обучения огневой подготовке в вузах МВД Российской Федерации» рассуждает о том, что обучение стрельбе из огнестрельного оружия для поступающих в образовательные организации Министерства внутренних дел Российской Федерации является важнейшим фактором профессиональной подготовленности, в связи с чем, изучая методику преподавания, автор говорит о том, что данная педагогическая концепция имеет недостатки.

И.С. Хрыков рассматривает эффективность обучения сотрудников огневой подготовке и говорит о том, что методика недостаточно эффективна в связи с тем, что в настоящее время обучение стрельбе из огнестрельного оружия осуществляется путем прохождения теоретического курса, во время которого обучающийся знакомится с техническими характеристиками оружия, и практической части, во время которой осваивается техника стрельбы, при этом достаточны 50% попаданий в обозначенную зону поражения в упрощённых условиях. Эти условия стрельбы исключают или значительно снижают такие переменные, как динамическое перемещение цели, стрессовые факторы окружающей среды, сопутствующий риск и физиологические реакции под давлением. В связи с этим в стрессовой ситуации эффективность использования огнестрельного оружия снижается, а также понижается уровень безопасности окружающих. Изучив статью И.С. Хрыкова, можно сделать вывод о том, что ещё одной проблемой при формировании у сотрудников правоохранительных органов навыков безопасного и эффективного обращения с

¹ Савчук Н.А., Гонтарь В.Н. Проблемы организации занятий по огневой подготовке в органах внутренних дел // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2021. Т. 6, № 2 (12). С. 238-241.

² Богатикова А.С., Алтунин А.Ю. Обеспечение безопасности личности курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе учебных занятий по огневой подготовке // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 175.

табельным оружием является недостаточно эффективная методика обучения¹.

Немаловажную роль в огневой подготовке играет эмоциональная неустойчивость сотрудников ОВД, которая оказывает негативное влияние, снижая качество стрельб, повышая риск опасных ситуаций и препятствуя эффективному обучению.

Эмоциональную неустойчивость и связанные с ней стрессовые состояния подробно рассматривал М.А. Васильев. В работе «Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке» он анализирует, как психологический стресс и эмоциональная неустойчивость влияют на результаты стрельбы, а также предлагает эффективные способы их преодоления у обучающихся и действующих сотрудников.

Изначально стрелковая подготовка базируется на освоении основных элементов техники стрельбы: изготовка, прицеливание, контроль дыхания, управление спусковым крючком. Эмоционально неустойчивый стрелок склонен пропускать или выполнять действия в спешке, нарушая отработанную схему. Импульсивность может привести к преждевременному или резкому нажатию на спусковой крючок, что снизит эффективность попадания в цель².

Также у большинства новичков присутствует «психологический барьер». Это иррациональный страх самого процесса выстрела, который мешает качественному выполнению выстрела. Объединяя две данные проблемы, можно сделать вывод, что психологический стресс приводит к нарушению строгой последовательности действий при стрельбе, провоцирует импульсивность и способствует формированию «психологического барьера» у обучающихся. Преодоление этих негативных проявлений требует внедрения комплексной психологической подготовки, направленной на развитие стрессоустойчивости, обучение техникам саморегуляции и постепенное снятие страха перед выстрелом. Эффективным решением будет создание специализированных тренингов, которые повысят психофизиологическую устойчивость обучающихся.

¹ Хрыков И.С. Некоторые проблемы обучения огневой подготовке в вузах МВД Российской Федерации // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 4. С. 102-105.

² Васильев М.А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке / М.А. Васильев // Современное образование. 2021. № 2. С. 25-35.

А.В. Бакин,

профессор кафедры физической подготовки
Омской академии МВД России,
кандидат педагогических наук, профессор

Е.В. Панов,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

**Совершенствование физической готовности
курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России
в современных реалиях
реформирования правоохранительных органов**

Реформирование Министерства внутренних дел Российской Федерации, начавшееся в 2011 году, привело к значительным изменениям в структуре и задачах ведомства. В настоящее время сотрудники МВД России сталкиваются с все более широким спектром задач, выполнение которых требует наличия высокого уровня физической подготовленности. Такие виды деятельности, как участие в антитеррористических операциях, охрана общественного порядка, задержание правонарушителей, предполагают силовую быть выносливым и сильным, обладать навыками в применении боевых приемов борьбы, быстротой реакции и способностью эффективно переносить высокие физические и психологические нагрузки. В 2025 г. были зафиксированы более 1,77 миллионов фактов правонарушений, в которых физическая сила применялась в 7-14% случаев от общей совокупности (по данным разных источников), что подчеркивает значимость физической готовности сотрудников при выполнении служебно-профессиональных действий.

Очевидно, что для повышения уровня физической готовности будущих сотрудников ОВД следует уделить огромное внимание процессу физической подготовки, осуществляемому в образовательных организациях МВД России. Образовательный процесс физического воспитания молодого поколения традиционными методами требует повышения эффективности, так как не всегда обеспечивает положительную динамику формирования физических качеств и навыков, а также необходимую мотивацию к самосовершенствованию¹.

Анализ методического обеспечения и руководящих документов по физической подготовке для вузов системы МВД России показывает, что

¹ Зимин М.М. Особенности педагогического сопровождения в развитии физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 6-1. С. 150-159.

значительная доля их содержательной части основана на нормативных требованиях к уровню общефизической подготовленности, установленных без экспериментального подтверждения их актуальности в определенном историческом периоде. Исследования 2025 г., проведенные в Омской академии МВД России и Сибирском юридическом институте МВД России, показали, что 35% курсантов испытывают трудности с выполнением нормативов по физической подготовке, и отчасти это связано с продолжением снижения среднего уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в ведомственные вузы. Стоит отметить, что контингент, поступающий на службу в органы внутренних дел и проходящий профессиональную первоначальную подготовку, показывает результаты, согласно которым лишь 40-50% слушателей сдают нормативы по входному контролю на оценку «удовлетворительно» и выше.

В результате мы имеем объективную устойчивую отрицательную динамику среднего исходного уровня физической подготовленности кадрового потенциала и в то же время необходимость повышения уровня физической готовности сотрудников ОВД для соответствия текущей действительности. В сложившейся ситуации существующие методики преподавания не всегда соответствуют современным требованиям и нуждаются в качественной модернизации. Актуальность темы определяется ее прямой связью с обеспечением безопасности граждан, эффективностью деятельности правоохранительных органов, успешностью реформ, а также необходимостью адаптации системы физической подготовки к современным вызовам и требованиям.

Объектом данной работы выступает система физической подготовки курсантов и слушателей системы МВД России, предметом – современные факторы, препятствующие эффективности процесса физической подготовки обучаемых. Цель исследования – предложить пути модернизации процесса физической подготовки и поиск современных методик и технологий, направленных на повышение ее эффективности.

Поставленная цель предопределяет необходимость решения следующих задач:

- выявить проблемные аспекты, затрудняющие качественную реализацию общей и специальной физической подготовки;
- проанализировать существующие прогрессивные методики и технологии в области физической культуры, которые можно внедрить в методическое обеспечение преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

По данным территориальных органов МВД России ряда сибирских регионов за 2024 г., 43% сотрудников полиции указывают на недостаточность времени для регулярных тренировок из-за высокой физической и психологической нагрузки в служебное время. В результате физическая подготовка не становится приоритетом, что негативно сказывается на общей готовности

«силовики» к выполнению служебных обязанностей. В опросах многие выпускники вузов ведомства отметили сложность сохранения в процессе службы достигнутого в период обучения уровня физической подготовленности.

Складывается парадоксальная ситуация, когда молодой человек, как правило, в возрасте 20-25 лет после окончания обучения начинает регрессировать в физическом плане под влиянием различных негативных факторов служебно-профессиональной деятельности. Можно отметить, что в подразделениях территориальных органов МВД России организуются и проводятся занятия по физической подготовке в рамках служебно-профессиональной подготовки, но, по данным тех же респондентов, в основном в малом объеме, формально и с нехваткой грамотных специалистов с профильным физкультурным образованием.

Кроме того, 60% выпускников отметили слабое оснащение многих вузов МВД России необходимым спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой, что значительно снижает уровень формирования соответствующих общекультурных и профессиональных компетенций обучаемых. Как бы ни было трудно с финансированием, в непростой для страны период необходимо изыскивать различные резервы для привлечения средств на ремонт и строительство объектов спортивной материально-технической базы МВД России в краткосрочной и долгосрочной перспективе¹. В том числе требуется разработать правовые механизмы привлечения спонсорских вложений и возможных доходов от аренды.

Эти и ряд других факторов подчеркивают необходимость модернизации как учебных программ, так и инфраструктуры для повышения эффективности преподавания дисциплины «Физическая подготовка»². По нашему мнению, в настоящее время рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций системы МВД России по очной форме обучения очень часто недостаточно адаптированы к текущим вызовам, с которыми предстоит сталкиваться сотрудникам правоохранительных органов. Ключевым аспектом в формировании двигательных навыков в применении боевых приемов борьбы должно быть соответствие с учебным планом дисциплины «Физическая подготовка», который предполагал бы комплексное изучение практического и теоретического материала в тесной взаимосвязи с другими практическими дисциплинами. Иными словами, нужно

¹ Проблема повышения качества учебного процесса по физической подготовке для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.А. Торопов, В.И. Дудчик, Р.Б. Хыбыртов, Д.В. Соломянко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 104-107.

² Педагогические основы физической подготовки образовательных организаций МВД России / Ю.В. Муханов, А.В. Горбатенко, А.Н. Воротник, И.И. Лопатин // Современный ученый. 2017. № 6. С. 172-174.

добиваться приближение содержания образовательного процесса к специфике профессиональных задач¹. Теоретический блок и раздел общей физической подготовки должен быть направлен на качественное улучшение показателей специальной физической подготовки, основой которой является умение эффективно применять различные виды силового задержания правонарушителей.

И здесь важно, что макеты (проекты) учебного плана должны разрабатываться на основе единых требований примерной программы по физической подготовке для высшего профессионального образования, которой, к сожалению, на данный момент не существует. По-хорошему она должна быть не только разработана, но и тесно интегрирована с примерной программой первоначальной профессиональной физической подготовки, которая в период реформирования стала реализовываться не в территориальных органах, а в образовательных организациях МВД России.

В процессе теоретического анализа нами были выделены, на наш взгляд, перспективные направления, комплексное применение которых, по результатам исследований, могут повысить показатели по блоку «Общеспециальная подготовка» на 8-13%.

1. Разработка и применение комплексной программы для анализа функционального состояния и эффективности учебно-тренировочного процесса. В связи с этим целесообразно применение спортивных гаджетов для помощи преподавателям в дозировании физических нагрузок и периодов отдыха. Разработка тренировочных модулей с учетом индивидуальности каждого обучаемого. Преподаватель физической подготовки в новых условиях – это педагог и тренер в одном лице.

2. Использование современного специализированного оборудования (виртуальные, инертные, моделирующие тренажеры).

3. Функциональный тренинг средствами интенсивных игровых и координационных (балансирующих) движений.

4. Более качественное развитие общей выносливости с применением традиционных методов и кардиоупражнений. Внедрение методик кроссфита, основанного на высокоинтенсивных и «взрывных» нагрузках в сочетании с короткими интервалами отдыха. Выносливость – это физическое качество, которому нужно уделять особое внимание в наш век снижения общей активности из-за стремительного развития информационных технологий.

В период реформирования системы физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России учебно-воспитательный процесс должен основываться на совокупности положительно себя зарекомендовавших

¹ Губжоков А.Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. № 1-1. С. 75-78.

методик¹. Улучшение показателей общефизической подготовки будет способствовать положительному переносу тренированности на более качественное формирование необходимых сотруднику ОВД прикладных навыков и, соответственно, повышать уровень физической готовности.

А.Е. Бельский,

старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Соревновательный метод в огневой и тактической подготовке сотрудников ОВД при стрельбе из пистолета

Существуют различные методы обучения огневой и тактической подготовке: игровой (ролевой, метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности), соревновательный, метод ограниченной информации. В настоящей работе поговорим о соревновательном методе.

Всем сотрудникам полиции хорошо знакомо упражнение стрельб № 5 «Скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения», которое наиболее часто выполняется в тире в ходе занятий по огневой подготовке и на зачетах. Монотонное повторение, выполнение этого упражнения стрельб, других упражнений стрельб и нормативов в привычной обстановке, в тире или классе огневой подготовки, при отсутствии факторов психологического напряжения, состязательности приводят к снижению внимания обучающихся, отсутствию выработки психологической устойчивости и волевых качеств. Как следствие, это приводит к тому, что сотрудники полиции зачастую теряются даже при простом изменении условий упражнений стрельб, в частности, когда зачеты по стрельбе проводятся в рамках инспектирования, результативность стрельбы у некоторых сотрудников снижается. В результате сотрудники не получают необходимых умений и навыков применения табельного оружия в реальных условиях. А если внести соревновательный момент в выполнение упражнения стрельб № 5, например стрельба на количество выбитых очков, или на время окончания стрельбы, или на быстроту и точность именно первого выстрела, то у выполняющих это упражнение сотрудников будет возникать как минимум психологический дискомфорт, волнение. В процессе преодоления психологического дискомфорта будут вырабатываться волевые качества по самообладанию и стремлению победить. Таким образом, возможно смоделировать хотя бы

¹ Еремин Р.В. Пути повышения качества обучения физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 149-152.

психологическое состояние сотрудника при действиях в определенных ситуациях оперативно-служебного реагирования.

В целях оптимизации предлагаем комплекс упражнений огневой и тактической подготовки полицейских, направленных на формирование готовности мышц тела работать с пистолетом, правильно его удерживать и обрабатывать спусковой крючок, совмещать прицельные приспособления, назовем их «подготовительные упражнения».

В числе подготовительных упражнений, направленных на освоение техники стрельбы из пистолета и обеспечивающих основу для тактической подготовки сотрудников ОВД по применению огнестрельного оружия, предлагаем следующие.

Упражнение 1 «Утюг»

Удержание в вытянутой руке небольшой гантели весом до 1 кг. На начальном этапе удерживать гантель нужно одну минуту, постепенно по мере тренированности время можно увеличивать. Во время занятий положительно себя зарекомендовал соревновательный метод, когда побеждает тот, кто дольше всех смог продержаться гантель на вытянутой руке. Для всестороннего развития это же упражнение рекомендуется выполнять и не стрелковой рукой тоже, так как стрелять из пистолета полицейский должен уметь и правой и левой рукой.

В советское время подобная практика широко применялась. Раньше в качестве утяжеления использовался утюг, что нашло отражение в советском кинематографе, в частности, в первой серии фильма «Сыщик» 1979 г., на 10-ой минуте.

Упражнение 2 «Стул»

Удержание в вытянутых руках стула за ножки. На начальном этапе удерживать стул необходимо три минуты, постепенно по мере тренированности время можно увеличивать. Во время занятий положительно себя зарекомендовал соревновательный метод, когда побеждает тот, кто дольше всех смог удерживать стул на вытянутых руках.

Данное упражнение исходит из практики подготовки сотрудников советской военной контрразведки «СМЕРШ», когда сотрудник брался руками за ножки стула и, держа его на вытянутых руках, танцевал вальс¹.

Упражнение 3 «Кольцо»

В ствол пистолета необходимо вставить удлинитель – стержень длиной до 30-35 см. В СибЮИ МВД России на занятиях в качестве такого удлинителя ствола пистолета используется шомпол от массогабаритного макета автомата Калашникова или палочки для суши. Обучающийся сотрудник полиции берет пистолет с удлинителем ствола и выпрямляет руку, осуществляя

¹ Потапов А.А. Приемы стрельбы из пистолета: практика СМЕРШа. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. С. 97.

прицеливание, совмещает прицельные приспособления. Затем вокруг конца удлинителя располагается кольцо, диаметр которого равен кругам десятки, девятки, восьмерки и семерки на мишени № 4 «Грудная фигура с кругами» (приложение № 7 приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации).

Кольцо можно вырезать в листах бумаги формата А 4, листы при помощи канцелярских зажимов закрепить на заранее натянутой веревке. Диаметр кольца более узкий для более подготовленных сотрудников полиции и более широкий для менее подготовленных полицейских. Для всестороннего развития это упражнение рекомендуется выполнять, удерживая пистолет правой, левой рукой или двумя руками. Побеждает обучающийся сотрудник, сумевший дольше удержать оружие и не задеть удлинителем кольцо.

Упражнение 4 «Гильза – удержание»

Обучающиеся полицейские занимают положение для стрельбы стоя с одной или двух рук, взводят курок, наводят пистолет на мишень и совмещают прицельные приспособления. Преподаватель ставит им на затвор возле мушки гильзу от патрона ПМ доньшком вниз. Побеждает обучающийся, который дольше удержал пистолет по времени.

Упражнение 5 «Гильза – удержание и спуск»

Обучающиеся занимают положение для стрельбы стоя с одной или двух рук, взводят курок, наводят пистолет на мишень и совмещают прицельные приспособления. Преподаватель ставит им на затвор возле мушки гильзу от патрона ПМ доньшком вниз. После чего обучающиеся сотрудники многократно производят плавный спуск курка, не опуская руки с оружием. Побеждает полицейский, выполнивший наибольшее количество спусков подряд без падения гильзы. Указанное упражнение является более сложным, чем предыдущие, так как наряду с удержанием пистолета добавляется работа, направленная на тренировку правильной обработки спускового крючка во время выстрела. Правильной считается обработка спускового крючка, когда гильза при нажиге на хвост спускового крючка остается стоять на затворе и не падает.

Упражнение 6 «Выполнение нормативов ПМ № 2 «Неполная разборка пистолета», № 3 «Сборка пистолета после неполной разборки» и № 4 «Снаряжение магазина пистолета патронами»

Предлагаем следующие варианты выполнения нормативов ПМ.

Вариант 1 – «Выполнение нормативов № 2, 3 и 4 на скорость».

Нормативы № 2, 3, 4 выполняются двумя обучающимися одновременно. Выбывает обучающийся, затративший большее количество времени на выполнение норматива. Затем аналогичным образом выполняет норматив весь личный состав учебной группы. В итоге должны определиться обучающиеся с лучшим временем. Оставшиеся победители также попарно соревну-

ются с друг с другом с выбыванием проигравшего. Через несколько кругов выявляется победитель. Победитель определяется по каждому нормативу отдельно. Возможен вариант определения победителя по сумме мест за выполнение каждого норматива.

Вариант 2 – «Последовательное выполнение неполной разборки и сборки ПМ на скорость».

Обучающиеся попарно выполняют последовательно неполную разборку ПМ и сразу же, без паузы сборку после неполной разборки. Выбывает обучающийся, затративший большее количество времени на выполнение упражнения. Затем аналогичным образом выполняет это упражнение весь личный состав учебной группы. В итоге должны определиться обучающиеся с лучшим временем. Оставшиеся победители также попарно соревнуются с друг с другом с выбыванием проигравшего. Через несколько кругов выявляется победитель.

Вариант 3 – «Выполнение нормативов №№ 2, 3 и 4 на скорость с завязанными глазами» и «Последовательное выполнение неполной разборки и сборки ПМ на скорость с завязанными глазами».

Обучающиеся в парах выполняют на скорость упражнения согласно вариантам 1 и 2, но с завязанными глазами. Победителем является тот, кто затратил меньше времени на выполнение упражнений.

Вариант 4 – «Выполнение комплексного норматива ПМ».

Обучающиеся попарно выполняют последовательно неполную разборку ПМ и сразу же, без паузы сборку после неполной разборки, снаряжение магазина патронами и вставляют снаряженный в магазин в основание рукоятки пистолета, пистолет кладут на стол. Выбывает обучающийся, затративший большее количество времени на выполнение упражнения. Затем аналогичным образом выполняет это упражнение весь личный состав учебной группы. В итоге должны определиться обучающиеся с лучшим временем. Оставшиеся победители также попарно соревнуются с друг с другом с выбыванием проигравшего. Через несколько кругов выявляется победитель.

Выполнение нормативов в каждом из вышеприведенных вариантов засчитывается только при условии, если сотрудник не нарушил порядок и условия их выполнения.

Данная методика позволяет повысить тактильные ощущения при работе с оружием, что в целом сказывается положительным образом на обращении с огнестрельным оружием.

Выше представлены достаточно простые упражнения, которые могут быть реализованы преподавательским составом по огневой и тактической подготовке при минимальных усилиях, так как не требуют сложного оборудования и материальной базы. Убеждены, что регулярное выполнение указанных упражнений будет способствовать: обучению правильной обработки спускового крючка, силовой выносливости рук, выработке волевых качеств

сотрудника полиции, умению концентрировать внимание на производстве каждого отдельного выстрела при проявлениях усталости.

А.Н. Бокий,

начальник кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России (г. Симферополь),
кандидат юридических наук, доцент

Подготовка сотрудников полиции к защитным действиям при угрозе огнестрельным оружием (нормативно-правовой аспект)

Организация процесса специальной физической подготовки личного состава органов внутренних дел в последние годы претерпела значительные изменения. От уровня владения боевыми приемами борьбы напрямую зависит способность сотрудника эффективно выполнять оперативно-служебные задачи в различных условиях.

Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденный приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (далее – Порядок), определяет раздел общей физической подготовки, служебно-прикладной раздел, а также раздел тактики применения боевых приемов борьбы. Отдельные аспекты двух последних разделов, связанные с техническими и тактическими особенностями обезоруживания правонарушителя, являются предметом нашего исследования. Специфика формирования технико-тактических навыков обезоруживания правонарушителя при угрозе короткоствольным и длинноствольным оружием, на наш взгляд, пока недостаточно освещена. Научная и методическая разработка указанного раздела является крайне актуальной.

Интересующие нас тактико-технические действия по защите от угрозы огнестрельным оружием относятся к боевым приемам борьбы, которые, в свою очередь, являются частью служебно-прикладного раздела физической подготовки.

Некоторые специалисты в области специальной подготовки и особенно сотрудники-практики скептически относятся к эффективности приемов обезоруживания с учетом больших рисков при их выполнении. Считаем такой подход не совсем оправданным, так как полное бездействие сотрудника в данной ситуации недопустимо, а попытки убедить преступника отказаться от своих намерений выглядят еще более нереальными.

Однако следует отметить, что неумелые и нерешительные действия при угрозе огнестрельным оружием, неправильное оценивание окружающей обстановки и условий могут привести к самым тяжелым нежелательным последствиям. Основной задачей при обучении приемам обезоруживания

является доведение действий до автоматизма, умение оценить ситуацию и условия выполнения защитных действий, воспитание психологической готовности к быстрому и эффективному применению соответствующих боевых приемов борьбы.

В действующем Порядке, а также предыдущих нормативных документах приемы защиты от угрозы оружием выделены отдельными подразделами. Однако нельзя сказать, что рассматриваемым действиям уделялось должное внимание. Первые попытки упорядочить и каким-то образом систематизировать приемы защиты от угрозы оружием наблюдались в Наставлении по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96)¹. Отметим сразу, что в данном документе отсутствовало закрепленное понятие о структуре приема, давались общие рекомендации и примерные алгоритмы выполнения технических действий. Основной упор делался на схематичном изображении боевых приемов борьбы. Указывалось, что защита от угрозы оружием спереди или сзади выполняется на близком расстоянии несколькими способами (отбив предплечья, выбиванием оружия, рычагом руки наружу либо внутрь). При угрозе длинноствольным оружием вблизи – отбивом ладонью предплечья, а также вырыванием ружья (автомата) одновременно с ударом стопой в колено противнику. Подробное описание действий отсутствовало, а схематичное изображение не давало полного понимания способа выполнения отдельных элементов приема.

Определенная эволюция в описательной части приемов обезоруживания произошла в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Документ прежде всего указывал на схему выполнения защиты при угрозе пистолетом, которая заключалась в: 1) уходе с линии направления ствола оружия одновременно со сближением; 2) захвате вооруженной руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя; 3) обозначении расслабляющего удара; 4) обезоруживании; 5) ограничении свободы передвижения ассистента.

Таким образом, в указанном документе конкретизировался способ ухода с линии огня. Также исключилась возможность выбивания оружия. Понятие «обезоруживание» определялось как действия по непосредственному извлечению оружия из рук противника. Дальнейшее сопровождение правонарушителя с болевым контролем также указано как обязательный элемент технического действия.

Еще одной отличительной особенностью описательной части защитных действий при угрозе оружием в Наставлении от 2017 г. является изменение

¹ Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. М.: ГУК МВД России, 1996. 203 с.

при указании предварительного положения и расстояния, с которого выполняется угроза. При описании приемов исключили словосочетания «близкое расстояние» и «вблизи». Обязательным предварительным условием выполнения защитных действий является положение оружия на расстоянии «в упор». Вероятнее всего такое изменение вызвано стремлением обеспечить большую безопасность для сотрудника, однако вероятность подобного способа угрозы оружием все-таки небольшая, и, на наш взгляд, эффективные защитные действия возможны и при некоторой отдаленности от корпуса либо головы защищаемого.

Однако при более четкой регламентации действий в указанном описании просматриваются и существенные ограничения, не позволяющие при подготовке сотрудников использовать ряд эффективных элементов. Так, выбивание оружия может произойти и неумышленно при выполнении предварительных действий, а в отдельных случаях целесообразным может быть отбор или вырывание оружия из рук противника. Указанная выше схема приводит к тому, что практически единственными вариантами обезоруживания при угрозе короткоствольным оружием становятся рычаги наружу и внутрь. И действительно, пункты 61.2 и 61.3 документа содержат четкие предписания способов выполнения защиты при угрозе пистолетом спереди в упор и сзади в упор – «...целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь» и «...целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь». В описательной части защитных действий при угрозе длинноствольным оружием в упор помимо «вырывания» оружия появляется способ его «выкручивания» из рук.

В следующем нормативном документе¹ и действующем Порядке не нашли отражения существенные изменения порядка выполнения защитных действий при угрозе короткоствольным и длинноствольным оружием. Разработанные в 2017 г. пункты с описательной частью приемов обезоруживания с небольшими изменениями переместились в последующий и ныне действующий ведомственный приказ. Так, в пункте 311.8.1 Порядка при описании общей схемы защиты при угрозе пистолетом появилась вариативная часть – «поднятие оружия в случае его падения при обезоруживании». Можно считать это дополнение позитивным моментом, однако выпадение оружия возможно и на начальной стадии приема. Положительными можно считать и конкретизацию приемов защиты при угрозе

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (утратил силу) // ИПП «Гарант.ру». URL: <http://base.garant.ru>.

пистолетом спереди, сзади, а также при описании схемы выполнения защиты при угрозе длинноствольным оружием (пункты 311.8.2. – 311.8.4 Порядка).

Учитывая вышесказанное можно сделать следующие выводы.

Ключевой особенностью организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является четкая ведомственная регламентация указанного процесса. Иметь достаточный или даже высокий уровень физической подготовленности – обязанность каждого сотрудника полиции. В структуре изучаемых боевых приемов борьбы действия, связанные с защитой при угрозе оружия, занимают особое место. От эффективного выполнения приемов обезоруживания зависит не только здоровье, но и жизнь сотрудника и других лиц.

Анализ развития и состояния ведомственного нормативного регулирования подготовки сотрудников полиции к защитным действиям при угрозе огнестрельным оружием показывает, с одной стороны, постепенное развитие и совершенствование указанного направления подготовки, с другой – наличие определенных недостатков, требующих научно-методической разработки и дальнейшего изменения нормативной базы.

В действующем Порядке, а также в предыдущих нормативных документах приемы защиты от угрозы оружием представлены довольно ограниченным арсеналом технических действий, который требует на сегодняшний день расширения за счет включения дополнительных эффективных элементов. Считаю, что нормативно установленная описательная часть приемов обезоруживания должна быть более вариативной и допускать использование широкого спектра технических действий, позволяющих относительно безопасно обезвредить злоумышленника.

А.Ю. Бордачев,

доцент кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Особенности отработки практических навыков огневой подготовки курсантами МВД России в рамках тактических учений

Актуальность темы обусловлена тем, что с 24 февраля 2022 г. проводится специальная военная операция на недавно присоединенных российских территориях. В связи с этим нередки случаи террористических операций, терактов, нападков диверсионных групп вражеским государством на территории России.

Пресечением данной преступности на стадии ее зарождения занимается Федеральная служба безопасности (далее – «ФСБ»), однако в случае возникновения ситуации противостояния с такими группами во время совершения

данных антигосударственных преступлений, будет требоваться помощь, в том числе сотрудников спецслужб и различных подразделений Министерства внутренних дел России. Ввиду такой возможной опасности полиция будет нуждаться в специалистах, умеющих обращаться с различными видами вооружения в вероятных экстренных ситуациях.

Многие события, связанные с деятельностью МВД России в особых условиях, остаются вне образовательного пространства и подчас не оказывают влияния на учебный процесс. Отсутствует оперативное реагирование образовательной системы на общее состояние системы в целом¹.

Процесс тактической и огневой подготовки сотрудника ОВД – неотъемлемая часть дисциплин «Тактико-специальная подготовка» и «Огневая подготовка», о чем свидетельствуют нормативные документы МВД России.

Будучи курсантом образовательной организации МВД России, обучающийся проходит данную подготовку в рамках дисциплин, однако методологические основы занятий не предполагают отражение будущими сотрудниками атак диверсионных групп. Для такого рода отработок экстренных ситуаций, существуют специальные учения с привлечением «опасного контингента», для осуществления подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в рамках данных специальных операций.

По мнению Т.М. Тхазеплова, отработка практических навыков стрельбы холостыми патронами – важное и, пожалуй, основополагающее упражнение для обучающихся, поскольку данная тренировка доводит стрельбу из винтовки «до автоматизма», что впоследствии сформирует алгоритм действий в мышечной памяти. В ходе таких тренировок используется тренировочное оружие, заряженное холостыми патронами. Это позволяет проводить упражнения на точность стрельбы, работу с оружием, координацию движений и тактику без риска для окружающих и самих участников².

Ввиду нынешней криминогенной опасной обстановки создается необходимость в отработке навыков стрельбы «вхолостую» курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России по подвижным целям в полевых условиях.

Автором при изучении данной тематики предложено было следующее: при отработке таких навыков, группа должна быть задействована по программе «специальных учений» в рамках дисциплины «Тактико-специальная подготовка» минимум на 14 дней. Выезд должен осуществляться с преподавателями кафедры не только тактико-специальной, но огневой подготовки.

¹ Подр.: Бордачев А.Ю. К вопросу о специальной подготовке курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 7-1 (94). С. 25-28.

² Тхазеплов Р.Е. Методика «холостой» тренировки в огневой подготовке ОВД // Право и управление. 2024. № 6. С. 122-126.

Перед проведением данных учений есть необходимость в организации «Палаточного проживания» с целью максимального привлечения будущих сотрудников к подготовке в таких условиях. Также перед проведением подобных выездных мероприятий должна быть проведена соответствующая теоретическая подготовка обучающихся (в том числе по элементам мер безопасности).

При подготовке к данному мероприятию курсант должен владеть на базовом уровне:

- 1) навыками самостоятельного применения полученных правовых знаний в оперативно-служебной деятельности;
- 2) навыками обращения со стрелковым огнестрельным автоматическим оружием;
- 3) навыками тактического взаимодействия в составе подразделения;
- 4) навыками составления схем и подготовки служебных графических документов при организации специальных операций;
- 5) навыками выполнения действий по обеспечению личной безопасности при решении оперативно-служебных задач¹.

Во время проведения учения преподавателями и группой лиц, играющих преступников, создается тактическая задача, ситуация, в ходе которой обучающиеся применяют свои стрелковые навыки, навыки обращения с оружием и навыки работы в составе подразделения, что сможет, по нашему мнению, создать наиболее приближенную к экстренной оперативно-тактическую ситуацию.

Непосредственно при проведении учения данные «преступные» группы должны создать видимость определенного давления посредством таких же «холостых» отработок в сторону групп из курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Соответственно, задач может быть множество: от работы в полевых условиях до отработки практических навыков в горных местностях. Данная практика воссоздаст оперативно-тактическую ситуацию, при которой будущим сотрудникам придется действовать сообща и слаженно, применяя все свои практические и теоретические знания.

В заключение подчеркнем, что тактико-специальная подготовка сотрудника МВД России – показатель быстродействия и правильности в принятии решения сотрудника в экстренных ситуациях. Ввиду нынешней внешнеполитической обстановки необходимость такой тактической подготовленности будущих сотрудников стремительно выросла, в связи с чем предла-

¹ Непомнящий С.В., Ястребов А.В., Белецкий А.А. О подготовке сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 1. С. 169-172.

гается создать полевые условия «Специальных учений» в рамках дисциплины «Тактико-специальной подготовки», где будут отрабатываться навыки стрельбы по подвижным целям (статистам, выполняющих роль преступников) в составе подразделения в рамках специальной операции.

В.А. Глубокий,

заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Совершенствование нормативов № 2 и № 3 для автомата Калашникова

Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации должна иметь практическую направленность.

Практическим разделом огневой подготовки предусмотрены тренировки в выполнении нормативов, выполнение подготовительных и учебных упражнений стрельб, контрольные стрельбы¹.

Кроме того, стрельбе из ручного стрелкового оружия предшествует тренировка производства выстрела без патрона (холостая тренировка). Чтобы умело и безопасно обращаться с огнестрельным оружием, не сломать его при обслуживании, а при необходимости осмотреть, почистить, выявить поломки, сотрудник должен уметь осуществлять неполную разборку и сборку после неполной разборки.

Профессор Н.В. Астафьев указывал, что подготовка сотрудников органов внутренних дел должна иметь практико-ориентированную направленность. Одним из перспективных направлений научных исследований является разработка и совершенствование нормативов по профессиональной служебной и физической подготовке. Тренировка в выполнении нормативов способствует формированию необходимых условно-рефлекторных связей, автоматизации двигательных действий, развитию профессиональных компетенций. В монографии ученого доступно изложены способы и правила, которые следует использовать при разработке служебных нормативов, нормативов по физической и огневой подготовке сотрудников².

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

² Астафьев Н.В. Нормирование способов действий сотрудников органов внутренних дел с применением средств физического принуждения : монография. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. 176 с.

Концепция разработки нормативов по общей физической подготовке была предложен С.В. Кузнецовым, А.Н. Волковым¹. Идеи, изложенные в концепции, могут использоваться и при разработке стандартов применения сотрудником полиции мер административного принуждения.

В наших более ранних публикациях указывалось на актуальность создания нормативов, составления сборника нормативов для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации². Считаем, что нормативы, сведенные в один сборник, существенно облегчают работу руководителя занятия (преподавателя, инструктора), позволяют выработать единые критерии оценивания. Предполагаем, что регулярная тренировка в выполнении нормативов способствует совершенствованию приемов и способов действий при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач, более быстрому обучению сотрудников обращению с огнестрельным оружием и специальными средствами, автоматизации двигательных навыков при применении техники боевых приемов борьбы и физической силы.

Следует отметить, что существующий временной норматив для автомата Калашникова (далее – АК) разработан для изделия, на котором нет дульного тормоза компенсатора (далее ДТК). Временные рамки: неполная разборка – не более 18 секунд; сборка после неполной разборки – не более 28 секунд.

Этот норматив для военнослужащих и сотрудников Национальной гвардии Российской Федерации дифференцированный³. Неполная разборка автомата: «отлично» – 15 секунд; «хорошо» – 17 секунд; «удовлетворительно» – 19 секунд. Сборка автомата после неполной разборки: «отлично» – 25 секунд; «хорошо» – 27 секунд; «удовлетворительно» – 32 секунды.

Следовательно, если отсоединять (скручивать) ДТК на АК74 или АК74М, то времени на выполнение на неполную разборку будет тратиться больше, аналогично и со сборкой данной модификации оружия.

¹ Кузнецов С.В., Волков А.Н. Концептуальный подход к разработке нормативных требований и номенклатуры контрольных упражнений общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / С.В. Кузнецов, // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2024. № 4. С. 35-40. EDN MPBQBM.

² Глубокий В.А. Актуальность создания нормативов по профессиональной служебной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXVIII международной научно-практической конференции: в 2 ч. Красноярск, 3-4 апреля 2025 г. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2025. С. 40-43. EDN JOJFVR.

³ Сборник нормативов по боевой, профессиональной служебной и физической подготовке войск национальной гвардии Российской Федерации. М.: Главное управление подготовки войск (сил) Федеральной службы войск Национальной гвардии Российской Федерации, 2020. 278 с.

Педагогическое наблюдение, выполненное в рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Огневая подготовка», показало, что в Сибирском юридическом институте МВД России обучающиеся выполняют норматив № 2 и № 3 на время, что повышает мотивацию к обучению, способствует развитию мелкой моторики рук, автоматизации двигательных действий, но при этом ДТК не свинчивается и не накручивается. На наш взгляд, это не совсем правильно потому, что сотрудник после учебных или контрольных стрельб может осуществлять чистку оружия, не разобрав его до конца, что приведет к появлению ржавчины и в конечном итоге возможной поломке. В нашей практике были случаи, когда, чтобы открутить ДТК или пламегаситель на АКС74У, приходилось пользоваться слесарными тисками.

Нами было проведено исследование по совершенствованию нормативов № 2 и № 3 для АК74 и АК74М. В исследовании приняли участие 24 (n=24) слушателя 5 курса, обучающиеся по программе подготовки специалистов высшего образования 40.05.02 Правоохранительная деятельность.

На практическом занятии слушатели выполняли неполную разборку учебного АК74 и сборку после неполной разборки с контролем времени. Перед контрольным выполнением нормативов им было предоставлено время для тренировки. Затем методами математической статистики произведены расчеты по определению средних показателей выполнения нормативов. Далее, используя стандартное отклонение, нами были разработаны нормативы. Неполная разборка автомата АК74 (АК74М): «отлично» – 22 секунды; «хорошо» – 25 секунд; «удовлетворительно» – 28 секунд. Сборка автомата АК74 (АК74М) после неполной разборки: «отлично» – 33 секунды; «хорошо» – 35 секунд; «удовлетворительно» – 38 секунд.

При совершенствовании нормативов для автомата мы основывались на следующих положениях: норматив должен быть разработан с учетом средней натренированности сотрудника, иметь практическую направленность, воспроизводить двигательные действия, которые выполняет сотрудник во время несения службы.

Слушатели с учетом разработанных шкал были оценены: 10% получили оценку «отлично»; 8% – оценку «неудовлетворительно»; 72% были оценены на «хорошо» и «удовлетворительно». Процентное соотношение соответствует закону нормального распределения. Следовательно, разработанную шкалу можно применять при оценивании обучающихся в образовательных организациях МВД России.

В.М. Гуралев,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Биомеханический анализ техники болевого приема «загиб руки за спину рывком»

Выполнение профессиональных задач сотрудниками определенных подразделений органов внутренних дел нередко связано со значимым риском угрозы их жизни и здоровью в ситуациях, связанных с применением физической силы при задержании правонарушителей, оказывающих сопротивление. Формирование двигательных навыков как средств успешного задержания правонарушителей является целью занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России.

Многие специалисты отмечают, что действующие методики, используемые на практических занятиях по физической подготовке, не могут быть эффективными, поскольку направлены на показательные выступления, имитирующие действия боевого характера, исключая сколько-нибудь реальное (не имитационное) сопротивление атакуемого, при сдаче зачета по боевым приемам борьбы¹. Программы по изучению боевых приемов борьбы не предполагают поэтапного совершенствования на протяжении полного срока обучения в образовательных организациях МВД России и всего срока службы сотрудника в целом. Навык как результат такого обучения не имеет возможности формирования в условиях доминирования метода показа болевого приема на занятиях по физической подготовке.

Цель исследования – поиск способов решения задачи обучения сотрудников полиции болевому приему «загиб руки за спину рывком».

В рассматриваемом приеме важным компонентом действия является рывок как средство выведения из устойчивого равновесия атакуемого партнера. Позиция последнего в положении стоя на ограниченной площади опоры (на передней части ступни) как результат рывкового движения атакующего захватом за одноименный локоть руки атакуемого сверху является неустойчивой. Находясь в данной позиции, он будет не способен эффективно приложить усилия для сопротивления действиям атакующего. Как известно, понижение общего центра тяжести атакуемого путем сгибания ног в коленях и (или) путем постановки стоп шире плеч с опорой на всю площадь подошвенной части стопы создает устойчивую позу и условия для противодействия действиям атакующего в момент выполнения рывка захватом руки за локоть

¹ Чехранов Ю.В. Обязательная и вариативная техника боевых приемов борьбы // Вестник экономической безопасности. 2023. № 4. С. 236-238.

сверху. Отсюда следует, что выполнение болевого приема «загиб руки за спину рывком» в ситуациях ожидаемого сопротивления правонарушителя возможно только в условиях нахождения последнего в состоянии неустойчивого равновесия¹. Если правонарушитель не потерял в момент рывка равновесие, не оторвал пятки от пола, то все последующие действия атакующего сотрудника по заведению руки за спину будут обречены на неудачу.

В соответствующих НПА МВД России прописан второй вариант выполнения загиба руки за спину рывком, который допускает при выполнении рывка захватывать локоть снизу.

С точки зрения целеполагания действий захват кистью за локоть снизу не позволит приложить усилия и направить их вверх для нарушения устойчивости атакуемого. Напомним, что признаком нарушения устойчивости является отрыв пяток от пола и уменьшение площади опоры атакуемого, находящегося в вертикальном положении. Результатом рывка за локоть захватом за руку хватом ладонью вверх будет кратковременное нарушение устойчивости атакуемого и быстрое ее восстановление путем шага вперед. Атакуемый, находясь в прямой стойке в момент рывка, утратит равновесие естественным образом в процессе шагания (переноса веса тела с одной ноги на другую). Действие рывка закончится, не успев развить необходимую силу для обеспечения продолжительного сохранения состояния неустойчивости атакуемого. Он быстро восстановит вертикальную устойчивость, прижав подошвы стоп плотно к полу и дополнительно опустив таз ниже. Поэтому вариант техники выполнения болевого приема «загиб руки за спину рывком» хватом ладонью за локоть снизу не может быть эффективно применен сотрудником к правонарушителю.

Рывок за локоть захватом снизу может быть очень эффективным, если целью рывка является обхват туловища атакуемого сзади с последующим переводом в партер для создания благоприятных условий, обеспечивающих выполнение определенных технических действий, направленных на сковывание болевым приемом «загиб руки за спину». Данный прием часто используется в соревновательных схватках по вольной и греко-римской борьбе для перевода оппонента в партер. За данное техническое действие начисляются баллы в актив спортсмена, проводшего прием.

Таким образом, в ходе изучения болевого приема «загиб руки за спину рывком» с точки зрения биомеханики установлено, что успешное проведение рывка как главного механизма, обеспечивающего нарушение устойчивого равновесия атакуемого, позволит атакующему завершить прием. Также сле-

¹ Подр.: Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9(187). С. 68-72.

дует иметь в виду, что рывок выполняется только тогда, когда туловище атакуемого наклонено вперед книзу, общий центр тяжести смещен за границу площади опоры. Данная поза атакуемого благоприятствует выполнению рывка атакующим захватом кистью за локоть сверху.

Важно отметить, что рывок рукой не является первостепенно значимым компонентом действия в обеспечении процесса выведения атакуемого из состояния устойчивого равновесия. Ключевым фактором данного процесса выступает механизм поворота тела атакующего вокруг вертикальной оси позвоночника. Поворот должен осуществляться способом переступания (не скольжения) стопами по малому радиусу с максимальным ускорением по формуле: ноги – таз, туловище – плечи, где конструкция ноги, таз – это ведущий механизм, туловище, плечи – вспомогательный. Сначала вступает в работу конструкция ноги – таз, затем, с некоторым отставанием, конструкция туловище – плечи.

А.А. Евтушенко,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

В.С. Мещеряков,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

**Об особенностях организации тренажей
перед заступлением на службу
как дополнительной формы подготовки сотрудников ОВД**

Учебно-тренировочный процесс по физической подготовке в целом, а также по служебно-прикладному разделу и разделу тактики применения боевых приемов борьбы в ОВД осуществляется непрерывно. В соответствии с действующим Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (далее – Порядок организации подготовки кадров) практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже одного раза в неделю.

Дополнительно в ОВД согласно п. 133 Порядка организации подготовки кадров организуются и проводятся тренажи перед заступлением на службу по отработке тактики действий в смоделированных типовых ситуациях, а также в ситуациях, связанных с особыми условиями несения службы. Данные практические тренажи должны проводиться с сотрудниками нарядов

патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы, подразделений охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, подразделений участковых уполномоченных полиции, а также с сотрудниками, входящими в состав следственно-оперативных групп. Такие тренажи не входят в примерный расчет часов на учебный период. Общая продолжительность практического тренажа должна составлять не более 10 минут. Таким образом, тренажи являются очень важным элементом в системе подготовки сотрудников полиции, позволяющим при правильной их организации оценить уровень подготовленности сотрудников к правомерному применению физической силы в различных условиях. На основании данных, полученных в процессе проведения тренажей, возможно вносить своевременные корректировки, позволяющие совершенствовать процесс физической и других видов подготовки сотрудников полиции в плане практической направленности в соответствии с условиями служебной деятельности. С целью соблюдения прикладной направленности обучения на практических занятиях необходимо применять не только отработку отдельных приемов, но и совмещать их (комбинировать) с другими приемами и действиями, с перемещениями сотрудников и условных правонарушителей (далее – ассистентов) с дальнейшим переходом на моделирование ситуаций¹, потому как метод отработки болевых приемов задержания на несопротивляющемся партнере может быть эффективно применен только на начальном этапе обучения².

Анализируя практику службы и статистику применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками, а также опираясь на ранее полученный опыт службы и анализ научно-исследовательских работ, авторы полагают, что в практической служебной деятельности сотрудникам, сталкиваясь с правонарушителями, оказывающими сопротивление, нельзя быть уверенными в успешном применении какого-то одного или двух «любимых» приемов либо комбинаций из них, потому что двигательная конструкция реализуется в пределах динамических пространственно-временных рамок в условиях спонтанных и непредсказуемых действий правонарушителя. Если в

¹ Подр.: Коряковцев Д.А., Кокорева Е.В. Тренажи, как неотъемлемый элемент подготовки сотрудника органов внутренних дел к несению службы // Актуальные вопросы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел : материалы межвузовского круглого стола. Чебоксары, 2021. С. 180-185; Мещеряков В.С., Лозовой А.А., Лозовая М.А. Базовые технические действия при обучении боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 106-109; Организация тренажей по отработке действий в типовых ситуациях служебной деятельности с сотрудниками патрульно-постовой службы полиции : отчет о НИР / А.А. Евтушенко, А.И. Кравчук, В.С. Мещеряков, Е.И. Чернышева. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2025. 28 с.

² Обучение приемам борьбы лежа как элемент подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : отчет о НИР / В.М. Гуралев, В.А. Филиппович, А.Р.°Шевченко, С.А. Фомин. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2023. 36 с.

текущем моменте какие-то факторы изменились или нарушились, в какой-то из фаз действия изменятся и заданные параметры – задуманный прием не сработает, а это значит, что следует незамедлительно переходить на другой прием, который соответствует изменившимся реальным условиям¹. Соответственно, арсенал изучаемых приемов и действий у сотрудников должен постоянно развиваться и пополняться – быть гораздо богаче того, что сотрудники получают во время первоначального обучения в начале служебной деятельности.

Путем анкетирования личного состава, педагогического наблюдения и бесед с сотрудниками полка патрульно-постовой службы полиции МУ МВД России «Красноярское», а также в результате анализа порядка и условий проведения практических тренажей перед заступлением сотрудников на службу выявлены некоторые типичные особенности, которые обусловлены как объективными, так и субъективными причинами. К объективным причинам можно отнести не в полной мере обновленную материально-техническую базу, например специальных полигонов, спортивных залов, недостаточное укомплектование необходимым инвентарем, спортивным оборудованием и тренажерами, в том числе и макетами различного оружия.

Кроме того, такие «тренировки» перед заступлением на службу нередко проводятся в относительно шаблонном формате в плане подготовки личного состава к службе, например, в форме повторения базовых приемов п. 311 Порядка организации подготовки кадров, где противодействие сотруднику и вариативность применения приемов не предусматривается. Соответственно, и оценка таких приемов на тренажах производится как и при «плановом зачете», где не в полной мере учитываются возможные тактические изменения рассматриваемых на тренажах ситуаций. Целью же таких тренажей должна быть мобилизация сотрудников ППС на правомерные и эффективные действия по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности с учетом оперативной обстановки. Соответственно, на тренажах должны в полной мере рассматриваться «попадание» сотрудников в такие ситуации, где действовать они должны согласно создавшимся обстоятельствам, исходя из разбираемой на занятии оперативной обстановки. И если эти факторы не учитывать, то, разумеется, качество подготовки сотрудников и их способности выполнять реальные служебные задачи существенно снижается, что ограничивает возможность эффективного проведения данных тренировок с личным составом.

При этом в п. 312 Порядка организации подготовки кадров, указано на необходимость совершенствования еще и тактики применения боевых приемов борьбы, таким образом, предполагается соблюдение практической

¹ Организация тренажей по отработке действий в типовых ситуациях служебной деятельности с сотрудниками патрульно-постовой службы полиции: отчет о НИР.

направленности обучения в целом и тренажей в частности. К субъективным причинам можно также отнести и наличие у некоторых сотрудников профессиональной деформации, данный фактор, безусловно, снижает уровень осознанности сотрудников поддерживать необходимую для службы физическую форму и вырабатывает формальное отношение к практическим занятиям. Еще и не всегда в полной мере сохраняются принципы проведения практических занятий. Не в полной мере систематизируется и учитываются реальные потребности тем тренажей согласно оперативно-тактической обстановке при планировании, а также после проведенных практических занятий отмечаются случаи, когда не даются оценки действий на тренаже и, соответственно, не полно делается анализ замечаний, что на последующих этапах обучения может существенно замедлить процесс освоения болевых приемов или полностью завершить его без получения удовлетворительного результата. Помимо плановых занятий по физической подготовке с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы полиции следует дополнительно проводить тренажи перед заступлением на службу¹, где должна отрабатываться тактика действий в смоделированных ситуациях.

Также предлагаем уделить должное внимание индивидуальным и групповым дополнительным занятиям по физической подготовке с сотрудниками, испытывающими трудности со служебно-прикладным разделом физической подготовки. А лицам, ответственным за проведение тренажей, соблюдать существующие научно-методические рекомендации.

В результате обобщения данных, полученных в результате бесед с личным составом, в том числе и педагогических наблюдений за проведением плановых практических тренажей перед заступлением на службу, а также, оценки показателей физической подготовленности сотрудников полка патрульно-постовой службы полиции МУ МВД России «Красноярское», авторы полагают, что практические тренажи перед заступлением на службу целесообразней проводить до получения табельного оружия с использованием макетов оружия. И уже после практического тренажа сотрудники должны прибывать для вооружения, а далее – на инструктаж. Тем более, что в пункте 63 Устава ППСП говорится, что порядок, место и продолжительность проведения инструктажа устанавливается решением руководителя территориального органа.

Учитывая все вышеизложенное, мы предположили, что проведение практического тренажа с решением типовых задний, в зависимости от рассматриваемых задач и рассматриваемой на тренаже оперативной обстановки, следовало бы проводить перед получением табельного оружия, в том числе и для соблюдения мер безопасности на занятиях. Задачи же, где предусматри-

¹ Организация тренажей по отработке действий в типовых ситуациях служебной деятельности с сотрудниками патрульно-постовой службы полиции: отчет о НИР.

вается применение специальных средств и (или) огнестрельного оружия для совершенствования умений и навыков сотрудников, а также усложнения условий по решению этих задач в зависимости от ситуаций (по возможности), «разбирать», в том числе с применением физической силы и боевых приемов борьбы.

И.Ю. Знаменский,

преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

А.А. Романов,

преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Подвижные игры в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Особенность работы, которая предстоит учащимся образовательных организаций Министерства органов внутренних дел России такова, что она будет непосредственно связана не только с необходимостью применения специальных теоретических познаний в области юриспруденции, и, в частности, норм материального и процессуального уголовного права, но и в том, что работа сотрудника полиции требует от него соответствовать определенным физическим требованиям, которые необходимы ему при осуществлении своих должностных обязанностей.

Сотрудник полиции, принимая присягу, берет на себя обязанность обеспечивать и охранять права и законные интересы граждан, всего общества и государства в целом. Зачастую нарушители прав пытаются скрыться с места происшествия, могут оказывать сопротивление законным действиям сотрудника полиции, ввиду чего сотрудник должен иметь определенную физическую подготовку, причем не только в виде формального знания приемов борьбы и способности сдать установленные для его возрастной категории нормативы, но и быть достаточно ловким, смелым, выносливым для эффективного выполнения своих должностных обязанностей.

Из общего курса школы нам известно, что подвижные игры необходимы для привития ребенку умения игры в команде, «чувства плеча» напарника, повышения выносливости, ловкости и ряда других умений и навыков, которые необходимы человеку в процессе его повседневной жизни. Общие физические нагрузки обеспечивают организм необходимым количеством

кислорода, улучшают общее состояние мышц, которые обеспечивают защиту организма при каких-либо повреждениях, в то время как подвижные игры развивают определенные навыки, которые помогают человеку в повседневной жизни.

Таким образом, как и для любого человека, так и для курсантов образовательных учреждений Министерства внутренних дел России как будущих сотрудников полиции, как подвижные игры являются актуальной составляющей физической подготовки в целом.

Большую часть всех физических занятий курсантов образовательных учреждений Министерства внутренних дел России составляют единоборства, поскольку именно приемы борьбы являются наиболее часто применимыми в деятельности сотрудника полиции, так как именно используя их сотрудник полиции может пресечь совершаемое преступление либо предотвратить ситуацию, когда преступник будет иметь возможность скрыться с места преступления и остаться безнаказанным.

Одним из важнейших составляющих элементов любого вида борьбы является общая физическая подготовка курсанта, поскольку она является определяющим исход применения физической силы по большей части, помимо правильности и техники выполнения того или иного приема. Но все же, полагаем, существуют и другие показатели, которые определяют эффективность применения сотрудником полиции приема при задержании преступника, к таким, в частности, относятся показатели ловкости, выносливости, внимания, чувства локтя и ряд других. Именно развитию дополнительных навыков и следует уделять, полагаем, большое значение при осуществлении физической подготовки будущего сотрудника полиции – курсанта образовательного учреждения Министерства внутренних дел России.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что одним из эффективных способов тренировки и развития навыков, необходимых курсанту как будущему сотруднику полиции, выступают подвижные игры. Иными словами, необходимо включать проведение подвижных игр для курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России в тренировочный процесс и занятия физической подготовки, поскольку именно участие курсанта в подвижных играх обеспечивает полноценное развитие необходимых ему навыков, улучшает его физические качества, к тому же делает учебный процесс более привлекательным, поскольку, как правило, участие в подвижных играх у курсантов вызывает положительные эмоции, вызывает интерес и прививает любовь к занятиям спортом в принципе¹.

¹ Алексеев Н.А., Егоров Д.Е., Кутергин Н.Б. Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 68.

Сущность подвижных игр состоит в том, что они представляют собой осуществление физических упражнений при их неоднократном повторении в ходе проведения той или иной подвижной игры, где неоднократность обусловлена общей продолжительностью игры. При этом курсант, поскольку занят игрой, вовлечен в нее и чувствует азарт возможной победы, не акцентирует внимание на самом физическом упражнении, а, наоборот, стараясь одержать победу, осуществляет такие физические действия с большей отдачей, что оказывает на его развитие более плодотворное влияние.

Кроме того, совершение на протяжении определенного времени тех или иных физически активных действий приводит к тому, что человек получает навык рационального использования своих физических данных, осуществления им тех или иных действий с позиции их целесообразности в конкретной ситуации с учетом того, какие действия ему будет необходимо совершить в последующем. Следовательно, можно сделать еще один вывод о пользе введения подвижных игр в программу физической подготовки курсантов образовательных учреждений Министерства внутренних дел России – они обучают рациональному использованию своих физических возможностей, распределению ролей в игре, а также помогают приобретению навыков принимать нестандартные решения в трудных ситуациях¹.

Говоря о том, что же именно следует понимать под подвижными играми, отметим, что ряд авторов указывают на тождественность рассматриваемого понятия с понятием игрового метода в принципе. В указанное понятие они включают не только подвижные игры, но и различные игровые элементы при выполнении тех или иных физических упражнений, которые могут усложняться либо наоборот становиться проще в зависимости от степени начальной подготовки курсантов.

Выполнение спортивных упражнений либо участие в спортивной подвижной игре, как было отмечено нами выше, имеют все признаки игры, следовательно, они ассоциируются у курсантов не с принудительным занятием физической культурой, а именно как игра, то есть имеют положительную игровую форму, более привлекательны для курсантов. Состязательный характер таких игр обеспечивает большую старательность курсантов при выполнении поставленных задач, потому как целью любой игры является победа и более высокие в сравнении с соперником показатели выполнения поставленных задач. При этом многократное выполнение тех или иных физических действий по оговоренным заранее правилам, поскольку в игре одним из обязательных условий являются правила, обеспечивает эффективное физическое развитие курсанта, прививает любовь к спорту.

¹ Гончаров В.М., Коник А.Л., Подскребышева Н.П. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов // Культура физическая и здоровье. 2014. № 4. С. 103-104.

Таким образом, можно сформулировать понятие подвижной игры, под которой следует понимать осуществление сознательной деятельности, в ходе которой курсант получает навыки анализа ситуации, сопоставления имеющихся физических данных данным противника в игре, учится принимать решения в нестандартных ситуациях, анализировать необходимые для победы действия.

Иными словами, подвижные игры, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самых занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Одной из особенностей подвижных игр является и то, что в них можно участвовать практически с любым уровнем физической подготовки, выполнение поставленных в играх заданий не требует определенных навыков, техники выполнения того или иного физического упражнения, которая требовала бы от участника таких игр длительной физической подготовки и обучения его выполнению.

Подвижные игры имеют множество видов, они включают в себя эстафеты, соревнования, где принимают непосредственное участие как минимум две команды. Кроме того, характерным признаком такого рода игр является то, что победа всей команды зависит от каждого из участников команды, поскольку именно совокупность результатов всех участников составляет результаты всей команды в целом, что является определенным элементом, прививающим участникам таких игр ответственность и воспитывает командное чувство ответственности.

Таким образом, подводя итог проведенному исследованию, можно сделать вывод о том, что коллективные подвижные игры развивают чувство товарищества, привычку критически относиться к действиям товарищей и к своим действиям. Возможность видеть и оценивать красоту ловких, точных, быстрых, целенаправленных движений и дружных согласованных действий способствует эстетическому воспитанию играющих.

Подвижные игры являются одним из важнейших средств физического воспитания. Существует классификация подвижных игр по направленности их воздействия. Подвижные игры применяются в урочной форме, в секциях, на праздниках и т.д. Одним из наиболее характерных признаков подвижных игр являются элементы игры и в связи с этим высокий эмоциональный настрой занимающихся. Как правило, их применение ведет к росту физических возможностей занимающихся.

А.И. Кравчук,
начальник кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
доцент

Снижение уровня общей выносливости курсантов вуза МВД России: анализ двадцатилетней динамики

Общая выносливость – один из ключевых компонентов профессиональной работоспособности сотрудников правоохранительных органов. Уровень ее развития определяет способность длительно и эффективно выполнять служебные задачи в условиях повышенных психофизических нагрузок.

В практике физической подготовки оценка общей выносливости наиболее часто осуществляется посредством бега на 3000 м, который позволяет определить способность организма поддерживать умеренную интенсивность физической нагрузки в течение продолжительного времени. Данный тест рассматривается как информативный показатель общей выносливости, поскольку отражает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также устойчивость организма к утомлению. Его валидность подтверждается сопоставимостью с нормативами комплекса ГТО и результатами теста Купера.

Цель проведенного исследования заключается в выявлении и анализе многолетней динамики показателей общей выносливости курсантов, обучавшихся в разные годы в вузе МВД России. Практическая значимость исследования состоит в обосновании необходимости и определении направлений совершенствования системы физической подготовки с акцентом на развитие общей выносливости. Анализ полученных данных осуществлялся на основе расчета средней арифметической величины с учетом стандартного отклонения, а также максимальных и минимальных значений.

Период исследования составил 20 лет (2004–2024 гг.). Участниками исследования стали 930 курсантов мужского пола третьего курса очной формы обучения ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России» (далее – институт). Ежегодная выборка составляла от 48 до 63 человек.

Контрольные упражнения выполнялись на стадионе института ежегодно в течение июня–июля и являлись обязательными при проведении промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Исключением стал 2020 г., в течение которого действовали наиболее строгие ограничения, введенные в связи с распространением COVID-19, и по этой причине в исследовании были использованы данные, полученные при выполнении контрольных упражнений в течение сентября–октября указанного года.

Следует отметить, что до 2011 г. бег на 3000 м входил в перечень контрольных упражнений, выполняемых абитуриентами при поступлении в институт в рамках дополнительного вступительного испытания «Физическая подготовка», с 2012 г. его заменил бег на 1000 м.

Результаты исследования (средние значения за 2004–2024 гг.)¹ наглядно представлены на графике (рис.). Наибольший диапазон между минимальным и максимальным значениями в беге на 3000 м составил 39 сек.: минимальное среднее значение было зафиксировано в 2004 г. и составило 12 мин. 22 сек., максимальное (наихудшее значение) – в 2021 г. – 13 мин. 2 сек.

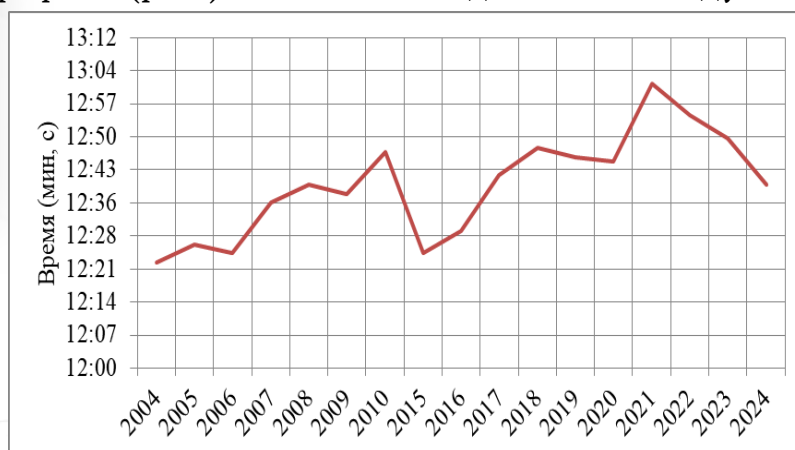


Рис. Средние значения в беге на 3000 м

Обращает на себя внимание волнообразность полученных результатов. Предположительно, это вызвано следующими причинами:

- из-за ограниченного числа участников исследования средние значения в беге на 3000 м оказались подвержены влиянию высокого стандартного отклонения, обусловленного значительным разбросом результатов некоторых курсантов;
- после изменения вступительного испытания (бег на 3000 м заменен бегом на 1000 м) увеличилось число абитуриентов, предрасположенных к более коротким дистанциям;
- с 2017 г. общая физическая подготовленность курсантов при промежуточной аттестации оценивается по 100-балльной шкале. В результате этого курсанты, набирая высокие баллы за силовые упражнения и короткие дистанции, стали менее мотивированы к максимальному результату в беге на 3000 м. Это могло стать одной из причин снижения результатов с 2017 г., особенно выраженного в 2021 г. При этом улучшение результатов в 2024 г. можно отчасти объяснить тем, что негативные последствия введения 100-

¹ В исследовании не представлены данные за период 2011–2014 гг. Это обусловлено тем, что в этот период в институте не было курсантов 3 курса. Это связано с передачей института в 2011 г. в ведение ФСКН России (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 июля 2011 г. № 1161-р), в результате чего все обучающиеся были переведены в другие вузы МВД России. Первый набор в институт под управлением ФСКН России состоялся в 2012 г., поэтому данные по 3 курсу появились только в 2015 г. В 2017 г. институт был возвращен в ведение МВД России.

балльной оценочной шкалы были компенсированы введением в 2024 г. дополнительной 5-балльной оценочной шкалы для осуществления текущего контроля успеваемости, что в конечном итоге положительно повлияло на мотивацию обучающихся;

– еще одной причиной снижения результатов в 2021 г., вероятно, стали последствия антиковидных ограничений, введенных в 2020 г.

Представленные в данной статье результаты исследования, свидетельствующие о снижении показателей общей выносливости у современной студенческой молодежи, коррелируют с результатами других исследований. В частности, у студентов Казанского федерального университета худшее среднее значение в беге на 3000 м с 2015 по 2024 г. зафиксировано в 2023 г.¹ Установлено снижение уровня общей выносливости с 2005 по 2019 г. у студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь – худшие результаты получены при выполнении теста Купера в 2018-2019 учебном году². В Московском институте электронной техники исследованы тенденции развития выносливости у студентов вузов России за последние 45 лет. Авторы отмечают значительное ее снижение³. В ходе определения физической подготовленности студентов (юношей) 1-го курса Дальневосточного государственного медицинского университета, поступавших в вуз с 2003 по 2020 гг., выявлено, что за эти годы физическая подготовленность студентов, имеет тенденцию к снижению по всем тестовым показателям, в том числе стала ниже и общая выносливость – на 1,7%⁴. Исследование, проведенное в Стерлитамакском филиале Башкирского государственного университета, показало, что студенты-первокурсники в 2013 г. стали пробегать дистанцию на 20,3 % медленнее, чем их сверстники в 1998 г.⁵

Выводы:

1) несмотря на колебания результатов, динамика общей выносливости курсантов с 2004 г. по 2024 г. является отрицательной – среднее время в беге

¹ Мониторинг общей выносливости студентов за последнее десятилетие / А.С. Шалавина, Ю.В. Шалавина, Н.В. Васенков, А.И. Имамиев // Глобальный научный потенциал. 2024. № 11-2(164). С. 100-104.

² Жамойдин Д.В. Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения в динамике 2005-2018 годов // Мир спорта. 2019. № 4(77). С. 71-76.

³ Королев В.Г., Бардушкин В.В. Динамика и тенденции физической подготовленности студентов вузов России конца XX века и современных студентов-юношей НИУ МИЭТ // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2025. Т.12. № 1. С. 118-126.

⁴ Анализ уровня физической подготовленности студентов медицинского вуза / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Т.В. Моор, В.М. Изотова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 1. С. 3-12.

⁵ Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов-первокурсников // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 - 3. С. 529-533.

на 3000 м за исследуемый период увеличилось, уровень общей выносливости курсантов вуза системы МВД России снизился;

2) снижение уровня общей выносливости курсантов обусловлено совокупностью организационно-педагогических и социальных факторов:

- уменьшение двигательной активности и изменение образа жизни современной молодежи;
- введение 100-балльной системы оценки, снижающей мотивацию к максимальному проявлению выносливости;
- последствия ограничений, связанных с пандемией COVID-19;

3) полученные результаты коррелируют с данными других исследований, что свидетельствует о наличии общей тенденции снижения уровня выносливости у студенческой молодежи и подтверждает репрезентативность полученных данных;

4) исследование подтверждает необходимость корректировки процесса физической подготовки курсантов, в частности:

- усиления целенаправленного развития аэробной выносливости;
- повышения значимости упражнений на выносливость в системе итоговой оценки;
- пересмотра балльно-рейтинговых механизмов с целью сохранения мотивации обучающихся.

О.В. Логачев,

доцент кафедры огневой подготовки
Нижегородской академии МВД России

Методика обучения тактико-огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России

Одной из целей работы образовательной организации МВД России выступает обучение полицейских-профессионалов. Тактико-огневая подготовка (далее – ТОП) как одна из составляющих профессиональной готовности курсантов и слушателей способствует достижению указанной цели. В настоящее время образовательные организации МВД России уделяют недостаточное внимание ТОП. Учебные дисциплины «Огневая подготовка», «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД)», «Тактико-специальная подготовка» затрагивают вопросы тактики ведения огня. Однако это происходит в недостаточном объеме. В связи с этим возникает необходимость в рассмотрении вопроса о методике ТОП в учебном процессе.

Цель исследования – выявить актуальные методы проведения занятий по ТОП в образовательных организациях системы МВД России.

В настоящее время вопросы, связанные с ТОП в образовательном процессе, востребованы многими российскими исследователями. Так, А.Б. Благодатин говорит о необходимости включения ТОП в содержание профессиональной готовности сотрудника ОВД¹. Мы полностью разделяем данную точку зрения. Без грамотной методики ведения огня невозможно выполнять служебные задачи, стоящие перед ОВД.

Обратимся к определению понятия ТОП. Под ней понимается совокупность профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников ОВД по обращению с оружием, умению его применения в экстремальных условиях. Целью ТОП выступает тактическая, психологическая и техническая готовность курсантов и слушателей МВД России к применению огнестрельного оружия в условиях огневого контакта. Отметим, что ТОП является элементом огневой подготовки. Данный факт говорит о тесной взаимосвязи указанных видов подготовки сотрудника ОВД.

Методика ТОП – это совокупность приемов и средств, а именно технических и стрелковых элементов, применяемых в процессе обучения тактике огневой подготовки. Ее реализация происходит на всех этапах ТОП, а именно: начальная, базовая и специальная подготовка. Данные этапы отличаются сложностью и содержанием методов ТОП. Так, в рамках первого этапа курсантами изучаются теоретические составляющие огневой подготовки, основы стрельбы. На втором этапе происходит усложнение программы обучения курсантов (работа в составе подразделения). Третий этап максимально приближен к практической деятельности сотрудника ОВД.

В ходе занятий по ТОП обучающимся целесообразно выполнять следующие элементы:

- стрельба по мишеням («силуэт собаки», «поясная фигура заложника» и др.);
- тактическая смена магазина из различных положений;
- стрельба из-за укрытия;
- стрельба в условиях ограниченной видимости;
- стрельба при отвлекающих сигналах, факторов психологического, физического характера.

Особое место среди методов ТОП на данный момент занимает использование современных тренажеров в МВД России. Так, в интерактивных тирах используется пейнтбольное, страйкбольное оборудование (интерактивный

¹ Благодатин А.Б. Тактико-огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел, как новый вид профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 22-24 мая 2025 года. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2025. С. 93-95.

тир «ARCADE»), интерактивный комплекс «БЛИК-ВТ» и др. С их помощью моделируются ситуации, максимально приближенные к реальной жизни.

Значимость тренажеров в процессе огневой подготовки полицейского подчеркивает А.К. Карданов. Он делает вывод о необходимости использования и развития технологичных тренажеров¹. Мы разделяем данную точку зрения. Однако следует не забывать о том, что наряду с преимуществом у новейших тренажеров существует ряд минусов (например, высокая стоимость оборудования и др.).

Отметим, что указанные средства и приемы обучения тактике огневой подготовки используется в ходе реализации смежных дисциплин. Однако этого недостаточно. Необходимо увеличивать количество часов подготовки обучающихся тактическим действиям в рамках огневой подготовки.

Таким образом, ТОП – это приоритетное направление в процессе профессиональной подготовки будущих полицейских. Знания, полученные в рамках занятий по огневой, специальной и ТОП, необходимы сотрудникам ОВД для защиты жизни и здоровья граждан и себя. В процессе ТОП у сотрудника МВД России формируются технические, тактические, психологические компетенции, которые, находятся в тесном взаимодействии.

О.В. Логачев,

доцент кафедры огневой подготовки
Нижегородской академии МВД России

Р.П. Тихомиров,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Нижегородской академии МВД России

Особенности и пути совершенствования психологической и психофизической подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия

Ежедневная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел, несущих службу с оружием, неизбежно сопряжена с опасностью для его жизни и здоровья. В таких условиях сотрудник регулярно подвергается серьезной психологической нагрузке, требующей от него высокого уровня стрессоустойчивости и готовности в любую секунду к применению огнестрельного оружия.

¹ Карданов А.К. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в практической стрельбе с сотрудниками ОВД РФ // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-4. С. 147-150.

В период осуществления сотрудниками правоохранительных органов своих служебных обязанностей нередко возникают нестандартные ситуации, при которых полицейский должен принять правильное, точное и своевременное решение. От правильности действий сотрудника зависит разрешение ситуации либо в пользу преступности, либо в пользу закона¹.

Выпускники образовательных организаций МВД России составляют большую часть кадрового состава органов внутренних дел. В связи с этим именно на данных образовательных учреждениях лежит обязанность не только формирования и развития теоретических и практических знаний и умений, но и психологической подготовки будущих сотрудников.

Современные ученые полагают, что психологическая подготовка будущих сотрудников ведется по двум направлениям: психологическая подготовка к действиям в экстремальных условиях и психологическая подготовка к применению огнестрельного оружия. В экстремальных условиях сотруднику важно сохранить способность объективно оценивать ситуацию и предпринимать необходимые действия для защиты других лиц, себя и правопорядка в целом, в некоторых случаях для достижения этих целей приходится применять огнестрельное оружие.

Применение огнестрельного оружия требует не только хорошей физической формы, но и морально-психологической готовности, поскольку сотрудник в такой момент оказывается под воздействием различных внутренних и внешних факторов, препятствующих ему. Но любое промедление может стоить его жизни или жизни других лиц. Таким образом, психологическая подготовка является необходимым условием повышения эффективности деятельности правоохранительных органов.

Основные знания и навыки по применению огнестрельного оружия для качественного выполнения служебных задач и обязанностей закладываются в рамках огневой подготовки. На сегодняшний день огневая подготовка является обязательной дисциплиной для обучающихся образовательных организаций МВД России, в рамках которой проходит подготовка к действиям сотрудников полиции в условиях необходимости применения огнестрельного оружия.

Указанное деление не является единственным. В научной литературе традиционным является выделение технической и психологической огневой подготовки. Техническая часть огневой подготовки связана с развитием двигательных и мышечных качеств курсанта. Стоит отметить, что Наставление в большей степени регламентирует именно эту часть огневой подготовки.

¹ Подр.: Логачев О.В. Тактика действий сотрудников полиции в ситуации, угрожающей жизни и здоровью // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся в образовательных организациях высшего образования. Киров, 2025. С. 112-120.

Однако будут ли применены все полученные теоретические и практические знания – прямо зависит от психологической готовности сотрудника ОВД. В то же время наблюдается и обратная связь: хорошие знания законодательства, высокий уровень овладения приемами применения огнестрельного оружия, полноценная вооруженность, опыт делают действия сотрудника ОВД даже в условиях опасной ситуации автоматически отработанными, вследствие чего ему понадобится минимальное время для оценки ситуации и непосредственного применения огнестрельного оружия. Все это формирует четкую уверенность в своих действиях, что положительно влияет на достижение задач, связанных с применением огнестрельного оружия. Тем не менее все указанные факторы имеют лишь косвенное влияние на психологическую и психофизическую готовность сотрудника полиции к применению оружия.

Огромное значение при организации психологической и психофизической подготовки сотрудников к правомерному применению огнестрельного оружия имеет темперамент каждого и его взаимосвязи с качеством выполнения служебных обязанностей при несении службы с оружием. Как показала практика применения огнестрельного оружия, темперамент определяет скорость течения психологических процессов, именно от него во многом зависит быстрота реакции и принятия решений сотрудником полиции, где счет идет на доли секунды. Важным признается и то, что изменить темперамент человека невозможно, поэтому одной из первостепенных задач огневой подготовки можно считать индивидуальный подход, который базируется на усилении определенных качеств характера сотрудника и сглаживании тех черт личности, которые препятствуют качественному несению службы.

Н.Ю. Митюрина и Н.В. Бобков считают, что в рамках огневой подготовки основное внимание должно быть сосредоточено на формировании таких качеств, как выдержка, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, активность, внимательность, самокритичность¹. На наш взгляд, данный перечень составлен достаточно полно и каждое из перечисленных качеств служит условием того, чтобы огнестрельное оружие применялось эффективно и в соответствии с законом.

Как следует из вышесказанного, в огневой подготовке большое внимание уделяется именно психологическому развитию сотрудника ОВД, что свидетельствует о воспитательной функции данной учебной дисциплины. Однако для большинства сотрудников огневая подготовка сводится исключительно к боевой стрельбе с поражением мишени и подсчетом очков. Они забывают о том, что в экстренной ситуации, когда применить огнестрельное оружие будет необходимо, перед ними будет не макет, а живой человек и

¹ Митюрина Н.Ю., Бобков Н.В. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 4. С. 21.

большая вероятность того, что придется стрелять на поражение. В связи с этим сотрудник должен вести внутреннюю работу, подготавливаясь морально к вероятности возникновения экстренной ситуации. Следовательно, основной задачей психологической и психофизической подготовки в рамках занятий по огневой подготовке и обеспечению личной безопасности является формирование у обучающегося потребности в самообразовании и саморазвитии, положительной мотивации, которая побуждает сотрудника ОВД к здоровой оценке своих положительных и отрицательных качеств.

Отрицательное воздействие на психику сотрудника ОВД, как правило, оказывают неуверенность и страх, который может возникнуть как при проведении учебных занятий, так и при применении огнестрельного оружия в экстремальной ситуации. На стрелковых занятиях страх может быть связан с получением неудовлетворительной оценки или в целом неуверенности в своих силах, и более того – страх ожидания выстрела, отдачи и сильного резкого звука. В таких условиях огромное значение имеют персональный подход и личность педагогического работника, который обязан уделять повышенное внимание и находить правильный подход к таким обучающимся, так как этот страх препятствует их полноценному освоению техники стрельбы, приводит к снижению уровня внимательности и пренебрежению мерами безопасности. При действиях во время исполнения служебных обязанностей страх может возникнуть в связи с вероятностью наступления уголовной и дисциплинарной ответственности. Для минимизации данного страха сотрудник ОВД должен иметь четкие, глубокие знания законодательной базы и пределов своих полномочий, ведь страх порождает недостаточная осведомленность.

На сегодняшний день большинство ученых сходятся во мнении, что статистика реального применения огнестрельного оружия обнажает недоработку системы огневой подготовки сотрудников ОВД, в том числе и в связи с неправильной оценкой подготовки стрелка. В качестве основной проблемы ставится акцент именно на спортивной стрельбе, которая в корне отличается от того, с чем сталкивается сотрудник в практической деятельности.

При возникновении необходимости применить огнестрельное оружие сотрудник не только находится в особых условиях, когда может вестись ответный огонь, а расстояние до цели в виде живого человека минимально, но и в очень сильном психоэмоциональном напряжении.

Несмотря на то, что на сегодняшний день существуют тенденции по информатизации всего процесса обучения, в рамках огневой подготовки новейшие технологии должны внедряться весьма аккуратно, так как ни один симулятор не заменит настоящее оружие. В то же время создание с помощью специальных тренажеров условий, максимально приближенных к действительности, сыграет положительную роль, в том числе и на психологической подготовке сотрудника ОВД. Данные тренажеры должны создавать внешние раздражители, похожие на те, под влиянием которых сотрудник может

находиться в случае применения огнестрельного оружия. Благодаря тому, что обучающиеся раз за разом будут преодолевать указанные трудности, их центральная нервная система будет укрепляться, что поможет снизить уровень напряжения в практической деятельности. Эффективной практикой является и проведение деловых игр, так как в реальности перед сотрудником ОВД стоит определенная задача, в процессе достижения которой применение оружия выступает единственным возможным способом. В рамках деловой игры перед обучающимися также ставится задача, требующая решения. По этой причине деловые игры способствуют развитию таких качеств, как уверенность, настойчивость, целеустремленность и внимательность, которые должны наиболее ярко проявиться при применении огнестрельного оружия.

В Нижегородской академии МВД России на постоянной основе внедряются различные методы обучения слушателей, проводятся занятия с полным погружением в реальные ситуации, связанные с применением огнестрельного оружия, отрабатываются элементы взаимодействия между напарниками с использованием как интерактивного оборудования без пулевой стрельбы, так и с использованием боевого патрона. Необходимо наряду со статическими упражнениями (стрельба по неподвижной мишени) внедрять в процесс обучения более сложные упражнения, связанные с применением огнестрельного оружия, использование укрытий, макетов машин, стен с оконным проемом и дверью. Все это позволяет разнообразить и отработать технику стрельбы из различных положений, на отходе, из-за укрытия, из-под машины лежа на боку, взаимодействие с напарником отработать устранение различных задержек при стрельбе, смену магазина в условия огневого контакта. Две галереи боевого интерактивного тира позволяют отрабатывать различные ситуации применения огнестрельного оружия, используя различную обстановку и боевой патрон. Изображение из одной галереи передается на интерактивный экран соседней. Также в галереях находятся и не поражаемые цели (гражданские), что, в свою очередь, заставляет принимать грамотные и правомерные решения на применение огнестрельного оружия. Поражение фиксируется как на теле преступника, так и гражданского лица.

Таким образом, традиционные методики проведения огневой подготовки должны дорабатываться и совершенствоваться, в том числе с упором на ее психологический аспект. Огневая подготовка должна иметь практико-ориентированный подход, который направлен не только на выполнение установленных нормативов, но и на подготовку к выполнению задач, связанных с применением огнестрельного оружия, в условиях стресса и повышенного возбуждения центральной нервной системы.

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке: разминка, техника безопасности, самостраховка

В настоящей работе исследуются главные методы предотвращения травм во время занятий физической подготовкой в учебных заведениях МВД России. Анализируются такие важные аспекты, как тщательная разминка, строгое соблюдение правил техники безопасности и обучение приемам самостраховки. Подчеркивается значимость преподавателей в воспитании у курсантов и слушателей ответственного подхода к собственной безопасности, что способствует уменьшению числа травм при физической и служебно-прикладной подготовке.

Актуальность темы обусловлена сохраняющейся серьезной проблемой травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России. Полученные повреждения вызывают не только временную утрату способности к труду обучающихся, но и отрицательно сказываются на мотивации к занятиям, качестве усвоения образовательной программы, а также в итоге снижают готовность будущих сотрудников органов внутренних дел к эффективному выполнению служебных обязанностей в экстремальных ситуациях.

Процесс физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД России нацелен на всестороннее формирование физических способностей, прикладных умений и повышение психологической устойчивости у курсантов и слушателей. Тем не менее высокая интенсивность занятий, характерная для этой дисциплины, неизбежно ведет к росту риска получения травм¹.

Несмотря на наличие нормативных актов и рекомендаций, в практике сохраняются устойчивые проблемы.

Во-первых, низкая ответственность части обучающихся при выполнении разминки. Чаще всего комплекс разминки проходит механистически, с неполным соблюдением продолжительности и уровня нагрузки. Из-за этого

¹ Баркалов С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: теория и практика. М., 2021. С. 46–48.

мышцы, связки и суставы не успевают адекватно подготовиться к предстоящим физическим нагрузкам, что существенно увеличивает вероятность растяжений, разрывов и ушибов¹.

Во-вторых, отмечается низкий уровень соблюдения норм безопасности. На занятиях по преодолению препятствий, рукопашному бою, силовой подготовке и акробатике нередко отклонения от установленных правил выполнения упражнений, некорректное применение спортивного инвентаря и оборудования, а также недостаточный контроль за ходом занятий со стороны преподавателей².

В-третьих, слабо развиты навыки самозащиты. Многие курсанты недостаточно владеют приемами безопасного падения, техникой группировки при падениях, способами ухода от ударов и амортизации нагрузки на суставы. Особенно это проявляется в процессе занятий по боевой и специальной физической подготовке, где падения и броски являются неотъемлемой частью учебного процесса³.

Дополнительную сложность представляет недостаточная методическая база для формирования безопасного поведения. В некоторых учебных заведениях отсутствуют современные тренажеры и специально оборудованные зоны для отработки приемов самозащиты, а также не применяется видеоре-конструкция ошибок и систематический разбор типичных ситуаций, приводящих к травмам.

Кроме того, наблюдается дефицит системной работы по формированию у курсантов осознанного отношения к собственной безопасности. Многие обучающиеся воспринимают требования техники безопасности как «лишние формальности», что приводит к рискованному поведению и увеличению количества травм как на учебных занятиях, так и в дальнейшей служебной деятельности.

Таким образом, несмотря на объективную необходимость, система профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД характеризуется недостаточной эффективностью из-за формального подхода к разминке, нарушениям техники безопасности и слабой подготовленности курсантов в области самостраховки.

Предложения по совершенствованию профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке:

¹ Герасимов И.В., Кутергин Н.Б. Профилактика спортивного травматизма в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 3. С. 112-115.

² Пашута В.Л., Яковлев Д.С. Безопасность на занятиях по боевой и физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2020. № 1. С. 147-151.

³ Славко А.Л., Романова Е.А. Самостраховка как средство профилактики травм в рукопашном бою // Физическая культура в системе профессионального образования. 2019. С. 89-93.

- включить в учебный план по физической подготовке отдельный блок «Профилактика травматизма на занятиях». Он должен включать теоретическую часть — изучение причин повреждений, факторов, способствующих травмам, а также основ биомеханики движений, и практическую часть, направленную на отработку правильной разминки, правил безопасности и навыков самозащиты;

- утвердить единые, более строгие требования к проведению разминки. Ее продолжительность должна составлять не менее 15-20 минут и включать упражнения на общее развитие, специальную подготовку и растяжку с постепенным наращиванием нагрузки. Обязательно ввести контроль за качеством выполнения разминки со стороны преподавателя;

- создать и внедрить универсальную систему требований по технике безопасности для каждого вида занятий – силовая подготовка, легкая атлетика, преодоление препятствий, рукопашный бой и др. Преподавателей обязать проводить детальный инструктаж перед началом каждого нового вида деятельности с обязательной записью в журнале;

- повысить уровень обучения приемам самозащиты. Ввести обязательные занятия по технике безопасного падения (вперед, назад, вбок), группировке тела, амортизации удара и приемам ухода от захватов. На отработку этих навыков на первых курсах рекомендуется выделять не менее 20 % учебного времени;

- обновить материально-техническое обеспечение. Обеспечить спортивные залы и площадки современными мягкими матами, защитными покрытиями, тренажерами для отработки приемов самозащиты, а также видеозаписывающими устройствами для анализа техники выполнения упражнений;

- организовать систематический контроль и анализ показателей травматизма. В каждом высшем учебном заведении сформировать реестр зарегистрированных случаев травм с фиксацией типа физической активности, причин возникновения и сопутствующих обстоятельств; это обеспечит возможность оперативной корректировки педагогических методик и позволит выявить упражнения с наивысшим уровнем риска.

Внедрение указанных мер даст возможность значительно уменьшить частоту травматизма во время занятий по физической подготовке, повысить общую безопасность образовательного процесса и сформировать у будущих сотрудников органов внутренних дел устойчивые навыки безопасного поведения при выполнении физических нагрузок.

Л.Н. Ненашев,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск)

О некоторых особенностях приемов и правил стрельбы из пистолета Лебедева

В настоящее время на вооружение органов внутренних дел поступает пистолет Лебедева компактный (далее – ПЛК), и перед образовательными организациями системы МВД России встал вопрос об изучении курсантами и слушателями материальной части, а также приемов и правил стрельбы из данного вида оружия. Так как в настоящее время пистолет Макарова (далее – ПМ) по-прежнему является основным табельным оружием сотрудников органов внутренних дел, то приемы и правила стрельбы изучались в соответствии с особенностями ПМ, но ПЛК имеет ряд особенностей, которые следует знать и учитывать сотрудникам органов внутренних дел при обращении с данным пистолетом.

Как известно изготовка к стрельбе включает в себя ряд действий, направленных на подготовку пистолета к производству выстрела и принятию стреляющим положения, из которого он будет вести огонь. Положение для стрельбы практически не зависит от типа пистолета, из которого стреляющий собирается вести огонь, а что касается подготовки пистолета к производству выстрела: извлечение оружия из кобуры, выключение предохранителя, досылание патрона в патронник, то здесь необходимо обратить внимание обучающихся на следующее.

1. Кобуры, которые используются для переноски и хранения ПЛК позволяют достаточно быстро извлечь оружие из кобуры, хотя для приобретения навыка быстрого извлечения необходима систематическая тренировка действий, связанных с извлечением пистолета из кобуры. Быстроте извлечения пистолета из кобуры способствует также форма пистолета, где отсутствуют выпирающие части, которые могут цепляться за кобуру, одежду при извлечении.

2. Наличие двухстороннего флажка предохранителя на ПЛК позволяет быстро выключить предохранитель стрелкам как с ведущей правой рукой, так и с ведущей левой рукой.

3. Несмотря на то что ПЛК несколько габаритнее, чем, к примеру, ПМ, усилие, которое применяется при отводе затвора в заднее положение для досылания патрона в патронник, у ПЛК несколько меньше, чем у ПМ, что тоже влияет на скорость досылания патрона в патронник.

Наличие рядов крупной насечки на затворе впереди и сзади окна затвора позволяет досылать патрон в патронник, а также разряжать оружие различными способами, наиболее удобными стреляющему.

Хват пистолета из-за конструкции ПЛК также имеет некоторые особенности. Увеличение ширины рукоятки от основания до нижнего края обеспечивает более глубокую посадку пистолета в руку, удерживающую оружие, что позволяет повысить устойчивость удержания пистолета. Большой угол наклона рукоятки позволяет быстрее сформировать хват, особенно при стрельбе «навскидку», без использования прицельных приспособлений. Форма рамки пистолета не позволяет затвору при отходе назад после выстрела повредить руку стреляющего при неправильном удержании пистолета двумя руками.

Прицеливание при стрельбе из пистолета Лебедева базируется на общепринятых приемах и правилах стрельбы из короткоствольного оружия с открытым прицелом, однако особенность его конструкции вносит определенные нюансы в процесс прицеливания.

У ПМ ввиду того, что расстояние между мушкой и целиком меньше, чем у ПЛК, а сами мушка и целик тоньше, прицельное приспособление позволяет одновременно фокусировать зрение на мушке и целике. Прицельное приспособление ПЛК более крупное, оснащено контрастными вставками на мушке и плечах целика, которые позволяют вести стрельбу при «ровной мушке» в условиях недостаточной освещенности или при наводке на темный силуэт цели; и, исходя из того, что расстояние между мушкой и целиком у ПЛК больше, при прицеливании взгляд стрелка для более точной стрельбы должен фокусироваться на мушке.

Существуют несколько методик распределения дыхания при стрельбе из пистолета и самое главное, чтобы в момент «точного прицеливания» и во время воздействия на спусковой крючок стрелок временно задержал дыхание для придания принятой изгойке и оружию наилучшей устойчивости, и это тоже не зависит от типа оружия.

Обработка спуска – это трудно контролируемый стрелком элемент производства выстрела, так как ошибки, совершаемые при обработке спуска, практически незаметны стрелку, прежде всего из-за отдачи оружия после выстрела, и плавность спуска во многом зависит от устройства и состояния ударно-спускового механизма пистолета. В отличие от ПМ у ПЛК ударно-спусковой механизм одинарного действия, т.е. для взведения инерционного ударника необходимо отвести затвор в заднее положение, усилие, с которым воздействует на спусковой крючок указательный палец для производства выстрела, у ПЛК меньше, чем у ПМ, также значительно меньше величина свободного хода спускового крючка, эти факторы обязательно нужно учитывать сотрудникам, которые обучались приемам и правилам стрельбы на примере пистолета Макарова.

При снаряжении магазина ПЛК следует знать, что у пистолета коробчатый магазин с двухрядным расположением патронов, а так как выход боеприпасов осуществляется в один ряд, то снаряжение магазина патронами

требует от сотрудника приложить большее усилие, чем при снаряжении магазина ПМ.

Опробуя ударно-спусковой механизм путем производства выстрелов «вхолостую» следует учитывать, что после производства такого выстрела для постановки ударника на боевой взвод необходимо отводить затвор в крайнее заднее положение.

Наличие штифта в заднем торце затвора ПЛК позволяет стрелку визуально и тактильно определить наличие патрона в патроннике.

Проверка оружия на наличие патрона в патроннике у ПЛК более удобна, чем у ПМ, за счет большего размера окна затвора, что позволяет даже в условиях недостаточной видимости произвести качественную проверку оружия на незаряженность.

Срок перевооружения органов внутренних дел на пистолет Лебедева не установлен, и процесс этот будет не быстрый, но ПЛК уже принят на вооружение, и каждый сотрудник органов внутренних дел должен уметь обращаться с этим пистолетом, а задача образовательных организаций – помочь курсантам и слушателям овладеть этими знаниями, умениями и навыками.

С.Г. Никулин,

доцент кафедры тактико-специальной подготовки
Казанского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук

**Методика интерактивного проведения занятий
по тактико-огневой подготовке: отработка комплексных навыков
в условиях, приближенных к боевым (особым)**

В настоящее время в процессе обучения сводных отрядов полиции территориальных органов МВД России для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях активно применяются новые методические подходы к организации и проведению занятий по тактико-огневой подготовке, ориентированных на слушателей, освоивших базовый теоретический курс и первичные навыки обращения с оружием (прошедших профессиональную подготовку). Цель предлагаемой методики – преодоление статичности и шаблонности обучения за счет интеграции упражнений со стрельбой, практической отработки тактики малых групп служебного предназначения, тактической медицины и управления в условиях ограниченного времени и ресурсов. Ключевыми элементами являются принцип постоянной вовлеченности, ротация задач на учебных точках, отработка взаимовыручки в звене «тройка» / «четверка» и внесение контролируемых усложняющих факторов. Методология

направлена на формирование устойчивых навыков, адаптивного мышления и сплоченности подразделения в смоделированных стрессовых ситуациях.

Актуальность разработки эффективной методики тактико-огневой подготовки сотрудников ОВД, уже освоивших базовый уровень, не вызывает сомнений. Традиционные подходы, основанные на отдельной отработке упражнений и нормативов, часто приводят к потере мотивации и не формируют целостного понимания динамики возможного боестолкновения. Боестолкновение – вооруженная форма насилия. В отличие от боя может носить как организованный, так и неорганизованный, спонтанный характер. Данный термин применяется среди прочего в военном и полицейском делопроизводстве, когда участники происшествия не могут внятно сформулировать, кто был их противником в ходе происшествия с применением оружия на поражение или предупредительным способом (включая случаи огня по своим, до тех пор, пока достоверно не будет установлено, что это были свои). В связи с этим возникает потребность в методиках, которые моделируют комплексное воздействие факторов боестолкновения: необходимость совмещения передвижения, ведения огня, взаимодействия в группе, оказания первой помощи и коммуникации под нагрузкой. Для решения поставленной задачи предлагается структурированная модель проведения занятия.

Методика организации занятия.

1. Интерактивное выдвигание на учебный объект.

Вместо формализованного перемещения строим учебная группа выдвигается к месту проведения занятия с применением элементов тактики малых подразделений. Разбивка на головной/тыльный дозоры и тактические группы с обозначением необходимой дистанции позволяет сразу погрузить обучаемых в соответствующую среду. В процессе движения отрабатываются вводные на отражение внезапного нападения (в том числе со стороны БВС (БПЛА), отход, охват, эвакуация условного раненого с параллельной тренировкой корректного радиообмена. Данный этап служит переходом от статичной теории к динамичной практике и активизирует необходимый уровень тактического мышления¹.

2. Ротация учебных точек на полигоне (стрельбище).

Для обеспечения постоянной вовлеченности и эффективного использования времени группа делится на подгруппы. Пока одна подгруппа выполняет огневое упражнение (упражнение стрельб из АК), другими отрабатываются смежные нормативы на отдельных точках: метание ручных гранат (с учетом типа гранаты и тактической обстановки), транспортировка «ра-

¹ Подр.: Никулин С.Г. Подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях: методические рекомендации. Казань: КЮИ МВД России, 2025. 163 с.

неного», тактические передвижения в составе групп. Это исключает простой и обеспечивает высокую плотность обучения.

3. Базовое упражнение стрельб для взаимодействия в малой группе.

Ключевой элемент занятия – стрельба в составе тройки или четверки по 4-12 появляющимся (различным) мишеням на дистанциях 25-100 м. Каждый сотрудник по условиям занятия имеет ограниченный боекомплект (4 магазина по 7-8 патронов), что моделирует необходимость контроля расхода боеприпасов и позволяет отрабатывать тактическую и экстренную смену магазина. Упражнение строится на принципе взаимного прикрытия при смене позиции и перезарядке:

- по команде о появлении противника «Контакт!» группа разворачивается в боевой порядок;

- обозначенный сотрудник открывает огонь. После израсходования боеприпасов он подает команду «Пустой!» и начинает тактическое смещение на новую позицию (8-10 м);

- его без промедления прикрывает огнем второй номер, обеспечивая безопасность перемещения;

- после смены позиции первый номер осуществляет перезарядку, в то время как второй номер, израсходовав свои патроны, начинает собственное перемещение под прикрытием третьего сотрудника. Цикл продолжается, создавая непрерывную «волну» огня и маневра. Сложность перемещения (в полный рост, пригнувшись, ползком) регулируется в зависимости от уровня подготовки¹.

Методы усложнения и интенсификации обучения.

Для повышения стрессоустойчивости и адаптивности предлагается ряд усложняющих модификаций базового сценария:

- интеграция полевой медицины: вводная – ранение одного из членов группы во время выполнения упражнения. Один из членов группы должен под огнем (имитация с использованием холостых патронов) наложить жгут/турникет, группа – эвакуировать раненого на 20-50 м в условную «желтую» зону, где дежурная подгруппа проводит дальнейший осмотр и оказание помощи, параллельно осуществляя радиообмен;

- моделирование нештатных ситуаций с оружием: снаряжение магазинов патронами вперемешку с гильзами (учебными патронами) для создания искусственных задержек при стрельбе («утыканий»), которые обучаемый

¹ Подр.: Никулин С.Г. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы в особых условиях : электронный курс лекций / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Ф.К. Зиннурова. Казань: КЮИ МВД России, 2025; Тактико-техническая подготовка сотрудников полиции к действиям с огнестрельным оружием в системе профессионального обучения : учебное пособие / Ю.Н. Кириченко, А.А. Тарасенко, С.Г.°Никулин, Н.Н. Нагорный. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2025. 147 с.

должен оперативно устранять. Критически важно, чтобы магазины готовил не сам стрелок, что исключает возможность предугадывания момента задержки;

- введение дисциплинарно-тренировочных санкций: каждая ошибка при выполнении упражнения (тактическая, при устранении задержки, неоказание взаимной поддержки) карается выполнением физического упражнения по аналогии с тестом Купера на силовую выносливость (например, 10 отжиманий в упоре лежа, 10 подпрыгиваний со сменой ног, касаясь коленом земли и т.д.). Это повышает личную ответственность и мотивацию к точности;

- интеграция теоретических знаний в практику: в процессе выполнения задач преподаватель может задавать вопросы на определение дальности, магнитного азимута, составление схемы ориентиров (карточки огня), проверять знания голосовых команд, применяемых в боестолкновении и тактических жестов, проверяя способность совмещать практические действия с умственной работой.

Тактико-технические аспекты применения ручных осколочных гранат как часть занятия.

Отработка навыков метания гранат на отдельных точках должна основываться на четком понимании тактико-технических характеристик боеприпасов:

- наступательные гранаты (РГД-5, РГН): радиус сплошного поражения у обеих составляет около 5-8 метров, а радиус разлета убийных осколков достигает 25 метров. Применяются в наступлении, так как позволяют метать их без укрытия, продолжая движение;

- оборонительные гранаты (Ф-1, РГО): радиус поражения осколками до 200 м. Метание строго из-за укрытия или бронетехники;

- типы запалов: запалы УЗРГМ-2 (для РГД-5, Ф-1) обеспечивают дистанционное подрыва через 3,2-4,2 с. Запалы УДЗ (для РГН, РГО) – ударно-дистанционные, срабатывающие при ударе или через 3,3-4,3 с.

Данные знания напрямую влияют на выбор типа гранаты и действий сотрудника при отработке вводных на учебной точке. Соблюдение мер безопасности на отдельных учебных точках может включать в себя замену боевых патронов к ручному стрелковому оружию на холостые и применение учебно-имитационных пиротехнических гранат, предназначенных для военно-спортивных игр (пейнтбол, страйкбол).

Предложенная методика представляет собой целостный подход к проведению занятий по тактико-огневой подготовке, трансформирующий их из рутинной отработки приемов в динамичную, комплексную тренировку. Ее сильными сторонами являются: постоянная вовлеченность всех обучаемых, прямая связь между тактико-специальной, огневой подготовкой и смежными дисциплинами, формирование навыков принятия решений и взаимовыручки под физической и психологической нагрузкой. Ключевым условием успеха

является наличие у обучающихся базовой подготовки и высокий уровень преподавательского мастерства, позволяющий безопасно и эффективно управлять сложным, многокомпонентным занятием. Дальнейшее развитие методики может быть связано с внедрением систем имитации боя (электронные стрелковые тренажеры, лазерные симуляторы (лазертаг), макеты оружия с имитацией отдачи и интерактивные проекционные тир) для еще большего приближения условий к реальным.

С.А. Носов,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук

А.В. Алдошин,

профессор кафедры физической подготовки
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова,
кандидат педагогических наук, доцент

**Тактико-технические доминанты совершенствования
методики обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД
в условиях ограниченного пространства**

Система физической подготовки в органах внутренних дел (далее – ОВД) регламентирована приказом МВД России от 02.02.2024 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», где содержатся основные способы, варианты и алгоритм применения боевых приемов борьбы, которым обучают сотрудников в образовательных организациях и центрах профессиональной подготовки МВД России. Нами проведен анализ данных, представленных УМВД России по Орловской области и УМВД России по Тамбовской области, о фактах применения сотрудниками физической силы при задержании правонарушителей за 2025 год.

На основании математической статистики выявлено, что 67% случаев применения сотрудниками физической силы происходит при активном противостоянии с правонарушителем, особенно в «замкнутых пространствах». Основными замкнутыми местами при противостоянии с правонарушителем являются: коридоры, лестничные площадки, салон автомобиля, малогабаритные квартиры и т.д.

Современные методики обучения сотрудников МВД России, используемые в образовательных организациях, рассчитаны на благоприятные условия: ровная и мягкая поверхность (татами), минимальное сопротивление со

стороны ассистента, удобная форма одежды, защитная экипировка, дозировка расслабляющего удара и др. В связи с этим на занятиях по физической подготовке в рамках темы «Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы» необходимо уделить внимание работе обучающихся в замкнутом пространстве. Работа в замкнутом пространстве имеет сложную специфику, так как является энергозатратной, сложнокоординационной и технически сложной как в контроле, так и в задержании правонарушителя¹.

При применении бросковых и ударных техник в замкнутом пространстве имеются некоторые сложности в биомеханической структуре приема, а именно:

- отсутствие полноценной амплитуды, то есть отсутствие достаточного пространства для совершения технически правильных ударов руками, ногами и классических бросковых приемов;

- наличие вертикальной опоры, то есть появление дополнительной опоры в противоборстве, которая может быть применена как в положительную (фиксация правонарушителя и сковывание движений у стены), так и в негативную (удержание сотрудника, энергозатратная работа) сторону для задержания;

- близкая дистанция в узком пространстве, то есть необходимость обучать сотрудников эффективно применять ударные техники головой, коленями и локтями, а также совершенствовать навыки болевых приемов на кисть и локтевые суставы и удушающие приемы с последующим переходом к загибу руки за спину и конвоированием.

Необходимо в рамках занятий по физической подготовке уделить внимание работе у стены и от стены (умению удерживать правонарушителя, применять подсечки и низкоамплитудные броски, переходы на загиб руки за спину), совершенствовать технику нанесения ударов на близком расстоянии (акцент сделать на обучении ударам локтями, коленями и головой за счет правильной техники и работы корпуса), а также проводить занятия в нестандартных условиях и ситуациях, с которыми может столкнуться в своей профессиональной деятельности курсант или слушатель².

¹ Подр.: Носов С.А., Шиманович Е.В. Проблемные вопросы организации физической подготовки в Министерстве внутренних дел Российской Федерации // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы XII международной научно-практической конференции. Хабаровск, 5-6 ноября 2025 года. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД РФ им. И.Ф. Шилова, 2025. С. 132-137.

² Подр.: Результаты тестирования навыков применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности сотрудников силовых подразделений / С.А. Носов, О.С. Панова, В.Н. Смирнов [и др.] // Управленческий учет. 2025. № 11. С. 341-347.

Для совершенствования навыков применения техники работы на ближней дистанции в условиях ограниченного пространства нами предлагается внедрение в процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в рамках занятий по физической подготовке трех модулей, которые отражены на рисунке.

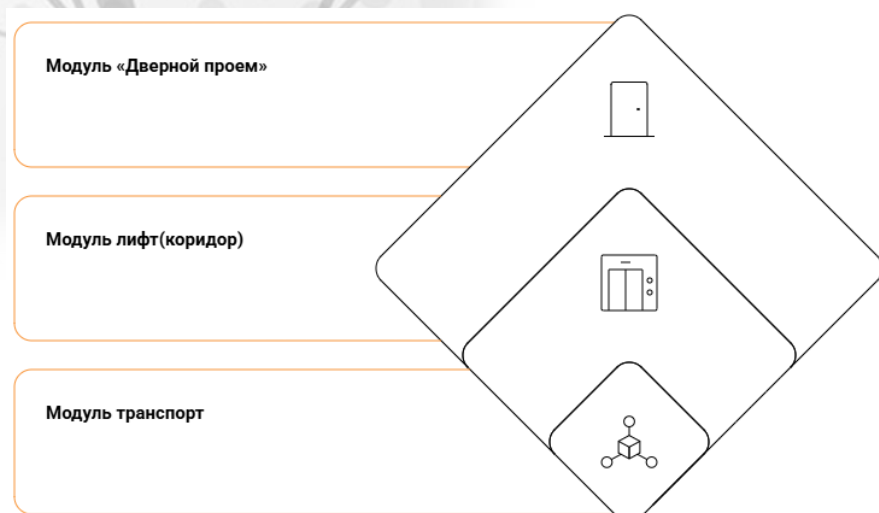


Рис. Модули обучения курсантов и слушателей работе в замкнутом пространстве

Модуль «Дверной проем» предназначен для отработки способов защиты и задержания в ходе противоборства в дверном проеме, перед дверью и за дверью, а также возможных неординарных ситуаций.

Модуль «Лифт/коридор» рассчитан на возможность обучить курсантов и слушателей применять ударные и борцовские техники в помещениях с ограниченным пространством, а также эффективно использовать работу в клинче.

Модуль «Транспорт» направлен на обучение курсантов и слушателей как защитным, так и атакующим действиям в ограниченном пространстве салона транспортного средства для блокировки шеи или рук задержанного, с учетом препятствий в виде рулевого колеса и стоек автомобиля.

Подводя итог, мы предлагаем внедрить в образовательный процесс по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России отработку навыков боевых приемов борьбы в ограниченном пространстве¹. Такой подход позволит совершенствовать у курсантов и слушателей навыки применения приемов задержания в неординарных ситуациях, расширит их технико-тактический арсенал и повысит уровень общей и специальной физической подготовленности.

¹ Подр.: Носов С.А., Носова Е.В., Алдошин А.В. Рукопашный бой в системе МВД России // Наука-2020. 2025. № 4(78). С. 5-16.

Г.В. Петров,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Современные проблемы планирования и проведения огневой подготовки в вузах МВД России

В современных условиях подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации огневая подготовка остается одним из ключевых элементов формирования профессиональных компетенций сотрудников. Она направлена на приобретение знаний материальной части оружия, мер безопасности и навыков меткой стрельбы в различных условиях. Однако в вузах МВД России процесс планирования и проведения этих занятий сталкивается с рядом системных трудностей, которые снижают его эффективность и не в полной мере соответствуют требованиям реальной оперативно-служебной деятельности. Актуальность темы обусловлена дефицитом ресурсов и необходимостью адаптации к изменяющимся условиям. Цель работы – проанализировать существующие проблемы планирования и проведения огневой подготовки в образовательных организациях МВД России, оценить их влияние на качество подготовки курсантов и слушателей предложить возможные пути решения.

Основной нормативной базой организации огневой подготовки в настоящее время является приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Документ устанавливает минимальные объемы занятий – огневая подготовка не менее 25 часов (из них не менее 10 часов теоретический раздел), включает теоретические и практические занятия, а также предусматривает дифференциацию уровней подготовки (базовый, усиленный, специальный). В данном нормативно-правовом акте введены требования к выездным практическим занятиям не реже одного раза в полугодие, уточнены команды и меры безопасности, а также сокращено количество контрольных упражнений стрельб из пистолета.

Одной из наиболее острых проблем планирования является дефицит материально-технического оснащения и учебного времени. Многие вузы располагают устаревшими стрельбищами или крытыми тирами, не позволяющими проводить занятия круглогодично в разных условиях (стрельба в движении, со сменой позиции, при ограничении видимости). Планирование учебных часов часто конфликтует с другими дисциплинами, в результате чего практические стрельбы сокращаются до минимума. Отсутствие разнообразия в планах занятий приводит к повторяемости сценариев, что вызывает «застывание» в освоении базовых навыков у курсантов¹. Кроме того,

¹ Балугев А.С. Проблемные аспекты планирования огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Автономия личности. 2023. № 1(29).

планирование не всегда учитывает исходный уровень подготовки. Большая часть курсантов, зачисляемых на первый курс образовательных организаций МВД России, не обладает каким-либо опытом обращения с оружием. В связи с этим возникает объективная потребность в дифференцированном подходе к обучению, учитывающем индивидуальные темпы усвоения материала, особенности психофизиологической готовности и уровень изначальной подготовки. Тем не менее на практике преобладает унифицированный групповой метод обучения, при котором все обучаемые проходят одинаковую программу без существенной корректировки под конкретного курсанта. В результате у части обучающихся навыки формируются недостаточно прочно, в то время как другие достигают необходимого уровня значительно раньше, что приводит к неравномерному развитию компетенций в группе в целом.

Проблемы реализации занятий по огневой подготовке в значительной степени обусловлены качественными характеристиками преподавательского состава и состоянием методического обеспечения дисциплины. Преподаватель должен сочетать не только высокий уровень личной стрелковой подготовленности с развитыми педагогическими умениями, позволяющими выявлять и корректировать ошибки, но и психологические аспекты обучения. Однако в ряде образовательных организаций отмечается высокая текучесть кадров, преобладание специалистов старшего возраста либо недостаток у части преподавателей опыта реального применения оружия в оперативно-служебной деятельности. Теоретический компонент программы нередко включает устаревшие положения, не отражающие современные тенденции, а практические занятия реализуются без должной интеграции с новейшими методическими разработками. Введение в действие нового приказа повлекло за собой дополнительные трудности. В нем присутствуют отдельные несогласованности в формулировках команд, последовательности действий, что создает сложности при организации стрельб и повышает вероятность отклонений от установленных мер безопасности¹.

Совокупное воздействие перечисленных факторов оказывает комплексное негативное влияние на процесс огневой подготовки и в конечном итоге на уровень профессиональной готовности выпускников. Низкое качество планирования приводит к недостаточному формированию навыков прицеливания, спуска и устранения задержек, что подтверждается результатами контрольных стрельб. Значительная часть курсантов показывает лишь удовлетворительный уровень. Дефицит практики в стрессовых условиях снижает психологическую устойчивость и скорость реакции, что критично для реальных ситуаций применения оружия. В итоге выпускники вузов испытывают трудности при переходе к службе в территориальных органах, где требуется

¹ Таков А.З. Современные проблемы огневой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Журнал прикладных исследований. 2023. № 5.

немедленное и правомерное использование огнестрельного оружия. Как отмечается в учебной литературе, огневая подготовка должна обеспечивать не только технические навыки, но и интеграцию с оперативно-служебной деятельностью. Однако существующие проблемы в планировании и проведении занятий препятствуют достижению этой цели.

Для решения обозначенных проблем предлагается комплекс мер организационного, методического и технического характера. Во-первых, необходимо оптимизировать планирование путем разработки гибких учебных планов с возможностью индивидуального подхода и с учетом исходного уровня подготовки курсантов, а также интеграцией огневой подготовки с тактико-специальной подготовкой (совместные занятия на полигонах). Рекомендуются увеличить долю практических занятий, в том числе за счет выездных занятий.

Во-вторых, одним из реальных способов облегчить ситуацию с ограниченными ресурсами может стать более широкое использование современных технических средств обучения. Речь идет о лазерных имитаторах стрельбы, электронных тренажерах (включая системы типа «СКАТТ» или аналогичные), а также о VR-симуляторах. Такие инструменты дают возможность проводить полноценные занятия по отработке изготовления, прицеливания, спуска и даже простых тактических элементов без единого выстрела боевым патроном. При этом преподаватель сразу видит основные ошибки через мгновенную обратную связь на экране или в отчете системы. Это бывает особенно важно, когда количество боеприпасов ограничено, а тиров не хватает.

В-третьих, без целенаправленной и системной работы по повышению квалификации преподавателей рассчитывать на существенное улучшение качества огневой подготовки вряд ли возможно. Существующую систему повышения квалификации целесообразно пересмотреть, а именно следует делать основной акцент на узкоспециализированных программах, посвященных современным методикам обучения стрельбе и тактике применения оружия в различных условиях. Большую пользу могут принести регулярные методические сборы преподавателей из разных образовательных организаций МВД России. На таких встречах коллеги имеют возможность обсуждать накопленный опыт и вырабатывать новые подходы к исправлению наиболее типичных ошибок, которые чаще всего встречаются у курсантов и слушателей при выполнении упражнений. На уровне проведения самих занятий стоит активнее вводить элементы соревновательности (рейтинги между взводами и курсами). Такие приемы заметно повышают интерес к занятиям у обучающихся. Одновременно необходимо наладить постоянный мониторинг результатов. Регулярная фиксация индивидуальной динамика каждого курсанта позволяет своевременно замечать пробелы в навыках и оперативно вносить необходимые коррективы как в общие планы занятий, так и в индивидуальные рекомендации.

В целом проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что проблемы планирования и проведения огневой подготовки в вузах системы МВД России носят комплексный и системный характер. Они складываются из кадровых, материально-технических и организационных трудностей. В результате практическая подготовленность значительной части выпускников не всегда в полной мере отвечает тем требованиям, которые предъявляются к ним в реальной оперативно-служебной деятельности. Последовательная оптимизация учебных планов, более широкое использование доступных технических средств обучения и усиленное внимание к методическому и кадровому обеспечению дисциплины создают реальные предпосылки для заметного повышения эффективности огневой подготовки и лучшей подготовки будущих сотрудников к выполнению задач в реальных условиях службы.

Н.Н. Силкин,

профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, профессор

А.А. Вяткин,

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

**Роль физической подготовки
в профессиональной деятельности сотрудников МВД России:
связь между физической формой и эффективностью выполнения
служебных задач**

В современных условиях профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется высокой динамичностью, непредсказуемостью и повышенными физическими и психологическими нагрузками. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России выступает одним из ключевых факторов, обеспечивающих готовность личного состава к эффективному выполнению служебных задач. Хорошо развитая физическая форма напрямую влияет на способность сотрудника быстро и грамотно действовать при задержании правонарушителей, преследовании, оказании помощи гражданам и работе в экстремальных условиях.

Актуальность темы обусловлена тем, что в последние годы наблюдается рост количества ситуаций, требующих от сотрудников ОВД высокого уровня физической подготовленности. Недостаточная физическая форма часто приводит к снижению эффективности действий, увеличению времени реагиро-

вания, преждевременному утомлению и, как следствие, к росту риска для жизни и здоровья как самого сотрудника, так и окружающих. Целенаправленное развитие физических качеств на занятиях по физической подготовке является необходимым условием качественной профессиональной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

Процесс профессиональной подготовки в вузах МВД России направлен на комплексное формирование у обучающихся физических, морально-волевых и специальных качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Физическая подготовка традиционно рассматривается как основа профессиональной дееспособности сотрудника органов внутренних дел.

Однако практика показывает наличие ряда серьезных проблем:

Во-первых, недостаточный уровень физической подготовленности значительной части курсантов и слушателей, особенно на младших курсах. Многие обучающиеся поступают в вуз с низким исходным уровнем развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, что затрудняет освоение программных нормативов и прикладных навыков.

Во-вторых, слабая мотивация к поддержанию физической формы в процессе обучения и после выпуска. Часть курсантов воспринимают занятия по физической подготовке как временное требование учебного процесса, а не как неотъемлемую часть будущей профессии. В результате после окончания вуза наблюдается быстрое снижение уровня физической подготовленности молодых сотрудников¹.

В-третьих, недостаточно выраженная связь между содержанием занятий по физической подготовке и реальными служебными задачами. Во многих случаях учебные упражнения носят общий характер и недостаточно моделируют условия оперативной обстановки (преследование на короткие и длинные дистанции, силовое задержание, работа в ограниченном пространстве, действия в средствах индивидуальной защиты и др.).

Дополнительными проблемами выступают:

- недостаточное использование современных средств и методов физической подготовки, позволяющих целенаправленно развивать прикладные физические качества;
- низкий уровень индивидуализации нагрузок с учетом исходной подготовленности и будущей специализации курсантов;
- отсутствие системного контроля за динамикой физической подготовленности обучающихся на протяжении всего периода обучения.

В итоге сотрудники, имеющие недостаточную физическую форму, чаще допускают ошибки при выполнении служебных задач, быстрее утомляются,

¹ Васильев Б.Ю. Поддержание физической формы сотрудников полиции на протяжении службы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. № 2.

хуже переносят стресс и демонстрируют более низкую эффективность в экстремальных ситуациях¹.

Таким образом, несмотря на признаваемую важность физической подготовки, сохраняется разрыв между уровнем физической формы курсантов и требованиями, предъявляемыми к ним в реальной профессиональной деятельности сотрудников МВД.

Предложения по совершенствованию роли физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников МВД России:

- внести в учебную программу по физической подготовке раздел «Прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД», ориентированный на прямую связь физических качеств с конкретными служебными задачами (задержание, преследование, самооборона, оказание помощи и т.д.);

- усилить практическую направленность занятий путем широкого внедрения комплексных упражнений и учебно-тренировочных ситуаций, максимально приближенных к реальным условиям оперативно-служебной деятельности (преследование с последующим силовым задержанием, работа в средствах защиты, действия в ограниченном пространстве и при недостатке освещения);

- ввести обязательную индивидуализацию физических нагрузок с учетом исходного уровня подготовленности, возраста, пола и будущей специализации курсантов и слушателей;

- разработать систему регулярного мониторинга и оценки физической подготовленности на протяжении всего периода обучения с использованием современных методов тестирования и цифровых технологий;

- повысить мотивацию курсантов к поддержанию физической формы путем интеграции элементов соревновательности, ведения личных дневников прогресса, а также разъяснения прямой зависимости между физической формой и личной безопасностью сотрудника;

- увеличить количество совместных занятий с кафедрами специальной подготовки, тактики и огневой подготовки для комплексного формирования профессиональных компетенций;

- организовать дополнительные факультативные занятия и секции по прикладным видам спорта (рукопашный бой, кроссфит, единоборства, преодоление полосы препятствий), направленные на развитие именно тех качеств, которые наиболее востребованы в служебной деятельности.

Реализация предложенных мер позволит существенно повысить уровень физической подготовленности выпускников вузов МВД, укрепить прямую связь между физической формой и эффективностью выполнения

¹ Герасимов И.В. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности оперативно-служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. № 3.

служебных задач, а также обеспечить более высокий уровень личной и общественной безопасности.

О.В. Устиловская,

заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Эффективность использования компьютерного стрелкового тренажера «СКАТТ»

Обучение технике стрельбы из пистолета всегда начинается с создания представления об изготовке, удержании оружия, прицеливании, нажиге на спусковой крючок, т.е. представление служит программой для реализации двигательных действий. Изображения, получаемые на мониторе компьютера при использовании лазерных тренажеров, являются идеальным образцом реального действия обучаемого, а также активным механизмом, способствующим наработке двигательных навыков. Такое понимание позволяет по-новому относиться к использованию компьютерного тренажера «СКАТТ» в учебном процессе по дисциплине «Огневая подготовка».

Компьютерные тренажеры «СКАТТ» отличает высокая надежность, очень качественное исполнение аппаратуры и программного обеспечения, достаточно высокая степень информативности качества произведенного выстрела. Они нашли широкое применение в силовых структурах при проведении занятий по огневой подготовке.

Но хочу обратить Ваше внимание на одну ошибку разработчиков в описании программы. При разработке и создании тренажера «СКАТТ» были введены показатели характеризующие элементы техники стрельбы. Одним из таких показателей является колебания линии прицеливания. Однако в программу оценки качества выстрела внесли термины, не соответствующие процессам внешней баллистики. Например, показатель «траектория прицеливания» или «длина траектории прицеливания», «длина по горизонтали», «длина по вертикали». Эти термины вводят в заблуждение большинство обучаемых, которые имеют понятия о внешней баллистике, а те, кто с баллистикой не знаком, думают, что это правильные определения. Но, больше всего удивляет то, что почти все авторы, имеющие публикации по использованию компьютерного тренажера «СКАТТ», согласны с вышеизложенными терминами и оперируют ими в своих работах. Но если не брать во внимание эту неточность, то в целом «СКАТТ» достаточно эффективный лазерный тренажер.

Практический опыт и общение с пользователями тренажера «СКАТТ» позволил установить, что используются они не всегда грамотно. Очень часто

анализ стрельбы ограничивается подсчетом количества очков, т.е. результатом. Показатели, характеризующие технику выстрела, не анализируются и не обсуждаются в процессе обучения и совершенствования техники стрельбы. Все это снижает качество обучения и не способствует внедрению в учебный процесс инновационных технологий.

Данной статьей будет сделана попытка заинтересовать преподавателей, инструкторов и курсантов использовать стрелковые тренажеры «СКАТТ» в обучении стрельбе из стрелкового оружия и рассказать о возможности анализа уровня стрелковой подготовленности обучаемого по показателям, отображаемым компьютером.

В период производства выстрела на мониторе компьютера отображаются колебания линии прицеливания. В период наводки оружия и уточнения прицеливания эта линия выделена зеленым цветом, за 1 секунду до выстрела желтым, за 0,2 секунды – синим, в момент выстрела и после – красным цветом. Попадание в мишень отображается синей точкой.

В момент производства выстрела на экране монитора отображаются все колебания линии прицеливания. И, как мы говорили выше, эти колебания изображены разным цветом.

Для того чтобы научиться анализировать производство выстрела на «СКАТТе», необходимо дать краткую характеристику колебаний линии прицеливания по цвету, при стрельбе без ограничения времени на выстрел.

Колебания линии прицеливания, изображенные зеленым цветом, характеризуют способность стреляющего удерживать наведенное в цель оружие, а также правильность прицеливания (четкое видение мушки и целика на фоне цели). Чем меньше диаметр колебаний, тем лучше устойчивость системы «стрелок-оружие», тем четче стрелок удерживает «ровную» мушку в целике. Значит, стреляющий имеет больше возможностей выполнить качественный выстрел. Но при выполнении скоростной стрельбы зеленой линии может и не быть.

Колебания линии прицеливания, изображенные желтым цветом, отображают удержание оружия в районе прицеливания непосредственно перед выстрелом. Эти колебания характеризуют устойчивость системы «стрелок-оружие» за одну секунду до выстрела в момент начала обработки рабочего хода спускового крючка.

Колебания линии прицеливания, изображенные синим цветом, появляются на мониторе за 0,2-0,3 секунды до выстрела. Длина этой линии характеризует способность стрелка удерживать оружие в районе прицеливания в момент нажима на спусковой крючок. При наведении оружия в мишень стрелок, уточнив точку прицеливания, принимает решение и дает команду пальцу на нажим. Так вот с момента принятия решения до выстрела проходит время равное 0,2-0,3 секунды. Очень часто, наглядно видно, что в период от 1 до 0,2 секунд, т.е. перед выстрелом стрелок достаточно уверенно удерживает

оружие в районе прицеливания (колебания минимальные), но за 0,2 секунды синяя линия уходит в сторону, соответственно и оружие уходит из района прицеливания. Исходя из этого, можно сделать вывод – если эта линия длинная, значит, стрелок нажимает на спусковой крючок во время производства выстрела резко или не равномерно.

При скоростной стрельбе эта линия может быть короткой или длинной, но качество выстрела, в первом и во втором вариантах, оставаться хорошим или отличным. Все зависит от техники наводки оружия и скорости нажима на спусковой крючок. Короткая линия получается, когда скорость наводки оружия медленная, а скорость спуска курка быстрая. Длинная линия, когда скорость наводки оружия быстрая, а скорость спуска курка медленная. Говоря о скоростях наводки оружия и скорости нажима на спусковой крючок, следует иметь в виду уровень подготовленности и саму технику стрельбы обучаемого. Например, у начинающих осваивать скоростную стрельбу курсантов могут изображаться колебания линии прицеливания, изображенные всеми вышеуказанными цветами (зеленый, желтый, синий).

Колебания линии прицеливания, изображенные красным цветом, характеризуют сохранение наводки оружия после выстрела. Если линия длинная или отклонилась в сторону, значит, стрелок допускает ошибки в закреплении лучезапястного сустава руки, удерживающей оружие, например, расслабляет хват после выстрела. Если стрелок делает ошибку в прицеливании и нажиме, он теряет контроль над мушкой и целиком во время выстрела, при этом продолжая давить на спусковой крючок, а затем резко его отпускает. При идеальном выстреле на тренажере «СКАТТ» как правило, все линии накладываются друг на друга.

Все эти параметры позволяют стреляющему определить свой уровень подготовленности и выявить ошибки при производстве выстрела.

В заключении, следует отметить, что эффективность использования стрелкового тренажера «СКАТТ» во многом зависит от желания преподавателя. Преподаватель использующий «СКАТТ» может во много раз сократить время на объяснение азов стрельбы из стрелкового оружия и перейти к практическому выполнению стрельб. Но не стоит забывать, что, никакой тренажер не заменит выполнение стрельб с боевым патроном.

С.О. Цекунов,

профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск),
профессор

Динамика физического развития курсантов образовательной организации МВД России

Физическая подготовка – компонент целостного развития личности, составная часть общей культуры и профессиональной подготовки курсантов и слушателей, а также неотъемлемая часть служебно-профессионального образовательного процесса в образовательных организациях МВД России.

Физическая подготовка нацелена на гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенствование¹.

Для рациональной организации процесса физической подготовки курсантов и слушателей необходимо знание особенностей их естественного развития. Важно определить влияние учебно-тренировочных занятий по физической подготовке на основные показатели физического развития обучающихся. Каким образом изменяются морфофункциональные параметры организма курсантов и слушателей на протяжении всего периода обучения в вузе.

Преподаватель физической подготовки и спорта должен постоянно совершенствоваться, знать особенности возрастного развития, понимания мотивов к занятиям физической подготовки обучающихся. В процессе обучения и воспитания курсантов и слушателей применяются различные комплексы мер, средств и методов физической подготовки, которые должны быть направлены на всестороннее физическое развитие, соответствующее современным требованиям профессиональной деятельности будущих сотрудников правоохранительной деятельности².

Под термином «физическое развитие» понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих массу, форму тела, его структурно-механические качества в процессе роста и развития.

¹ Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

² Подр.: Цекунов, С.О. Динамика показателей физической подготовленности курсантов силового института на протяжении обучения / С.О. Цекунов, С.В. Шаповалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2026. № 1. С. 65-71; Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке : учебно-методическое пособие / В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута, Н.А. Мудренко [и др.]. Хабаровск : ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2020. 132 с.

Оценка физического развития, являясь обязательной при проведении углубленных медицинских осмотров курсантов слушателей, должна проводиться с учетом состояния их здоровья, работоспособности и уровня развития физических качеств¹.

Уровень физического развития определяется по данным антропометрии. К основным антропометрическим показателям относят рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а также сила кистей рук.

Учитывая вышеизложенное, была поставлена задача, определить динамику физического развития курсантов ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова на протяжении 3-х лет обучения.

В исследованиях приняли участие 95 курсантов (47 девушек и 48 юношей), у которых анализировалась динамика основных антропометрических показателей на протяжении 3-х лет обучения.

Анализ показателя роста курсантов свидетельствует о том, что у девушек на первом курсе в среднем он составлял 163,4 см, затем ко второму курсу наблюдается увеличение этого показателя до 167,0 см и к третьему курсу происходит незначительное увеличение 167,1 см. Подобная закономерность отмечена у юношей соответственно: 178,5; 182,0; 182,2 см (табл.).

Таблица

Динамика физического развития курсантов института

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Рост (см)	163,4	178,5	167,0	182,0	167,1	182,2
Вес (кг)	54,8	69,5	56,4	73,8	59,0	72,7
ОГК (см)	83,9	90,4	82,7	91,8	83,4	93,2
ЧСС (уд/мин)	73,5	71,2	76,3	69,8	71,9	71,7
АКД						
(мм/рт/ст)	113,5	115,9	110,7	117,2	106,6	111,4
максимальное	68,9	71,5	70,6	74,0	65,4	73,1
минимальное						
ЖЕЛ (л)	2,4	3,6	2,6	4,2	2,6	4,8
Динамомет-						
рия (кг)	24,5	44,1	20,9	43,5	20,9	41,9
правой кисти						
левой кисти	23,1	40,7	19,1	37,7	18,7	38,4

¹ Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / В.А. Серебрянников, С.О. Цекунов, В.Ф. Лигута [и др.]. Хабаровск : ДВЮИ МВД России имени И.Ф. Шилова, 2022. 348 с.

Рассматривая показатель веса тела у девушек, необходимо отметить, что он равномерно увеличивается на протяжении данного периода обучения. На первом курсе он составил 54,8 кг, на втором 56,4 кг, а на третьем – 59 кг. За три года вес тела у девушек увеличился в среднем на 4,2 кг.

У юношей ко второму курсу увеличивается вес в среднем на 4,4 кг, затем на третьем курсе наблюдается незначительное его уменьшение.

Показатель окружности грудной клетки у девушек за исследуемый период времени почти не изменяется и составляет в среднем 83 см.

У юношей отмечается увеличение данного показателя на протяжении трех лет обучения в институте. Так на первом курсе окружность грудной клетки в среднем составляла 90,4 см, к третьему курсу она увеличивается до 93,2 см.

Средняя величина частоты сердечных сокращений у девушек составляет на первом курсе 73, 5 уд/мин, на втором курсе 76,3 уд/мин, на третьем курсе 71,9 уд/мин.

У юношей данный показатель более стабильный и равен в среднем на протяжении всех рассматриваемых курсах 71 уд/мин.

Величина максимального давления у девушек постепенно снижается к третьему курсу и составляет 106,6 мл/рт/ст, минимальное относительно стабильное. Та же закономерность у юношей.

О развитии дыхательной системы можно судить по показателю ЖЕЛ, который у девушек увеличился за три года на 0,2 литра, у юношей значительно больше – 1,2 литров.

Анализируя показатели кистевой динамометрии у девушек, следует отметить ее снижение от курса к курсу, как правой, так и левой кисти рук.

Подобная закономерность отмечается и у юношей. Так, на первом курсе сила правой кисти составляла в среднем 44, 1 кг, на втором курсе – 43,5 кг и на третьем курсе – 41,9 кг. И левой кисти соответственно: 40,7; 37,7; 38,4.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что на протяжении исследуемого периода у девушек с возрастом увеличивается вес тела и незначительно ЖЕЛ. Снижается показатель максимального артериального кровяного давления и кистевой динамометрии, при относительно стабильных величинах роста, окружности грудной клетки, частоты сердечных сокращений. Данные величины свидетельствуют о том, что в процессе физической подготовки курсантов – девушек необходимо уделить внимание развитию дыхательной системы и силовых качеств, у юношей – на развитие силовых способностей, которые необходимы им в профессиональной деятельности.

О.А. Юсупова,

доцент кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Использование интерактивных технологий в огневой подготовке сотрудников ОВД

Уже два десятилетия активное использование гаджетов стало обычным делом у молодого поколения. Обучающиеся образовательных организаций МВД России не исключение. Традиционные методы обучения не всегда эффективны, а зачастую и затратны, поэтому в педагогике бороться с прогрессом не имеет смысла. Использование технических средств обучения может повысить эффективность учебного процесса и интерес обучающихся.

При освоении дисциплины «Огневая подготовка» сотрудниками ОВД в ведомственных образовательных организациях используются различные технические средства обучения и интерактивные тренажеры. Их разнообразие и качество все время растет, а образовательные технологии совершенствуются.

А.И. Дурнев отмечал положительные стороны использования инновационных технологий в обучении сотрудников органов внутренних дел. Так, тренажеры с имитацией реальной стрельбы без использования боеприпасов на начальных этапах обучения позволяют быстрее освоить технику правильного прицеливания, постановку дыхания, оптимизировать обработку спускового крючка. Анализируя результаты исследования других ученых, И.А. Дурнев сделал вывод, что возможности интерактивного лазерного тира обеспечивают почти двукратное увеличение результативности в обучении быстрой и точной стрельбе по появляющимся мишеням, совершающим короткие перемещения. Подобный подход значительно снижает страх перед выстрелом и уменьшает количество ошибок при работе со спусковым крючком. Кроме того, использование лазерных тиров приводит к улучшению огневой подготовки сотрудников ОВД примерно на 40%¹.

В современном мире, когда технологии развиваются стремительными темпами, появляется необходимость внедрения новых методов обучения, которые позволяют повысить эффективность образовательного процесса, и одним из таких предлагаемых методов является внедрение ВР-тренажеров на практические занятия по огневой подготовке в образовательные системы МВД России. В подтверждение необходимости инновационного обучения является исследование Е.С. Щербина, который считает, что сотрудники ОВД привлекаемые к несению службы в особых условиях не успевают в должном объеме подготовиться к полноценной службе, а подготовка несет «ознакоми-

¹ Дурнев А.И. Возможности применения интерактивных стрелковых тренажеров в огневой подготовке курсантов вуза МВД России // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2021. № 4 (93). С. 171-173.

тельный характер». Также Е.С. Щербин утверждает, что образовательная программа не позволяет получить важные практические навыки, которые будут необходимы данным сотрудникам при несении службы¹.

В настоящее время применение ВР-технологий становится наиболее популярным методом обучения в различных сферах. Под виртуальной реальностью понимается искусственно создаваемая информационная среда, которая заменяет привычное восприятие окружающей среды пространственной информацией, создаваемой на основе различных технических средств. В этих условиях человек взаимодействует с искусственной средой, в которой получает определенную практику. Для этого необходимо использовать комплекс коммуникационного оборудования, который представляет собой совокупность средств, позволяющих создавать виртуальное пространство, в котором пользователь может взаимодействовать с объектами и средой.

ВР-тренажеры можно отнести к программно-техническим системам, оснащенным необходимым набором оборудования (ВР-шлем, контроллеры, датчики движения и др.), позволяющим пользователю прогрузиться в трехмерном пространстве виртуальной реальности, моделирующей какую-либо ситуацию оперативно-служебной деятельности сотрудника полиции, в которой он должен принимать решение о своих действиях. В оснащение данной системы может входить шлем ВР (HMD) – устройство, которое надевается на голову обучающегося и с помощью визуализации обеспечивает погружение в виртуальное пространство; контроллеры или специальные перчатки позволяют пользователю взаимодействовать с объектами в виртуальном пространстве, а специальные датчики отслеживают движения пользователя и передают информацию в ВР-систему. Также может использоваться целый костюм, который объединяет все основные компоненты в единое целое.

В огневой подготовке сотрудников полиции ВР-оборудование может использоваться с целью выработки умений по обращению с оружием в смоделированных условиях, приближенных к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности. Во время тренировок на занятиях по огневой подготовке сотрудники ОВД могут выполнять действия с оружием в воссозданных ситуациях, связанных с его применением, а браслет для контроля пульса позволяет оценить психическое состояние сотрудника при воздействии стрессовых факторов в конкретных ситуациях.

В работе ВР-тренажеров за счет использования специальных эффектов, таких как: 3D-графика, создаются трехмерные изображения, имитирующие реальные объекты вокруг – дома, дороги, машины на улице или предметы в помещении. Виртуальная ситуация может сопровождаться звуковыми эффектами, воспроизведением разных звуков, соответствующих событиям в

¹ Щербин Е.С. Особенности огневой подготовки сотрудников, привлекаемых к несению службы в особых условиях // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2024. № 24. С. 79-80.

воссозданном пространстве. Тактильная обратная связь дает ощущения пользователю физических воздействий в виртуальном пространстве.

В огневой и тактико-специальной подготовке такой тренажер может использоваться для погружения обучающихся в конкретную обстановку, требующую выполнения определенных действий с табельным оружием в соответствии с целями занятия. Это способствует формированию необходимых навыков и умений и повышению психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Чтобы в дальнейшем в реальной оперативно-служебной деятельности сотрудник полиции мог увереннее действовать, на учебных занятиях, ВР-тренажеры позволяют отработать различные приемы с оружием в условиях полной безопасности для обучающихся. Когда они впервые осваивают новые приемы, то не всегда удается у всех с первого раза получить желаемый результат. Тренажер позволяет ошибаться, осваивать двигательные действия и перемещать оружие в разных направлениях, так как нет реальной стрельбы боевыми патронами. Организовать «полигон» возможно в любых помещениях, не требуется дорогостоящего оборудования для тренировок – пулеулавливателей, противорикошетных ограждений, вентиляции и специального освещения. Кроме того, в реальном времени оборудование позволяет анализировать результаты «стрельбы».

Сегодня есть выбор современных ВР-тренажеров, представленный разными разработчиками. Так, например, может вызывать интерес виртуальный учебный комплекс ОБЗР-VR «Устройство, принцип работы и методы обращения со стрелковым вооружением VR» от ПрограмЛаб – российской компании полного цикла разработки и производства виртуальных учебных комплексов, которая предоставляет не просто оборудование, а готовые образовательные решения, включающие методические материалы, ознакомление преподавателей и техническую поддержку, а также помогает интегрировать технологии в учебный процесс для достижения лучших результатов. Предлагаемый ими учебный материал в программе представлен в четырех разделах:

- меры безопасности при обращении с оружием;
- правила проведения стрельб на полигоне и в тире;
- трехмерный атлас российских и зарубежных видов оружия, изучение материальной части и боеприпасов;
- отработка техники, правил разборки и сборки оружия;
- основные правила при стрельбе: изготовление, удержание оружия, прицеливание, производство спуска курка с боевого взвода;
- способы и определение дальности до целей¹.

¹ Виртуальный учебный комплекс ОБЗР-VR «Устройство, принцип работы и методы обращения со стрелковым вооружением VR» ProgramLab. URL: <https://pl-lab.ru/catalog/voennoe-delo/a-obshchevoennaya-podgotovka/virtualnyy-kompleks-ognevaya-podgotovka/> (дата обращения: 23.04.2026).

Виртуальный учебный комплекс ОБЗР-VR «Устройство, принцип работы и методы обращения со стрелковым вооружением VR» от Програм-Лаб дает возможность проведения огневой подготовки в виртуальной реальности с обучением поэтапно:

- выход на рубеж и отработка действий с оружием по подготовке к стрельбе;
- выполнение стрельбы по мишеням в интерактивной обстановке в режиме полного погружения из массогабаритных макетов вооружения.

Сегодня немногие образовательные организации МВД России могут использовать VR-технологии в огневой подготовке, хотя на рынке специализированных тренажеров по отработке практических действий с оружием представлено уже немалое количество. Недостатком таких обучающих систем пока остается достаточно высокая цена, чтобы дать возможность их более широкого применения. Но VR-технологии сегодня является многообещающим направлением совершенствования методических подходов в обучении сотрудников полиции действиям с табельным оружием в моделируемых ситуациях оперативно-служебной деятельности. Интеграция этих технологий в учебный процесс дает возможность максимально приблизить к реальности условия применения оружия, что крайне важно для будущих сотрудников ОВД.

С.В. Яшин,

доцент кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат юридических наук

Обучение курсантов интуитивной тактической стрельбе в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности

Современная практика огневой подготовки в образовательных организациях МВД России сталкивается с серьезным вызовом: традиционные методики, ориентированные на стрельбу в статичных условиях с использованием прицельных приспособлений, не в полной мере соответствуют динамичному и экстремальному характеру ситуаций, в которых сотрудникам полиции приходится применять оружие.

Большинство боевых контактов, в которые оказываются вовлечены сотрудники правоохранительных органов, начинаются для них внезапно и неожиданно. В таких условиях у стрелка просто нет времени на тщательное прицеливание, поскольку противник возможности правильно прицелиться, как правило, не дает.

Существующая система подготовки характеризуется разделением огневой, тактической и физической подготовки на отдельные дисциплины,

которые преподаются изолированно друг от друга. Однако в реальной оперативно-служебной деятельности сотрудник должен применять оружие в движении, после физической нагрузки, в условиях ограниченной видимости, используя укрытия и взаимодействуя с напарниками.

Интуитивная стрельба (стрельба «навскидку», «по мышечной памяти») это способ ведения огня, при котором выстрел производится без использования прицельных приспособлений, на основе сформированных двигательных навыков и мышечной памяти.

Важно подчеркнуть: интуитивная стрельба по сути своей не является бесприцельной. Стрелок все равно целится, но не органами зрения, а включая в работу мышечную память. Когда стрелок, не целясь, просто нажимает на спусковой крючок, происходит неконтролируемый выстрел. Если же стрелок производит прицеливание по мышечной памяти – это контролируемый выстрел.

Практическая стрельба как методика, основанная на принципах точности, скорости и безопасности, ориентирована на развитие у стрелков сбалансированного комплекса качеств, необходимых в реальных ситуациях.

Тактическая стрельба предполагает ведение огня в движении, с использованием укрытий, с переносом огня по фронту и в глубину, уход с линии огня противника¹.

Интуитивная стрельба является ключевым элементом как практической, так и тактической стрельбы, поскольку позволяет минимизировать время от обнаружения цели до производства выстрела.

Формирование навыка интуитивной стрельбы базируется на многократном повторении однотипных двигательных действий, что приводит к закреплению навыка на подсознательном, мышечном уровне.

В методике подготовки выделяются три этапа наработки мышечной памяти прицеливания:

- закрепление изготровки многократным ее повторением до нескольких сот раз в день;
- многократное повторение изготровки и прицеливания с разворотами;
- многократное прицеливание в движении в сочетании с перемещением в разных уровнях.

При разработке упражнений учебных стрельб для конкретных категорий сотрудников необходимо учитывать специфику выполняемых ими профессиональных задач и типовые ситуации служебной деятельности.

Предлагается следующий порядок разработки упражнений:

- анализ типовых ситуаций применения оружия для конкретной категории сотрудников;
- классификация физических условий применения оружия;

¹ Старый Д. «Интуитивная» стрельба // Sec.ru. 2012. URL: <https://daily.sec.ru> (дата обращения: 15.02.2026).

- определение уровней сложности двигательных действий;
- разработка подготовительных упражнений и упражнений учебных стрельб.

На основе анализа практики можно выделить следующие типовые ситуации, требующие навыков интуитивной стрельбы:

- скоростная стрельба после физической нагрузки с использованием укрытия;
- преследование с преодолением препятствий;
- действия группы немедленного реагирования по задержанию в жилом помещении;
- стрельба в движении по движущимся целям;
- стрельба с переносом огня по фронту и в глубину;
- ведение огня в средствах индивидуальной защиты.

Этапы обучения.

Первый этап (базовый): отработка изготовления, хвата оружия, прицеливания по мышечной памяти в статике. На этом этапе много стрелять не требуется (15-20 выстрелов одиночным огнем вполне достаточно для закрепления навыка).

Второй этап (усложненный): отработка прицеливания в движении, с разворотами, после смены позиции. Мишени устанавливаются на разных расстояниях. Рекомендуется использование трассирующих пуль, чтобы стрелок видел траекторию и автоматически корректировал точку прицеливания.

Третий этап (интегративный): огневое слаживание в составе группы. Тренировки проводятся до полного автоматизма, чтобы участники начинали чувствовать друг друга буквально «кожей», не перекликаясь и не оглядываясь.

Четвертый этап (тактический): отработка комплексных сценариев, максимально приближенных к реальным условиям оперативно-служебной деятельности, с использованием тактических городков, имитационных средств и элементов внезапности.

Огневое слаживание группы представляет собой один из наиболее сложных и потенциально рискованных этапов профессиональной подготовки. Специфика данных занятий сопряжена с повышенной опасностью, так как существует вероятность случайных попаданий по личному составу группы, а также угроза, обусловленная непредсказуемой траекторией рикошетов. Минимизация указанных рисков достигается исключительно за счет отработки внутригруппового взаимодействия до уровня устойчивого автоматизма. Допуск личного состава к выполнению боевых стрельб в составе группы должен осуществляться только после уверенного, безошибочного и автоматизированного выполнения всех тактических маневров.

На определенном этапе обучения перед инструкторским составом возникает сложная педагогическая задача – сформировать у курсантов осознанную культуру обращения с оружием, частью которой является понимание,

когда стрельба недопустима. Ключевой задачей становится выработка ответственного отношения к каждому выстрелу, базирующегося на фундаментальном принципе тактической безопасности: «Не вижу – не стреляю, стреляю – попадаю». Анализ тактических ситуаций показывает, что оптимальным режимом огня в подавляющем большинстве случаев является одиночный огонь или короткие серии по два выстрела (контрольные пары). Практика подтверждает, что для гарантированного вывода противника из строя, как правило, достаточно одного-двух прицельных попаданий.

Основная проблема организации подготовки в ведомственных вузах – разделение тактической и огневой подготовки на разные дисциплины, которые не связаны между собой и преподаются изолированно. Решением может стать внедрение комплексных тактико-огневых занятий, моделирующих реальные ситуации оперативно-служебной деятельности.

Практические рекомендации для образовательного процесса:

- внедрение поэтапной системы формирования мышечной памяти с постепенным усложнением условий (статичность → движение → физическая нагрузка → групповое взаимодействие);
- использование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности как основы для разработки упражнений;
- применение методики практической стрельбы как наиболее адекватной модели формирования необходимых компетенций;
- проведение оперативно-тактических учений, создающих обстановку, имитирующую реальные условия служебной деятельности¹;
- обеспечение преемственности между дисциплинами огневой, тактической и физической подготовки через разработку межкафедральных комплексных программ.

Обучение курсантов интуитивной тактической стрельбе в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности является необходимым условием подготовки современного сотрудника полиции. Освоение данной методики позволяет сформировать навыки, обеспечивающие быстрое и точное применение оружия в экстремальных условиях, при дефиците времени и высоком уровне психологического напряжения. Предложенный подход, сочетающий формирование мышечной памяти, моделирование реальных ситуаций и комплексное развитие физических, тактических и психологических качеств, создает основу для качественного совершенствования огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

¹ Оперативно-тактические учения // Уральский юридический институт МВД России: официальный сайт, 2015. URL: <https://xn--hlapi9b.xn--b1aew.xn--p1ai> (дата обращения: 15.02.2026).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Т.Г. Арутюнян,

заместитель программного директора Научно-образовательного центра
Сибирского государственного университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Анализ взаимосвязи государственной политики, традиционных ценностей и физического воспитания в современной России

В условиях трансформации современного российского общества особую актуальность приобретает задача поиска путей развития социума. Ее решение требует четкой формулировки стратегических направлений государственной политики – в том числе в сфере физической культуры и спорта. Проведен анализ нормативно-правовых документов, содержащих в себе элементы взаимосвязи физического и патриотического воспитания подрастающего поколения¹. На основании и с использованием данных материалов проведены исследования в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, а также в высших учебных заведениях, учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и в спортивных школах².

Стратегические ориентиры госполитики. На Петербургском международном юридическом форуме в мае 2025 года глава Следственного комитета РФ А.И. Бастрыкин обозначил ключевые направления госполитики: ориентация на традиционные ценности, патриотическое воспитание, борьба с деструктивными течениями и запрещенными организациями³. Кроме этого А.И. Бастрыкин подчеркивает, то, что дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. А также и то, что государство создает

¹ Подр.: Арутюнян Т.Г., Власов В.А. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5(185). С. 26-28.

² Подр.: Арутюнян Т.Г., Пыж В.В. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 23-29.

³ Бастрыкин призвал закрепить национальную идею в Конституции. URL: <https://tass.ru/obschestvo/24013357> (дата обращения: 19.04.2025).

условия, способствующие всестороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и уважению к старшим¹. Данные ориентиры задают вектор развития всех социальных институтов, включая систему физического воспитания.

Педагогические основы: наследие П.Ф. Лесгафта. Теоретическую базу для интеграции физического и нравственного воспитания заложил П.Ф. Лесгафт. Его концепция подчеркивает единство физического и духовного развития человека, приоритетную роль нравственного воспитания, включающего патриотический компонент².

Практическое подтверждение жизнеспособности идей Лесгафта продемонстрировали «лесгафтовцы» в годы Великой Отечественной войны: более 700 студентов, преподавателей и сотрудников института им. П.Ф. Лесгафта добровольно вступили в Красную Армию. На базе института в Кавголово сформированы 13 партизанских отрядов. Более 300 студенток стали радистками, связистками, медсестрами и разведчицами. На стадионе института создан учебно-методический центр боевой подготовки, через который прошли свыше 130 тысяч бойцов народного ополчения³. Этот пример иллюстрирует, как система физического воспитания может формировать не только физическую, но и морально-волевую готовность к защите Отечества.

Современные приоритеты в сфере воспитания закреплены в ряде стратегических документов:

Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р): цель – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности; акцент на духовно-нравственных и этических ценностях; взаимодействие с традиционными конфессиями РФ.

Стратегия национальной безопасности РФ (Указ Президента от 31.12.2015 № 683): определяет базовые национальные интересы и приоритеты, включая сохранение традиционных ценностей.

Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства от 29.05.2015 № 996-р): ставит задачу формирования общественно-государственной системы воспитания; подчеркивает необходимость учета интересов детей, потребностей общества и глобальных вызовов.

¹ Бастрыкин А.И. Правовые основы патриотизма // Вестник Московской академии Следственного комитета Российской Федерации. 2025. № 4(46). С. 11-15.

² Лесгафт П.Ф. О физическом образовании в профессиональной школе (Сообщение проф. П.Ф. Лесгафта в общем собрании членов комиссии по техническому образованию, 1891 г.) // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта : монография / под ред. С.Е. Бакулева. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. С. 18-28.

³ Агеев В.У. Спорт – годы – люди. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2017. 384 с.

Взаимосвязь документов и их значение. Принятие этих документов позволило:

- устранить противоречия в подходах к формированию мировоззренческих основ личности;
- создать единую систему координат для воспитания граждан;
- обеспечить преемственность между историческими традициями (наследие Лесгафта) и современными стратегическими целями.

Основываясь на вышеуказанных документах, была проведена экспериментальная работа со студентами университета Решетнева. В основу легли приоритетные духовно-нравственные ценности патриотического воспитания (см. рис.). В 2022-2023 учебном году были сформированы две группы студентов: контрольная и экспериментальная. Данные группы включали в себя

Общенациональность в государственном масштабе,
гражданственность

Лояльность к основам государственного и
общественного строя, к существующей
политической системе

Приоритет общественно-государственных
интересов над личными

Патриотизм, преданность своему Отечеству

Социальная активность, ответственность,
нетерпимость к нарушениям норм морали и права

Самоотверженность и способность к преодолению
трудностей и лишений

Преемственность, сохранение и развитие лучших
традиций Вооружённых Сил РФ, других войск,
военских формирований и органов

Гуманизм и нравственность, чувство
собственного достоинства

девятнадцать и двадцать юношей, имеющих одинаковую физическую подготовленность до проведения экспериментальной работы. В экспериментальной группе в процессе физического воспитания проводилась воспитательная работа с использованием образов героев спортсменов участников Великой Отечественной войны.

Кроме этого внедрялись элементы спортизации на основе технической подготовки элитных спортсменов, что позволяло более качественному обучению студентов и вызывало у них не поддельный интерес.

Рис. Приоритетные духовно-нравственные ценности в основе патриотического воспитания

Физическое воспитание в университете Решетнева базируется на таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры и др. Соответственно, элементы спортизации использовались из данных видов спорта. Отработка технического мастерства в данных видах спорта способствует всестороннему физическому развитию молодежи и улучшает показатели тестирования физических качеств. Так, по окончании эксперимента в экспериментальной группе произошел существенный прирост физических качеств, и он был статистически значим по критерию Стьюдента. В контрольной группе также был прирост физических качеств, но он был статистически не значим также по критерию Стьюдента. По окончании экспериментальной работы было проведено анкетирование студентов контрольной и экспериментальной группы на предмет отношения к российской армии. В контрольной группе выявлено более положительное отношение. Проведя корреляцию установлено, что в контрольной группе взаимосвязь физического и патриотического воспитания сильная, а в контрольной незначительная.

Интеграция традиционных ценностей, патриотического воспитания и физического развития – ключевой элемент современной госполитики России. Нормативно-правовая база (Стратегии до 2025 и 2030 годов) и исторический опыт (подвиг «лесафтовцев») демонстрируют:

- физическое воспитание не просто развитие тела, а инструмент формирования нравственных качеств;
- успешное развитие социума возможно только при условии единства духовных и физических начал;
- государственная политика в этой сфере опирается на проверенные временем педагогические концепции и адаптирует их к современным вызовам.

В.М. Дворкин,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Интеграция единоборств в систему профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

В условиях служебной деятельности профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов имеет важное значение. Важность физической подготовки сотрудников полиции и других силовых структур заключается не только в развитии их физических качеств, но и в формировании необходимых профессиональных навыков, обеспечивающих эффективное выполнение служебных задач в различных условиях.

В рамках данной системы особое место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка, ориентированная на формирование специфических двигательных навыков и поведенческих моделей, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач.

В этой связи закономерно остается актуальным использование в образовательном процессе элементов спортивных единоборств, в частности дзюдо и самбо. Указанные виды борьбы обладают значительным потенциалом в плане формирования прикладных навыков, поскольку их технический и тактический арсенал во многом совпадает с приемами, применяемыми в служебной практике сотрудников полиции. Кроме того, данные системы характеризуются высокой степенью адаптивности и позволяют моделировать широкий спектр ситуаций, приближенных к реальным условиям профессиональной деятельности.

Методологическая основа анализа роли единоборств в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов может быть раскрыта через призму теории деятельности, в рамках которой любая целенаправленная активность рассматривается как иерархически организованная система. В данном контексте профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел, равно как и деятельность спортсмена-единоборца, включает стратегический уровень (определение целей и анализ ситуации), тактический уровень (выбор способов и средств достижения цели) и технический уровень (непосредственное выполнение двигательных действий). Такой подход позволяет рассматривать физическую подготовку не как совокупность разрозненных упражнений, а как целостную педагогическую систему, обеспечивающую формирование взаимосвязанных двигательных, когнитивных и поведенческих компонентов¹.

Практика показывает, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России носит выраженный профессионально-прикладной характер. Значительная часть учебного времени отводится освоению техники и тактики боевых приемов борьбы, что обусловлено спецификой будущей служебной деятельности курсантов и слушателей. Сотрудники полиции сталкиваются с необходимостью применения физической силы, задержания правонарушителей, пресечения противоправных действий, что требует высокого уровня владения соответствующими навыками².

¹ Науменко С.В., Торопов В.А., Чехранов Ю.В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 1(77). С. 169-173.

² Основополагающая роль борьбы дзюдо и самбо при обучении курсантов в образовательных организациях МВД России и в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Ю.В. Захарова, С.М. Струганов, Л.В. Кан [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2025. Т. 7. № 6. С. 256-261.

Вместе с тем анализ эмпирических данных свидетельствует о наличии определенных противоречий. С одной стороны, значительная часть сотрудников оценивает свою физическую подготовленность как достаточную, с другой – существенное количество специалистов испытывает трудности при необходимости применения физической силы в условиях служебной деятельности. Это указывает на недостаточную сформированность прикладных умений и навыков, особенно в условиях реального противоборства.

Сходство структуры спортивной и профессиональной деятельности создает предпосылки для эффективной интеграции элементов единоборств в систему подготовки курсантов и слушателей. Технический арсенал, включающий броски, удержания, болевые приемы и другие действия, во многом совпадает в обеих сферах. Важным фактором при формировании двигательных умений и навыков в условиях единоборств является наличие активного сопротивления со стороны партнера. Данный факт является одним из проблемных при формировании навыков в условиях образовательной деятельности курсантов и слушателей¹.

Кроме этого, необходимо отметить ряд других вопросов, требующих решения. К ним можно отнести ограниченность вариативности технико-тактических действий, недостаточно развитое ситуационное мышление, а также снижение эффективности действий при утомлении. Отдельного внимания заслуживает проблема взаимодействия в группе, поскольку многие служебные задачи требуют скоординированных действий нескольких сотрудников.

На этом фоне потенциал дзюдо и самбо представляется особенно значимым. Внедрение в образовательный процесс эффективных методик позволяет развивать вариативность двигательных действий².

Способность выполнять один и тот же прием в различных условиях и с учетом особенностей противника существенно повышает эффективность профессиональной деятельности.

Еще одним из преимуществ использования элементов единоборств в физической подготовке, является применение тренировочных и соревновательных схваток по правилам дзюдо, самбо. При борьбе с сопротивлением воспитывается способность выполнения различных действий приближенным к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности.

¹ Науменко С.В., Торопов В.А., Чехранов Ю.В. Указ. соч.

² Основополагающая роль борьбы дзюдо и самбо при обучении курсантов в образовательных организациях МВД России и в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Ю.В. Захарова, С.М. Струганов, Л.В. Кан [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2025. Т. 7, № 6. С. 256-261; Пивоваров В.Н., Гричанов А.С. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 208-210.

Успешно сформированные двигательные навыки обладают высоким педагогическим потенциалом в плане формирования у курсантов и слушателей дисциплины, исполнительности и морально-волевых качеств. Эти качества важны для сотрудников правоохранительных органов, так как они обеспечивают готовность к действиям в экстремальных ситуациях. Занятия различными видами единоборств способствуют воспитанию физически развитых, уверенных в своих силах, психоустойчивых сотрудников, которые способны успешно действовать в различных ситуациях служебной деятельности. Этот аспект особенно важен, поскольку служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов часто связана с необходимостью применения физической силы в ситуациях, связанных с риском.

В.А. Екимов,

доцент кафедры огневой подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Методика управления стрессовым состоянием перед выстрелом из огнестрельного оружия

На этапе подготовки кадров в образовательных учреждениях высшего образования системы МВД не оставляет сомнений важность специфики подготовки курсантов и слушателей. Постоянство и систематичность совершенствования навыков в сфере огневой и физической подготовки обучающихся является наиболее актуальным и действительно важным элементом их личностного и профессионального роста. Именно поэтому программы данных дисциплин охватывают весь период обучения подготавливаемых кадров системы МВД.

Огневая подготовка как один из видов профессионально-служебной деятельности изначально представляется наиболее узконаправленной дисциплиной, что вызвано особенностями в обучении, которые связаны с непосредственным применением и владением огнестрельным оружием.

В рамках настоящего исследования предлагаем рассмотреть наиболее распространенную проблему в области занятий огневой подготовкой, а именно возможности применения методик управления стрессовым состоянием перед выстрелом из огнестрельного оружия.

Разбираясь в природе изучаемой темы, отметим, что возникновение стрессового состояния напрямую связано с морально-психологической подготовкой обучающегося, чаще всего на огневом рубеже это проявляется в таких ошибках, как:

- чрезмерное усилие при удержании на рукоятку пистолета, что может приводить к сокращению мышц и сказываться на произвольных внутренних колебаниях организма;
- излишнее потоотделение в области ладоней, учащенное сердцебиение, что в результате приводит к отвлечению от алгоритма действий по удержанию и наведению оружия на мишень;
- ожидание выстрела, оказание сопротивления при отдаче (заблаговременное движение кистей рук);
- боязнь громких звуков и др.

Указанные ситуации носят характер «ожидания», обучающиеся на психологическом уровне пытаются заблокировать страх от факта наличия предмета, представляющего угрозу жизни и здоровью, а в некоторых случаях, указанный факт подтверждается вопросами обучающихся, которые связаны с оттачиванием навыков при холостой стрельбе.

Стоит заметить, что разбираться в страхах на практике не придется, более того, отсутствие специально оборудованного помещения и экипировки при возникновении экстремальной ситуации в будущем может привести к ошибкам при обращении с оружием. Первостепенная задача огневой подготовки в рамках обучения заключается в том числе в преодолении психологических барьеров в процессе применения огнестрельного оружия.

Так, при организации проведения занятий по огневой подготовке целесообразно вести речь о единообразном, повторяющемся алгоритме подготовки и производства выстрела, в рамках которого психологическая готовность обучающихся (их стрессоустойчивость) будет являться сквозным элементом, который должен сопровождать обучающегося на всех этапах обучения стрельбе¹.

Создание наиболее оптимальных условий освоения указанной дисциплины и овладения навыками обращения с огнестрельным оружием и боеприпасами теряют актуальность при возникновении разовых стрессовых факторов (зачета, изменения учебной задачи прямо на огневом рубеже, возникновения задержки при стрельбе и др.).

Так, согласно исследованиям преподавательского состава различных образовательных организаций системы МВД в сфере совершенствования навыков стрельбы и методики преодоления психологических барьеров при обращении с огнестрельным оружием и их научных изысканий, делая общий вывод, заключим, что при создании условий с элементами разового психологического стресс-фактора обучающиеся склонны к резкому ухудшению

¹ Калинин А.С., Козлов О.В., Старцев А.М. Обучение выполнению первого выстрела как основа успешного освоения техники скоростной стрельбы из пистолета // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. № 1(71). С. 140-143.

показателей при решении задач на меткость либо выполнении нормативов по огневой подготовке, авторы отмечают, что в ряде случаев курсанты вовсе утрачивают способность к выполнению поставленных задач¹.

Также к методике управления стрессовым состоянием перед выстрелом предлагаем отнести возможности развития навыков посредством применения практических игр, направленных на развитие и внедрение психологического стресс-фактора.

Так, в исследовании авторов ВЮИ ФСИН России на примере экспериментальной группы обучающихся описываются положительные тенденции совершенствования навыка первого выстрела посредством использования метода «Выстрел». Особенность метода заключается в том, что при поступлении в отношении курсанта команды «Огонь» ему отводится 4 секунды на извлечение оружия (незаряженного) из кобуры, при необходимости занять место на огневом рубеже (развернуться, добежать), навести оружие на линию прицеливания, прицелится и произвести выстрел. При этом не имеет значения, где именно в тире находится исследуемое лицо, а также в процессе какого его занятия (разговор с преподавателем, отработка норматива) поступила команда. В данном случае срабатывает эффект неожиданности, при этом авторами уточняется, что одним из принципов указанного метода является систематичность исполнения данного упражнения (одним курсантом не менее 5 раз) до выставления итоговой оценки по результатам упражнения².

Рассматривая ситуации управления стрессовым состоянием непосредственно на огневом рубеже перед выстрелом, стоит отметить метод счета. Согласно этому методу с момента наведения оружия на линию прицеливания необходимо вести отсчет, при этом контролировать мушку с целиком и не подлавливать выстрел. Отсчет ведется не для того, чтобы произвести выстрел в соответствии с выставленными требованиями и нормативами, а имеет своей целью отвлечение внимания от ожидания выстрела. В момент ведения счета палец медленно давит на спусковой крючок, дыхание затаивается.

Таким образом, можно вести речь о том, что игнорирование психологической подготовки при обучении огневой подготовке обучающихся образовательных организаций системы МВД невозможно. В этой связи заключим, что психологическое состояние при работе с огнестрельным оружием должно подкрепляться систематическим закреплением полученных навыков обращения с огнестрельным оружием на практике.

¹ Васильев М.А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке // Современное образование. 2021. № 2. С. 25-34.

² Обучение курсантов ведомственных вузов выполнению первого выстрела как основа успешного освоения техники стрельбы из пистолета (на примере ВЮИ ФСИН России) / О.А. Овчинников, В.А. Казначеев, А.В. Зверев [и др.] // Полицейская деятельность. 2025. № 6. С. 111-122.

Основная проблема, которую удалось выявить в рамках проведенного исследования, возникающая у обучающихся перед выстрелом, находящихся непосредственно на огневом рубеже носит психологический характер «ожидания», «страх угрозы». Так, эффективное преодоление данных барьеров достигается не разовыми мероприятиями, а внедрением систематических мероприятий, где стресс-фактор будет являться сквозным элементом процесса обучения.

Д.А. Кожин,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск)

Броневая защищенность стрелкового объекта как элемент безопасности при работе в закрытых тирах

Помещение закрытого тира является местом повышенного риска, так как во время стрельбы в тире возможно травматическое воздействие от неконтролируемого выстрела и/или рикошета пули или их фрагментов на находящихся в нем людей. В связи с этим по Межгосударственному стандарту ГОСТ 12.0.003-2015 (Система стандартов безопасности труда. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация) указанный фактор отнесен к вредному производственному фактору, содержание которого выражается в физическом воздействии на организм человека, которое, в свою очередь, может привести к травме или смерти.

Для купирования и минимизации фактора неконтролируемого рикошета пули и ее фрагментов стрелковые тирры должны быть оснащены броне-вой антирикошетной защитой в зависимости от класса используемого стрелкового оружия. Технические требования к такой защите установлены в ГОСТе Р 52212-2004 (Тирры стрелковые закрытые. Защита броне-вая и техническая укрепленность. Общие технические требования) и ГОСТ Р 52348-2005 (Тирры стрелковые закрытые. Защита броне-вая и техническая укрепленность. Правила приемки и методы испытаний). Эти требования должны обеспечивать эффективность гашения кинетической энергии пули или вторичных поражающих элементов в момент встречи с пулеулавливателем, а также исключать рикошет в сторону линии огня.

Другим важнейшим требованием к броне-вой защите тира является обеспечение долговременной работоспособности конструкций пулеулавливателей в условиях продолжительной интенсивной нагрузки. Наибольшую нагрузку броне-вая защита тира получает на фронтальные пулеулавливатели, на которую приходится отражение более 90% всех выстрелов. В этой связи согласно указанным ГОСТам все элементы броне-вой защиты тира должны проходить

периодический эксплуатационный контроль и/или эксплуатационный технический осмотр. Согласно ГОСТу Р 52212-2004 проверку бронебойной защиты тира рекомендуется проводить для тиров с периодом эксплуатации до 5 лет – ежегодно, а для тиров, эксплуатируемых уже более 5 лет – один раз в полгода. ГОСТ Р 52348-2005 устанавливает проверку эксплуатационных характеристик бронебойной защиты тира после каждых 10000 выстрелов. Ответственность за техническое состояние стрелкового объекта возложена на руководителя организации в чьем ведении находится объект, а также должностных лиц, в непосредственные обязанности которых входят задачи по мониторингу состояния зданий сооружений и объектов эксплуатации. Должностное лицо, непосредственно ответственное за эксплуатацию здания или сооружения, должно вести эксплуатационные документы на конкретное сооружение или объект, в которых вносятся сведения о датах и результатах проведенных осмотров. По результатам осмотров принимается решение о возможности дальнейшей эксплуатации сооружения (тира) по назначению либо о необходимости его ремонта или замене его отдельных элементов (пулеулавливателей).

Кроме технических требований к конструкциям и элементам тира, безопасность при проведении стрельб должна также обеспечиваться грамотной организацией самих стрельб.

Согласно указанным ГОСТам запрещено использование в тирах боеприпасов с бронебойно-зажигательными и трассирующими пулями, а также оружия и боеприпасов, превышающих класс бронебойной защиты, установленный для конкретного тира.

Схожие требования устанавливаются и при организации занятий по огневой подготовке в системе МВД России. 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» в п. 261.3. устанавливается запрет на использование в тирах оружия и патронов (боеприпасов), превышающих установленный класс бронебойной защиты стрелкового объекта.

Кроме того, в указанном приказе содержатся нормы о необходимости соблюдения безопасной дистанции при стрельбе патронами (боеприпасами), а также по материалам с повышенными ricochet-характеристиками. Так, при стрельбе из оружия с использованием патронов с сердечником из твердых сплавов по металлическим мишеням. Расстояние до цели должно быть для пистолетных патронов не менее 10 метров, для остальных патронов – не менее 50 метров. При этом обязательно наличие защитных очков для всех лиц, находящихся на огневом и исходном рубежах.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что сотрудникам и работникам закрытых тиров приходится повсеместно сталкиваться с риском травматического воздействия пули или ее фрагментов. В этой связи представляется достаточно важным и актуальным обеспечить сотрудников и работ-

ников, чья непосредственная деятельность связана с работой в закрытых тирах, условиями труда безопасной для их жизни и здоровья. Такую безопасность может обеспечить исправность конструкций и элементов броневого защиты тира, а также правильная организацией самих стрельб.

Кроме того, опасная и вредная деятельность сотрудников и работников закрытых тиров должна быть обеспечена социальными гарантиями, которые бы предусматривали профилактические мероприятия направленные на сохранение здоровья, а также предоставляли право на денежную компенсацию за работу во вредных условиях.

В.С. Мещеряков,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

С.А. Мещеряков,

тренер Спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо (г. Красноярск)

О назначении специальных упражнений в процессе физической подготовки дзюдоистов

Физическая подготовка дзюдоистов представляет собой сложный, многосоставной процесс, требующий комплексного подхода: наряду с общей физической подготовкой крайне важна специализированная работа над качествами, непосредственно влияющими на эффективность соревновательной деятельности. Специальные упражнения служат связующим элементом между развитием физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации) и их применением в конкретных условиях поединка. Они моделируют ключевые элементы техники дзюдо и позволяют целенаправленно тренировать мышечные группы, задействованные в этих действиях. Грамотно подобранный комплекс специальных упражнений не только повышает техническую оснащенность спортсмена, но и снижает риск травм за счет адаптации опорно-двигательного аппарата к нагрузкам, характерным для дзюдо, а также способствует формированию устойчивого двигательного стереотипа, необходимого для достижения успеха в соревновательной деятельности.

Таким образом с целью построения наиболее эффективного процесса физической подготовки при подборе специальных средств помимо развития профессионально-значимых физических качеств важно учитывать их производительную функцию в формировании уровня технической и тактической подготовленности спортсменов, для эффективного выполнения приемов и действий, обеспечивающих преимущество в поединке. Специальные

средства должны обеспечивать целенаправленное развитие ведущих физических качеств и совершенствовать специальные навыки.

Хотя отечественные и зарубежные специалисты в области единоборств сходятся во мнении, что систематическое включение таких упражнений в тренировочную деятельность снижает риск травм, ускоряет освоение сложных технико-тактических действий и формирует прочную психомоторную базу, которая способна обеспечить повышение результативности спортсмена, в теории и практике подготовки по дзюдо наблюдается различие в подходах к реализации специальных средств и особенностей техники выполнения атакующих действий.

Анализ научной и учебно-методической литературы показывает, что существует множество работ, освещающих применение специальных упражнений в процессе технико-тактической подготовки спортсменов (работа на татами) в основной части тренировочного занятия. Наиболее распространенными видами специальных упражнений в дзюдо являются традиционные, выполняемые в парах, и включают следующие элементы: «учи-коми» – многократная отработка техники с одним партнером, который выполняет прием без броска; «нагэ-коми» – многократная отработка броска с одним партнером, который выполняет прием; «рандори» – спарринг в режиме соревнования, где обе стороны стремятся выполнить приемы¹.

Значительная часть изученных работ направлена на освещение методик подготовки спортсменов разных возрастных групп и весовых категорий к главным стартам сезона. Процесс специальной физической подготовки реализуется через изменение режима и условий выполнения вышеуказанных групп упражнений в основной части тренировки. Большинство специалистов предлагают направлять тренировки по развитию физических качеств на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки с помощью разработанных комплексов упражнений для основных мышечных групп.

Специалисты по дзюдо указывают на различия подходов к физической подготовке подростков и отмечают отсутствие единообразного методического обеспечения данного процесса. Однако многие исследования не предлагают упражнений, отражающих биомеханические особенности атакующих и защитных действий. В значительной части работ специальные упражнения сводятся к тяге резинового амортизатора и выполнению силовых и скоростно-силовых упражнений (тяги, жимы, швунги, приседания, прыжки и прочее) лишь в рамках отдельных фаз, соответствующих элементам технических действий. При этом сущность системы специальных упражнений должна отра-

¹ Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 107-113; Физиология специфических для дзюдо тренировочных методик / Э. Франкини, С.Дж. Брито, Д.Х. Фукуда, Г.Г.Артиоли. Strength Cond Res. 2014. № 28(5).

жать природу спортивных движений, так как техника движений тесно связана с тактикой, особенно с микротактикой – схемами построения и выполнения систем телодвижений и отдельных двигательных действий и их связей.

Таким образом, большинство предлагаемых упражнений с отягощениями носит общий характер и лишь отчасти соответствует биомеханической структуре движений, характерной для соревновательной деятельности в дзюдо. Однако их специфика проявляется в целенаправленном развитии тех групп мышц и типов усилий, которые наиболее востребованы в соревновательной борьбе. В то же время внешний сход с общеразвивающими комплексами не означает отсутствия биомеханического эффекта: следует учитывать особенности проявления ведущих физических качеств. Основной же факт состоит в том, что при таком подходе не всегда учитываются базовые принципы спортивной биомеханики.

Большинство приемов дзюдо представляют собой сложно-координационные двигательные действия: каждое движение требует крайней точности, высокого уровня межмышечной координации и оптимального распределения нагрузок. Ряд специалистов считают, что знание закономерностей спортивной биомеханики позволяет разбирать технику движений и встроить ее в специально подобранные упражнения – то есть в ту схему движений, через которую спортсмен достигает нужного результата¹.

Это означает, что эффективность выполнения бросков, удержаний и других элементов дзюдо зависит не только от силы и выносливости, но и от рациональности выполнения самого двигательного акта. Биомеханический анализ помогает выявлять оптимальные траектории, моменты приложения усилий, способы сохранения равновесия и минимизации энергозатрат, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и ограниченного времени на принятие решений во время соревнований.

Таким образом, консолидация биомеханических принципов в процесс физической подготовки спортсменов позволяет не только повысить эффективность выполнения приемов, но подготовить организм к рациональному проявлению ведущих физических качеств в процессе соревновательной деятельности, а также снизить риск получения травм. По мнению значительного количества специалистов использование данного подхода позволит индивидуализировать подготовку каждого спортсмена с учетом его анатомо-физиологических особенностей и может способствовать более глубокому пониманию сути двигательных действий и формированию у дзюдоиста осознанного отношения к собственному техническому совершенствованию.

¹ Напр.: Бабушкин Г.Д., Мещеряков В.С. Развитие физических качеств скоростно-силовой направленности у дзюдоистов 15-16 лет методом сопряженного воздействия // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. Т. 29. № 3(98). С. 349-354; Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие. М. Советский спорт, 2011. 206 с.; Погребной А.И., Комлев И.О. Указ. соч.

С.А. Носов,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук

Киберспорт как инновационная составляющая профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России

Динамика современного социума, стремительная цифровизация всех сфер жизни и усложнение оперативно-служебных задач представляют новые требования к профессиональной подготовке кадров для МВД России. В этих условиях образовательные организации МВД России находятся в поиске инновационных методов обучения, способных не только транслировать знания, но эффективно формировать психофизиологические качества и навыки принятия решений в условиях высокого физического и психологического стресса.

Киберспорт включает в себя широкий спектр цифровых игр, в том числе многопользовательские онлайн-боевые арены, шутеры от первого лица и спортивные симуляторы. И.И. Лопатин структурировал и выделял два вида киберспорта: физический и нефизический. Оба этих направления содержат в себе самостоятельные виды дисциплин вида спорта «Киберспорт», такие как компьютерный, мобильный, VR и т.д.¹

В мировом и российском пространстве утверждается новое спортивное направление – киберспорт. Под киберспортом понимается соревновательная деятельность на основе компьютерных видеоигр, требующая высочайшей концентрации, скорости реакций, стратегического планирования и слаженной командной работы. Ссылаясь на информационный портал «VGTimes», который освещает все изменения в мире киберспорта и современных информационных технологий, отметим следующее. При анализе дискуссии о статусе и признании киберспорта в качестве вида спорта выяснилось, что 40% россиян поддерживают его признание, а 51% нет. При этом развитию киберспорта в стране симпатизирует большинство (69%). Более того, 56% населения положительно отнеслись бы к увлечению своего ребенка киберспортом, что свидетельствует о постепенной нормализации данного явления в общественном сознании². В 2024 г. Международный олимпийский комитет признал киберспорт полноценным олимпийским видом спорта.

¹ Лопатин И.И. Киберспорт в образовательной системе МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XXVII международной научно-практической конференции. Иркутск, 16-17 октября 2025 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2025. С. 420-422.

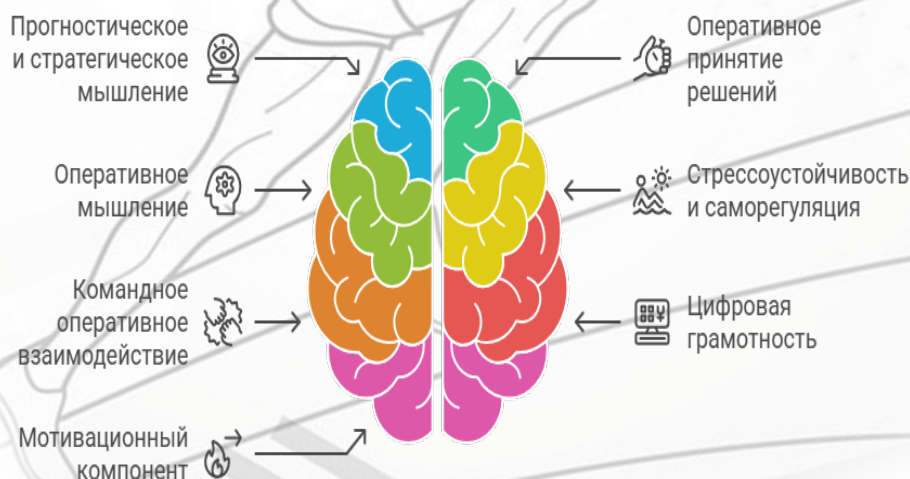
² URL: <https://vgtimes.ru/articles/129159-kibersport-vs.-tradicionnyy-sport-pochemu-51-rossiyan-ne-schitayut-ego-nastoyaschim-sportom.html> дата обращения: 07.04.2026).

Таким образом, возникает научная проблема, заключающаяся в определении потенциала и возможностей внедрения киберспортивных дисциплин в образовательный процесс образовательных организаций МВД России. Цель такого внедрения – повышение уровня ловкости и скорости реакции сотрудников, а также эффективное использование современных информационных технологий (гаджетов).

Какова же значимость киберспортивных дисциплин в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России? Анализ научной литературы демонстрирует, что интеграция киберспортивных дисциплин в систему профессиональной подготовки сотрудников МВД России может способствовать повышению ее эффективности, обладает значительным дидактическим и развивающим потенциалом.

Игровые технологии уже внедряются в систему подготовки правоохранителей. Так, в системе МВД России доказано, что применение игровых методов на занятиях по специальной физической подготовке курсантов повышает интерес к обучению и его эффективность. С точки зрения зарубежной практики, многочисленные работы показывают, что виртуальная реальность и игровые тренажеры позволяют моделировать экстремальные ситуации, с которыми сотрудники полиции сталкиваются в профессиональной деятельности¹.

Киберспортивные дисциплины, особенно относящиеся к жанрам стратегий реального времени и тактических командных шутеров, представляют собой среду интенсивной когнитивной нагрузки. Они моделируют сложные экстремально оперативные ситуации. Участие в киберспортивных соревнованиях помогает курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России развивать целый ряд психических и умственных функций.



На рисунке показано, какие психические и умственные функции развивают киберспортивные дисциплины у сотрудников МВД России.

¹ Франк А.С. Цифровая подготовка сил безопасности: роль киберспорта в физической и огневой подготовке // Студенческие научные исследования : сборник статей XXVI международной научно-практической конференции, Пенза, 10 ноября 2025 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. С. 306-309.

Для понимания каждой функции, отраженной на рисунке, необходимо дать ее раскрытие.

Под прогностическим и стратегическим мышлением понимается непрерывный анализ динамических изменений в игровой обстановке, оценка алгоритмов вероятных действий оппонентов, а также формирование многокомпонентного планирования собственных действий с учетом прогнозирования результата. Жанры шутеров и стратегий в реальном времени позволяют курсантам образовательных организаций развивать оперативное стратегическое мышление. Такое мышление помогает в экстремальной ситуации оперативно провести анализ, спланировать ход действий и реализовать намеченный план¹.

Механизм оперативного принятия решений в киберспорте заключается в том, что выбор тактико-технических действий ограничен временным диапазоном и отсутствием полноты информации. Киберспорт позволяет развивать интуицию (в народе «чуйку») и способность прогнозировать действия соперников.

Когда курсанты и слушатели тренируют оперативное мышление в киберспорте, они учатся держать в голове сразу кучу всего: следить за тактической картой, смотреть на статистику, отслеживать предметы по игре, еще и с командой переговариваться и все это одновременно. Плюс такой навык помогает быстро переключаться между разными задачами, не теряя темпа и концентрации.

Киберспорт реально закаляет характер: учишься держать себя в руках, не срываться, сохранять холодную голову. Все это приходит, когда постоянно участвуешь в турнирах, где случаются острые или переломные ситуации, и нужно быть готовым в любой момент включиться на полную, не теряя контроля над эмоциями.

С помощью киберспорта у курсантов и слушателей формируются навыки командного оперативного взаимодействия. Совместная работа «плечом к плечу» демонстрирует высокий уровень сплоченности и надежности в команде, где каждый четко осознает свою роль и позицию в игре. Успех выполнения поставленной задачи определяется не индивидуальными достижениями игрока, а сплоченностью и слаженностью действий команды. Ярким примером таких дисциплин служат шутер от первого лица *Counter-Strike 2* и стратегия в реальном времени *Dota 2*, где победа зависит в реальном исключительно от командной работы.

Современный сотрудник полиции должен постоянно развиваться, особенно в сфере информационных технологий, и совершенствовать цифровую грамотность. Век цифровизации не позволяет стоять на месте: внедрение

¹ Подр.: Гусев К.А., Алдошин А.В., Носов С.А. Основные мотивы повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 5(59). С. 36-42.

новых технологий затрагивает не только образовательную среду, но и повседневную жизнь. Это означает, что сотрудник должен не просто уметь пользоваться технологиями, но и понимать принципы их работы. Киберспортивные дисциплины, где регулярно происходят обновления и меняется интерфейс, учат курсантов и слушателей быстро обрабатывать информацию и адаптироваться к изменениям.

Молодежь XXI века настолько погрузилась в цифровой мир, что уже не представляет жизни без интернета, онлайн-доставки продуктов питания, одежды и т.д. через различные маркетплейсы. Для повышения мотивации в период обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо внедрять в учебный процесс цифровые технологии и игровые стимуляторы с использованием VR. Такой подход повысит не только уровень мотивации, но и качество усвоения знаний, а также обеспечит возможность их практического применения в профессиональной деятельности.

Таким образом на сегодняшний день киберспорт – это уже не просто игры и развлечение, а действительно работающий инструмент, который способен повысить важные качества современного сотрудника МВД России. Для образовательных организаций МВД России внедрение киберспортивных дисциплин, является шаг в современность. Речь не идет о том, чтобы заменить настоящую подготовку игрой. Нет, это скорее полезное цифровое дополнение, которое позволяет в безопасной, но при этом предельно реалистичной виртуальной среде тренировать стратегическое мышление, умение работать в команде и быстро принимать решения. Если последовательно двигаться по этому пути, можно подготовить новое поколение сотрудников, которые не только верны традициям и закону, но и обладают гибким умом, а также цифровыми навыками, без которых сегодня не справиться с вызовами XXI века.

Е.В. Носова,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат юридических наук

Место беговых упражнений в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

В системе профессиональной подготовки сотрудников МВД России физической подготовке уделяется большое внимание, она выделяется как базовый элемент, непосредственно влияющий на служебную деятельность и личную безопасность. Необходимость улучшения физических данных сотрудников заключается в необходимости в нужный момент незамедлительно

задержать преступника, пресечь сопротивление, оказываемое им ввиду неисполнения законных требований полицейского¹.

Беговые упражнения выступают не просто одним из разделов учебной программы, а системообразующим компонентом, обеспечивающим формирование широкого спектра физических и психологических качеств курсанта. Совершенствование важных качеств сотрудника: выносливости, скорости и ловкости, обусловлено нормативными документами и современными методиками обучения курсантов образовательных организаций МВД России, спецификой будущей профессиональной деятельности, а также необходимостью поддержания высокого уровня функциональной готовности организма к экстремальным и стрессовым нагрузкам.

Поставленная цель в научной статье заключается в научно-методическом обосновании значимости беговых упражнений и определении оптимальных путей их применения в образовательных организациях МВД России для максимального развития профессионально важных физических качеств курсантов и слушателей².

Бег является универсальным циклическим упражнением, многогранно воздействующим на организм человека. Для получения положительных результатов от занятий беговыми упражнениями следует руководствоваться соблюдением методических принципов, например, систематичностью занятий с постепенным увеличением нагрузки. Редкие или с чрезмерной физической нагрузкой занятия не только не принесут пользы в формировании умений и навыков, повышении показателей быстроты, выносливости, силы, но могут и нанести вред здоровью обучаемых³.

Необходимо раскрыть основные качества бега, которые следует развивать у курсантов во время занятий по физической подготовке:

– воспитание морально-волевых качеств (преодоление утомления на финишном отрезке дистанции, борьба с «мертвой точкой» в беге на средние дистанции, выполнение объемной нагрузки в неблагоприятных погодных условиях, которые воспитывают целеустремленность, настойчивость, самообладание и дисциплинированность – неотъемлемые качества характера сотрудника правопорядка);

¹ Носов С.А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10(35). С. 45-47.

² Арещенков А.В. Улучшение скоростных показателей сотрудников ОВД как элемент обучения на занятиях по физической подготовке // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов международной научно-практической конференции. Воронеж, 23 мая 2019 года. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2019. Часть 2. С. 262-264.

³ Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников ОВД РФ / А.А. Обухов, В.М. Макаров, А.Е. Насонов, С.А. Носов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 58-63.

– развитие силовой выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции 1 км и 3 км, которые включены в обязательные нормативы для сдачи испытания на выносливость. Беговые упражнения на средние дистанции эффективно развивают у курсанта анаэробные возможности и способствуют в развитии выносливости мышц бедра, голеностопа и поясничного отдела, а также позволяют работать в условиях накопления молочной кислоты. С помощью беговых упражнений на средние дистанции на занятиях по физической подготовке, можно смоделировать нагрузку на курсанта, возникающую при длительном преследовании или интенсивном противостоянии с правонарушителем;

– развитие скоростно-силовых качеств при помощи спринтерских дистанций 60 м и 100 м, направленных на совершенствование взрывной энергии на коротком расстоянии. Спринтерский бег рассчитан на то, что курсант за короткий отрезок дистанции сможет сократить расстояние и задержать правонарушителя. Спринтерский бег эффективно развивает скоростно-силовые качества человека. За счет регулярных занятий у курсантов вырабатывается взрывная энергия, которая позволит совершать резкие маневры, преодолевать препятствия и быстро реагировать в стрессовой ситуации¹.

Таким образом, беговые упражнения представляют собой неотъемлемый и высокоэффективный инструмент формирования профессиональной готовности курсантов МВД России². Данные упражнения позволяют пройти путь от базового укрепления здоровья до непосредственного моделирования ключевых элементов оперативно-служебной деятельности.

Для повышения эффективности использования бега в учебном процессе рекомендуется:

– пересмотреть соотношение объемов равномерного и переменного (интервального) бега в сторону увеличения последнего для лучшего развития специальной выносливости;

– использовать соревновательные и игровые методы (эстафеты, групповые гонки с тактическими заданиями) для повышения мотивации и эмоциональной насыщенности занятий;

– обеспечить материально-техническую базу для занятий бегом в различных условиях: оборудованные стадионы с современным покрытием, лесные или парковые трассы, полосы препятствий.

Системное применение беговых упражнений с четкой профессиональной ориентацией способствует существенному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов образовательных

¹ Арещенков А.В. Указ. соч.

² Новохатский Б.Н. Роль психологической поддержки в процессе профессиональной подготовки сотрудников МВД России // Сборник научных трудов по итогам научно-представительских мероприятий, проводимых в Уфимском юридическом институте МВД России в 2025 году. Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2025. С. 160-163.

организаций МВД России, что позволит им выполнять длительные и энергозатратные двигательные действия в профессиональной деятельности, а также оперативно принимать сложные и ответственные задачи в экстремальных ситуациях с минимальной затратой времени.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
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 (г. Красноярск)

Возможности повышения эффективности процесса физической подготовки будущих сотрудников полиции

Уровень физической подготовки (далее – ФП) лиц, являющихся сотрудниками силовых ведомств, должен быть соответствующим требованиям к успешному решению служебных задач, связанных с применением физической силы и использования двигательных способностей. Эксперты в области профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции прямо указывают на зависимость уровня физической подготовленности лиц, обучающихся как в образовательных организациях МВД России, так и в центрах подготовки будущих сотрудников полиции в различных странах мира, от программы ФП, действующей в данных организациях. По мнению специалистов и исследователей, процесс ФП в вузах МВД России должен быть направлен в первую очередь на изучение практической базы – использования физической силы и специальных двигательных умений (боевых приемов борьбы) в будущей профессиональной деятельности. Сами занятия по ФП представляют собой комплекс изучения теоретических знаний, а также формирования специальных двигательных умений и навыков, и развития ведущих физических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного решения служебных задач (силового пресечения различных правонарушений, преследования и последующего задержания правонарушителя и т.д.)¹.

¹ Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / И.Н. Подрезов, А.А.°Антоненко, И.А. Фомичев, Т.Д. Кельдасов // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 4. С. 81-85.

Зарубежные эксперты указывают, что программа ФП будущих сотрудников полиции должна готовить кандидатов на службу в полиции к эффективному применению конкретных двигательных действий, связанных с использованием «взрывной» силы, аэробной и анаэробной выносливости. Также следует обратить внимание при организации ФП кандидатов на службу в полиции на необходимость совершенствования показателей мышечной силы, гибкости, соотношению роста и массы тела (избавление от лишнего веса)¹. В научной литературе представлено большое количество данных об организации процесса ФП будущих сотрудников полиции (программы обучения, принципы отбора кандидатов на службу в полиции, тестирование уровня физической подготовленности и пр.) и не меньшее количество данных о проблемах и недостаточном уровне эффективности действующих программ ФП, не способных обеспечить требуемую государством и обществом эффективность подготовки офицеров и сотрудников полиции².

В частности, можно обнаружить большое количество обоснованных мнений о низком уровне физической и функциональной подготовленности большого количества курсантов, проходящих обучение в образовательных организациях МВД России и в зарубежных академиях и центрах подготовки полицейских. Эксперты и исследователи сходятся во мнении о насущной необходимости поиска и скорейшего внедрения в действующие программы ФП для будущих сотрудников полиции научно-обоснованных методик, способствующих значимому повышению показателей физической и функциональной подготовленности и развитию специальных двигательных навыков обучающихся. В связи с данным обстоятельством, целью исследования авторов данной статьи стал поиск достоверной информации о возможностях повышения эффективности действующих программ ФП для будущих сотрудников полиции, связанных с существенным повышением уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Достижение заявленной цели исследования стало возможным с помощью применения специального методологического инструментария – The PRISMA extension (специальное руководство для поиска и анализа научных данных), с помощью которого был составлен поисковый запрос для поиска

¹ Physical fitness of police academy cadets: baseline characteristics and changes during a 16-week academy / A.A. Crawley, R.A. Sherman, W.R. Crawley, L.M. Cosio-Lima // Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. Vol. 30, № 5. P. 1416-1424.

² Роль физической подготовки среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / С.А. Носов, И.В. Никитина, А.Ю. Пигарев [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 105-109; The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M. Kudryavtsev, A. Osipov, T. Zhavner [et al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2018. Vol. 18. P. 2022-2028.

данных в крупных базах хранения научной периодики («КиберЛенинка», e-LIBRARY, Google Scholar). Все данные должны были включать в себя информацию о возможностях повышения эффективности программ ФП курсантов полиции, связанных со значимым увеличением показателей физической и функциональной подготовленности кандидатов на службу в полиции. Искомая информация должна обладать критериями актуальности и научной значимости (возраст публикаций не должен превышать последних 10 лет, данные должны быть опубликованы только в рецензируемых научных изданиях, все полученные результаты должны содержать практические рекомендации по повышению уровня эффективности процесса ФП в образовательных организациях МВД России и в зарубежных центрах и академиях подготовки полицейских). Перечень ключевых слов и терминов должен включать в себя следующие словосочетания: ФП, курсанты полиции, программы подготовки. Последующие процедуры изучения, конкретизации, обобщения и анализа собранных данных, проводились с помощью инструментария теоретических методов научного познания, используемых в педагогической науке. Обнаруженные и изученные авторами данные были проанализированы с применением методологического инструментария PICOS (наличие в исследованиях определенного контингента – курсантов полиции, изучения определенных программ ФП, обязательной оценки и сравнения результатов использования программ ФП для получения значимых результатов), позволяющего выявить соответствие и практическую значимость собранной информации.

Результаты поиска требуемой информации позволили авторам обнаружить ряд рекомендаций ученых и экспертов в области ФП будущих сотрудников полиции, удовлетворяющих всем критериям и ограничениям созданного авторами поискового запроса. Данные рекомендации связаны с использованием в программах ФП для будущих сотрудников полиции комплексов специальных упражнений, представляющих собой выполнение простых двигательных действий, правильное выполнение которых связано с включением в работу основных мышечных групп (плечевой пояс, мышцы спины, мышцы ног): сгибания-разгибания рук в упоре (отжимания), приседания и прыжки, планки и висы, бег на различные дистанции. Все упражнения должны выполняться последовательно и с короткими интервалами отдыха между подходами и упражнениями, для повышения уровня, как общей физической, так и функциональной подготовленности обучающихся. Примерная программа использования данных упражнений в комплексе ФП будущих сотрудников полиции представлена в таблице.

По мнению экспертов, применение подобного комплекса физических упражнений в практике подготовки будущих сотрудников полиции будет обладать высоким уровнем эффективности в деле повышения показателей общей физической и функциональной подготовленности обучающихся, при условии общей продолжительности применения программы, включающей

данный комплекс, как минимум в течение 4-х месяцев обучения и подготовки. Ценность представленных упражнений заключается в их простой двигательной структуре и отсутствии специальных условий для их выполнения.

Таблица

Рекомендуемые упражнения для повышения уровня
физической подготовленности будущих сотрудников полиции

Упражнение	Продолжительность	Отдых
Подтягивания на высокой перекладине	3-5 подходов по 7-11 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Приседания	3-5 подходов по 15-22 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Сгибания рук в упоре лежа на полу	3-5 подходов по 12-18 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Прыжки вверх (выпрыгивания)	3-5 подходов по 10-15 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
«Гладкий» бег	3-5 забегов по 400-800 м	От 30 до 40 с начиная с 3-го подхода

Известно, что одним из условий, ограничивающем общую эффективность использования программ ФП в практике подготовки курсантов полиции, является недостаток материально-технической базы и специального инвентаря. В представленном комплексе, все упражнения могут быть легко выполнены курсантами с разным уровнем физической подготовки и без применения специального инвентаря. Также следует отметить и потенциал высокоинтенсивного и жиросжигающего упражнения Burpee (берпи или бурпи), объединяющего в своей двигательной структуре приседания, планки, сгибания-разгибания рук и прыжки вверх. Применение комплексов упражнений, включающих Burpee, или отдельных серий Burpee, показало высокий уровень эффективности в практике ФП курсантов полиции, связанный с существенным повышением уровня функциональной подготовленности обучающихся¹.

Представленная информация отражает актуальные практические данные о возможностях повышения эффективности процесса ФП курсантов полиции, за счет включения в программы подготовки комплексов простых по своей двигательной структуре, но эффективных по мере воздействия на организм, упражнений и двигательных действий, не требующих для своего выполнения специального оборудования или инвентаря. Использование рекомендуемого экспертами комплекса способно существенно повысить уровень общей физической и функциональной подготовленности будущих сотрудников полиции, при регулярной практике использования в течение как минимум 4-х месяцев обучения и подготовки.

¹ The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit.

Е.В. Панов,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

К вопросу развития силовой выносливости обучающихся образовательных организаций МВД России

Развитие силовой выносливости обучающихся, необходимой для выполнения служебно-боевых задач, продолжающихся длительное время, является одной из наиболее актуальных проблем в системе профессионального образования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудников ОВД).

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов предъявляет высокие требования к уровню их физической подготовленности, особенно в условиях выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, требующих длительного проявления мышечной силы в условиях нарастающего утомления. Силовая выносливость определяется способностью организма противостоять физическому утомлению при выполнении работы с явными силовыми напряжениями, превышающими треть индивидуально максимальной величины, и характеризуется длительным выполнением работы силового плана¹. Актуальность развития этого качества обусловлена необходимостью обеспечения сотрудников ОВД способностью эффективно преодолевать сопротивление при задержании правонарушителей, продолжительного выполнения боевых приемов борьбы, преодоления полос препятствий и преследования правонарушителей в различных условиях местности.

Исследования показывают, что сила мышц может быть увеличена при регулярных тренировках в три-четыре раза и более, что свидетельствует о высоком потенциале развития данного физического качества².

Кроме того, недостаточная физическая подготовленность сотрудников ОВД, в том числе и обучающихся вузов МВД России, становится препятствием к достижению профессиональных задач и может привести к рискам для жизни и здоровья как самих сотрудников, так и граждан, нуждающихся в защите.

Физиологической основой развития силовой выносливости является повышение способности мышечных волокон, особенно окислительных воло-

¹ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал, 2018. Т. 8. № 3А. С. 89-95.

² Мешев И.Х. Обучение сотрудников полиции технике преодоления некоторых элементов полосы препятствий как средство профессионального развития // Human Progress. 2025. Том 11. Выпуск 6. С.° 4-5.

кон, противостоять утомлению за счет увеличения количества митохондрий в структуре мышц. Мышечная выносливость увеличивается за счет прироста силы, изменения обмена веществ и кровообращения в мышцах¹.

Важным механизмом адаптации организма является накопление и утилизация ионов водорода, образующихся при интенсивной мышечной работе. При развитии силовой выносливости посредством специальных тренировок образуется больше митохондрий, что ускоряет процесс удаления ионов водорода из мышечной ткани. Это позволяет человеку более быстро восстанавливаться между подходами и выполнять работу с высокой интенсивностью на протяжении длительного времени.

Специальная силовая подготовка развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление определенной степени, и организм постепенно приспосабливается к такому состоянию².

При структурировании тренировочного процесса принципиально важно учитывать иерархию и последовательность развития физических качеств. В теории и методике физического воспитания сотрудников органов внутренних дел установлено, что оптимальный цикл подготовки предполагает следующую последовательность: вначале развивается сила, затем на новом морфологическом уровне увеличивается выносливость путем накопления митохондрий в окислительных мышечных волокнах. Такой порядок обоснован тем, что большие объемы работы способны затормозить прирост силы в гликолитических волокнах, в то время как сначала сформированная силовая база позволяет впоследствии достичь более высоких показателей специальной выносливости.

Современные методы развития специальной силовой подготовленности обучающихся связаны с выполнением нагрузки очень большого объема как в одном занятии, так и в годичном цикле, при этом огромное значение имеет воспитание волевых качеств. Наиболее прогрессивным методом совершенствования силовой подготовленности выступает круговая тренировка³.

Упражнениями для круговой тренировки служат технически относительно несложные движения из гимнастики, тяжелой и легкой атлетики, которые подбираются таким образом, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и одновременно дать достаточную нагрузку на внутренние органы.

¹ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

² Там же.

³ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Параллельно с методом круговой тренировки применяются и другие эффективные методы развития силовой выносливости. Так, метод повторений с низким весом предполагает выполнение упражнений с легким весом и большим количеством повторений (от 15 до 20), что позволяет развить выносливость мышц.

Данный метод особенно эффективен для подготовки курсантов на начальном периоде обучения. Метод суперсетов заключается в выполнении двух или более упражнений подряд без отдыха между ними, развивая выносливость мышц за счет отсутствия полного восстановления между упражнениями. Суперсеты могут использоваться как для одной мышечной группы, так и для разных групп мышц, позволяя повысить интенсивность тренировки.

Интервальная тренировка представляет собой метод, включающий выполнение упражнений с повышенной интенсивностью в течение коротких периодов времени (10-15 секунд), чередующихся с периодами отдыха. Длительность подобной тренировки не должна превышать 20 минут, так как организм испытывает большую нагрузку, что может негативно сказаться на общем состоянии курсанта. При этом мощность работы должна быть не более 50%, а количество кругов не должно превышать двух-трех повторений.

Практическое применение развиваемых навыков осуществляется, например, при преодолении полос препятствий, где обучающиеся отрабатывают технику выполнения прыжков, перелезаний и перепрыгиваний через препятствия различной высоты и конфигурации. Например, при преодолении препятствия высотой от одного до двух метров применяется способ «перелезание», при котором следует захватить руками верхний край преграды, оттолкнуться ногами и, напрягая руки и верхний плечевой пояс, перейти в положение упор на прямых руках, после чего перекинуть маховую ногу и спрыгнуть¹.

В контексте разработки оптимальных программ физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности и исходный уровень физической подготовленности курсантов и слушателей.

Исследования показывают, что высокоинтенсивные интервальные тренировки и функциональное многоборье (кроссфит) в кратчайшие сроки развивают необходимые физические качества².

Преимущество данных методик заключается в том, что они способны развить у обучающихся не только силовую выносливость, но и такие качества, как выдержка, упорство, решительность и смелость, морально-психологическая устойчивость.

¹ Мешев И.Х. Обучение сотрудников полиции технике преодоления некоторых элементов полосы препятствий как средство профессионального развития.

² Губанов Э.В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020, 2019. №3 (28). С. 77-81.

Дозировка нагрузок при развитии силовой выносливости требует учета режима дня обучающихся, самостоятельно выполняемой физической нагрузки и их эмоционального состояния.

Специальная силовая подготовка воспитывается путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем ее интенсивности. При этом рациональное сочетание нагрузки аэробного и анаэробного характера является принципиально важным.

Заключая анализ проблемы развития силовой выносливости, следует подчеркнуть, что физическая подготовка играет одну из ведущих ролей в обеспечении профессиональной готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к выполнению служебно-боевых задач.

Эффективное развитие силовой выносливости предполагает комплексное применение различных методик тренировки – круговой тренировки, интервальной работы, суперсетов и специализированной подготовки с использованием полос препятствий. Постоянное совершенствование методологии физической подготовки, внедрение инновационных подходов и строгое соблюдение принципов планирования обеспечивают формирование у обучающихся необходимого уровня физической подготовленности, способствующей эффективному выполнению профессиональных задач в условиях повышенных физических нагрузок и стрессовых ситуаций¹.

С.В. Паршин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД для оперативно служебных задач

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) зачастую протекает в ситуациях, характеризующихся высокой степенью неопределенности, психоэмоционального напряжения и физического противодействия со стороны правонарушителей. Эффективное выполнение задач по пресечению противоправных действий, задержанию правонарушителей, оказывающих сопротивление, преследованию и силовому сопровождению требует от личного состава не только владения специальными тактическими приемами, но и высокого уровня развития физических качеств, среди которых, на наш взгляд, стоит выделить скоростно-силовые.

¹ Кандабар А.Н. Технология воспитания специальной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2025. 24 с.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимальной силы в кратчайший промежуток времени. В контексте служебной деятельности ОВД это качество определяет эффективность таких действий, как рывок на короткой дистанции для преследования, резкий силовой прием при задержании, преодоление препятствий (заборов, баррикад), быстрое уклонение от атаки и нанесение ответного контр-удара. Их развитие напрямую влияет на способность успешно действовать в экстремальных ситуациях, минимизируя риски для жизни и здоровья как самого сотрудника, так и окружающих¹.

Несмотря на наличие устоявшейся системы физической подготовки в ОВД, которая регламентируется нормативными документами (ключевое место занимает приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», определяющий цели, задачи, принципы и организацию физической подготовки в системе МВД России), на наш взгляд, существует необходимость в ее постоянном совершенствовании.

Скоростно-силовая подготовка – элемент и общей физической подготовки, и специальной физической подготовки, которая, по мнению исследователей, является основой повышения профессионального мастерства сотрудников ОВД. Ее отличительной чертой является ярко выраженная прикладная направленность. Упражнения и методы должны максимально имитировать или функционально соответствовать тем двигательным действиям и режимам работы мышц, которые характерны для реальных экстремальных ситуаций: рывково-тормозным движениям, быстрой смене уровня усилия, работе в условиях нарастающего утомления².

Построение тренировочного процесса должно опираться на принципы цикличности, прогрессирования нагрузки и индивидуального подхода. Основные методы и средства развития физических качеств представляют собой целостную систему. Что касается развития взрывной силы и максимальной динамической силы, то здесь применяются упражнения с отягощениями, такие как штанга, гири или тяжелые мячи. Ключевыми являются базовые многосуставные движения – жимы, тяги, приседания, выполняемые как в режиме повторного максимума, так и в скоростно-силовом режиме с нагрузкой около 70-80% с акцентом на максимально быстрое перемещение снаряда.

Не менее важны упражнения, направленные на улучшение реакции опорно-двигательного аппарата: прыжки в глубину, запрыгивания на тумбу, прыжковые серии и броски набивных мячей, развивающие способность к мгновенному мощному усилию. Кроме того, эффективен спринтерский и

¹ Бордачев А.Ю. Совершенствования скоростно-силовых качеств у сотрудников органов внутренних дел России // E-Scio. 2020. №10 (49).

² Рыжков П.С. Особенности подготовки сотрудников МВД к профессиональной деятельности в особых условиях // Молодой ученый. 2024. № 3 (502). С. 411-413.

интервальный бег, включающий короткие дистанции (30-100 м) с максимальным ускорением, челночный бег и бег с резкой сменой направления¹.

Развитие силовой выносливости, являющейся основой скоростно-силовых качеств в условиях длительной нагрузки, требует иных методов. Основным из них выступает круговая тренировка, где последовательно и с минимальным отдыхом выполняются серии силовых и скоростно-силовых упражнений на различные группы мышц². Именно силовая выносливость, является ключевым физическим качеством для успешного осуществления сотрудником оперативно-служебных задач. Как отмечается в научных работах многих исследователей, арсенал подготовки обогащается за счет разнообразных форм, включающих прикладную гимнастику, атлетическую подготовку, ускоренное передвижение, плавание и преодоление препятствий. Комбинация этих средств обеспечивает необходимое разностороннее и сбалансированное развитие физических качеств.

Для развития взрывной силы, являющейся ключевой для выполнения резких, мощных воздействий на правонарушителей, применяется ряд специальных упражнений. Высокую эффективность показывает запрыгивание на тумбы различной высоты, которое выполняется в 4-6 подходах по 5-8 повторений. Другим базовым средством является рывок гири, выполняемый в 3-5 подходах по 3-5 повторений для каждой руки. Это движение развивает способность к скоростному и скоординированному включению мышц всего тела.

Для развития максимальной динамической силы, составляющей базу для всех скоростно-силовых качеств, используются упражнения со штангой в быстром темпе. Например, приседания со штангой с интенсивностью около 75% от одного повторного максимума, выполняемые в 4 подходах по 3-5 повторений с акцентом на максимально быстрое поднятие. Эта методика направлена на улучшение показателей стартовой и ускоряющей силы.

Наивысший эффект тренировка дает при ее проведении в условиях, моделирующих психологический стресс реальной деятельности. Этого можно достичь путем включения элементов неопределенности и дефицита времени. Это предполагает выполнение физических заданий в условиях ограниченной видимости, по внезапной команде, с необходимостью быстрого переключения между различными действиями, например, в последовательности: преодоление препятствия, имитация стрельбы, силовое задержание.

Важным методом является также проведение тренировок в состоянии выраженного утомления, что способствует развитию не только физической, но и волевой и эмоциональной устойчивости, являющихся ключевыми компонентами психологической подготовленности. Кроме того, значительный

¹ Корнев С.В. Развитие взрывной силы // E-Scio. 2022. № 4(67).

² Буйнова К.Е., Панай Г.С. Методика развития скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки // Вестник науки и образования. 2024. № 5(148).

потенциал заключается в использовании соревновательного метода и групповых форм работы. Такие подходы моделируют необходимость слаженных действий в составе подразделения, что одновременно повышает мотивацию участников и укрепляет их психологическую надежность в условиях коллективного взаимодействия.

Таким образом, совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД представляет собой сложную, многокомпонентную задачу, решение которой лежит в плоскости синтеза современных методик спортивной тренировки и глубокого понимания специфики правоохранительной деятельности. Эффективная программа должна:

быть строго прикладной и вариативной, развивая как взрывную силу, так и скоростно-силовую выносливость;

строиться на основе принципов спортивной науки, с использованием широкого арсенала средств (отягощения, круговой тренировки, прикладные комплексы);

быть неотъемлемой частью комплексной системы подготовки, тесно интегрированной с психологическим тренингом, направленным на развитие устойчивости к стресс-факторам экстремальных условий.

Только такой целостный подход позволит сформировать у сотрудников практических подразделений ОВД не просто набор физических кондиций, а целостную профессиональную готовность, обеспечивающую высокую эффективность и личную безопасность при выполнении оперативно-служебных задач любой сложности.

М.Е. Пушкарёв,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

**Отбор курсантов первого курса
в группу спортивного совершенствования
по стрельбе из боевого оружия**

Современные требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих обуславливают необходимость постоянного совершенствования огневой выучки личного состава. Одной из наиболее эффективных форм углубленной специализированной подготовки курсантов в образовательных организациях силовых ведомств являются группы спортивного совершенствования (ГСС) по стрельбе из боевого

оружия¹. Успешное функционирование таких групп невозможно без научно обоснованной системы отбора кандидатов, способных в сжатые сроки осваивать сложные технико-тактические элементы стрельбы и демонстрировать стабильные результаты в условиях соревновательной деятельности.

Актуальность проблемы отбора курсантов первого курса в ГСС определяется спецификой обучения в ведомственных вузах: жесткие временные ограничения тренировочного процесса, повышенные требования к психофизиологическим качествам стрелка, а также необходимость рационального использования материально-технической базы кафедр огневой подготовки².

Группа спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия представляет собой специализированное учебно-тренировочное подразделение, объединяющее курсантов, имеющих повышенные способности к овладению стрелковыми навыками и ориентированных на достижение высоких спортивных результатов³. В системе образовательного учреждения МВД России (а также Министерства обороны и других силовых структур) ГСС выполняет несколько ключевых функций:

- учебно-тренировочную – углубленное освоение техники стрельбы, тактики применения оружия в различных условиях, развитие специальных физических качеств стрелка;
- соревновательную – подготовка и участие курсантов в соревнованиях различного уровня;
- воспитательную – формирование профессионально значимых качеств личности: выдержки, самообладания, дисциплинированности;
- методическую – апробация и внедрение передовых методик огневой подготовки⁴.

Эффективная деятельность ГСС возможна только при условии качественного отбора кандидатов, поскольку специфика стрельбы из боевого оружия требует наличия определенных врожденных задатков и способностей, которые не всегда поддаются компенсации за счет тренировочных нагрузок⁵.

¹ Методические основы подбора стрелков-спортсменов в группу спортивного совершенствования / Волгоградская академия МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2009. № 4 (11). С. 170-173.

² Захаров Д.И., Попадьян В.В., Скопинцов В.И. Организация отбора курсантов первого года обучения для занятий в спортивных секциях по уровню их спортивной подготовленности // Общество и наука: векторы развития : материалы III всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 3 декабря 2025 г. Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2025. С. 300-303.

³ Методические основы подбора стрелков-спортсменов в группу спортивного совершенствования.

⁴ Захаров Д.И., Попадьян В.В., Скопинцов В.И. Указ. соч.

⁵ Методические основы подбора стрелков-спортсменов в группу спортивного совершенствования.

Критерии отбора курсантов в ГСС по стрельбе из боевого оружия подразделяются на общие и специальные.

Общие критерии включают:

- наличие допуска по состоянию здоровья к занятиям стрелковым спортом;
- успеваемость по дисциплинам профессиональной подготовки;
- дисциплинированность и мотивированность к занятиям¹.

Специальные критерии представляют собой комплекс требований, отражающих специфику стрелкового спорта и боевой стрельбы.

1. Педагогические критерии:

- уровень физической подготовленности (общая выносливость, силовая выносливость, координационные способности);
- исходный уровень стрелковой подготовленности (результаты выполнения нормативов по огневой подготовке);
- обучаемость технике стрельбы (скорость освоения новых двигательных навыков)².

2. Психофизиологические критерии:

- свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов);
- показатели сенсомоторных реакций;
- уровень статической и динамической координации;
- треморометрические показатели;
- эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость³.

Исследования показывают, что наиболее информативными для прогнозирования успешности в стрельбе являются показатели, характеризующие координационные способности, статическую выносливость и психоэмоциональную устойчивость⁴.

В современной практике образовательных организаций силовых ведомств успешно применяется трехуровневая модель отбора курсантов в спортивные секции и группы спортивного совершенствования.

Первый уровень – анкетирование и предварительный отбор.

На данном этапе проводится сбор информации о спортивном опыте курсантов, наличии спортивных разрядов, участии в соревнованиях, мотивации к занятиям стрельбой. Анкетирование позволяет выделить группу

¹ Захаров Д.И., Попадьян В.В., Скопинцов В.И. Указ. соч.

² Домышева Т.В., Сериков С.Н., Санков П.А. Организация учебного и тренировочного процесса спортсменов-стрелков в образовательной организации системы МВД России : методические рекомендации. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. 32 с.

³ Герасимова Н.В. Свойства личности, психофизическая и стрелковая подготовленность курсантов юридического института // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 49.

⁴ Там же.

кандидатов, имеющих предварительную подготовку или выраженный интерес к стрелковому спорту¹.

Второй уровень – психологическая и психофизиологическая диагностика. Для оценки профессионально значимых качеств стрелка используются следующие методики²: личностные опросники (Кеттелла, Айзенка), тест на определение уровня стеничности и позитивности эмоций, треморометрия, теппинг-тест.

Исследования, проведенные на базе юридических институтов, показали, что доминирующими психическими состояниями у успешных стрелков являются стенические (активные, мобилизующие) эмоции и способность к самоконтролю³.

Процедура отбора курсантов первого курса в ГСС по стрельбе из боевого оружия организуется в несколько последовательных шагов.

1. Информирование. В начале учебного года кафедра огневой подготовки проводит агитационную работу среди курсантов первого курса.

2. Сбор заявлений и анкетирование. Желающие заниматься в ГСС подают заявления и заполняют анкету.

3. Медицинский допуск. Кандидаты проходят медицинский осмотр.

4. Психологическое тестирование. Осуществляется психологом образовательного учреждения.

5. Проверка исходного уровня стрелковой подготовленности. Выполнение контрольных стрельб из боевого оружия.

6. Принятие решения. На основании суммы баллов по всем этапам отбора тренерский состав принимает решение о зачислении курсантов в ГСС⁴.

Эффективность данной модели подтверждается практическими результатами: повышением посещаемости занятий, снижением травматизма, ростом мотивации курсантов и улучшением спортивных показателей⁵.

Отбор курсантов первого курса в группу спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия является ключевым этапом в системе многолетней подготовки стрелков-спортсменов. Научно обоснованный подход к организации отбора, основанный на комплексной оценке педагогических, психофизиологических и медико-биологических критериев, позволяет существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и минимизировать отсеивание на последующих этапах подготовки.

Применение трехуровневой модели отбора, включающей анкетирование, тестирование физической подготовленности и психологическую диагностику, обеспечивает объективность и надежность процедуры отбора. Даль-

¹ Захаров Д.И., Попадьян В.В., Скопинцов В.И. Указ. соч.

² Герасимова Н.В. Указ. соч.

³ Там же.

⁴ Захаров Д.И., Попадьян В.В., Скопинцов В.И. Указ. соч.

⁵ Там же.

нейшие исследования в данной области должны быть направлены на совершенствование критериев отбора с учетом специфики различных видов стрельбы из боевого оружия.

А.А. Романов,

преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

И.Ю. Знаменский,

преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Развитие физических показателей путем подтягивания на перекладине

Подтягивание на перекладине – это одно из базовых физических упражнений, ориентированное на развитие физических качеств и показателей, которые способствуют развитию мышц верхней части тела, верхней части спины и предплечья. Данное упражнения включено в комплекс ГТО с 1931 г., поскольку оно отражает одно из атлетических основ («быстрее, выше сильнее»).

Подтягивание на перекладине также является одним из наиболее распространенных упражнений, которое входит в нормативы и тесты на занятиях физкультурой и физической подготовки в различных учебных заведениях, при сдаче комплекса ГТО, при поступлении в учебные заведения силовых структур, для сотрудников этих структур или частных охранных предприятий, на корпоративных спартакиадах и т.д.

Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса на прямых руках хватом сверху на перекладине (большой палец снизу, остальные – сверху) на ширине или немного шире плеч, тело выпрямлено, ноги вместе, голова прямо. Процедура подтягивания выглядит как процесс поднимания тела вверх за счет сгибания рук до положения виса на согнутых руках, в котором подбородок находится выше грифа перекладины и дальнейшего опускания тела вниз в положение виса за счет разгибания рук. Важно учитывать, что положение виса фиксируется. В процессе выполнения, по утверждению В.М. Зациорского, допустимо небольшое сгибание и разведение ног, а также отклонение тела от неподвижного положения в висе. Но выполнять упражнения рывками запрещено¹.

¹ Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. С. 63.

Подтягивание на перекладине состоит из периодически повторяющихся одинаковых движений, которые выполняются последовательно. Элементы, входящие в движение, составляют один цикл и в каждом из циклов выполняются в единой последовательности. Именно это подчеркивает циклический характер подтягивания на перекладине, тогда как цикл – это определенный комплекс движений вместе с исходным положением.

Подтягивание на перекладине производится посредством мышечных усилий. И здесь важно понимать, какие именно мышцы включены в процесс при подтягивании. Прежде всего, нагрузка дается на все спинные мышцы, в частности широчайшие мышцы, ромбовидные, трапециевидные и подлопаточные мышцы спины. Нагрузка также дается и на задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы рук, предплечья, мышцы пресса и шеи, а также на огромное количество мелких мышц-стабилизаторов и связок, непосредственно отвечающих за силу хвата. Именно это позволяет считать подтягивания на перекладине частью обязательной тренировочной программы спортсмена.

Перед спортсменом, который выполняет подтягивания, не стоит задачи дать максимальное усилие единожды. По мнению В.В. Лавриненко и М.В. Шевчук, ему важно развить приложенное заданное усилие максимальное количество раз. И здесь можно говорить о необходимости силовой выносливости, которая, как показатель, характеризуется способностью длительного противостояния статической и динамической работы заданной мощности¹.

К основным физическим показателям, как отмечают Б.М. Казакбаев, А.М. Казакбаев и И.К. Аллаяров, относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость². Сила понимается как способность преодолевать внешнее сопротивление через мышечное напряжение. Быстрота является функциональным комплексом, который характеризует скорость движений. Гибкость подразумевает способность выполнять упражнения с большой амплитудой и зависит от мышечной эластичности. Ловкость, в свою очередь, можно рассматривать как способность быстро и точно решать двигательные задачи.

Упражнения на перекладине помогают повышать эластичность мышц плечевого пояса, рук, спины и брюшного пресса. В процессе выполнения упражнения позвоночник постоянно растягивается и расслабляется, выпрямляется, что позволяет поддерживать его функциональную активность. Эластичность позвоночного столба повышается.

¹ Лавриненко В.В., Шевчук М.В. Подтягивание на перекладине как средство развития силы, силовой выносливости в спортивной дисциплине военного многоборья (ВТ-4) военно-прикладного спорта // Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в высших военно-учебных заведениях министерства обороны Российской Федерации. СПб., 2020. С. 97.

² Казакбаев Б.М., Казакбаев А.М., Аллаяров И.К. Основы развития физических качеств спортсменов // Мировая наука. 2022. № 6. С. 91-94.

Подтягивания на перекладине, которые выполняются, как правило, более 10 раз в подходе, развивают не конкретно силу, а проявление силы, то есть, силовую выносливость рук. Способность долго удерживать вис на перекладине помогает возможности выполнить большое количество повторений, – это подчеркнул В.А. Глубокий¹. И важно, чтобы упражнение выполнялось обязательно технически правильно: без рывков, раскачиваний и махов ногами. Дополнительно для укрепления мышц и связок подтягивания могут выполняться при помощи хватов разных видов.

Виды нарушений, встречаемые при выполнении упражнения:

1. Раскачивания. Это общее определение, т.к. в процессе создания инерционного движения каждый преуспел по-своему. Кто-то создает толчок ногами, иные делают сильную раскачку туловища. В обоих случаях мышцы не получают нужной нагрузки и упражнение становится неэффективным.

2. Не дотягиваться подбородком до перекладины. Зачастую данным видом нарушения грешат на последних повторениях упражнения, когда у спортсмена остается малое количество сил для его правильного выполнения.

Техника подтягивания на перекладине безусловно важна, чтобы не навредить организму выполняющего упражнение. Исходным положением для подтягиваний всех видов (кроме подтягиваний широким хватом за голову) является вис со спинным прогибом. Ноги при этом согнуты в коленях и скрещены. Рассмотрим различные виды подтягиваний на перекладине, которые способствуют развитию физических показателей.

1. Узкий прямой хват. В данном случае спортсмену необходимо ориентироваться на то, чтобы коснуться турника нижним отделом грудной клетки. Чтобы технически правильно это сделать, взгляд необходимо направить на пальцы, которые обхватывают перекладину, тем самым задавая вектор «стремления».

2. Узкий обратный хват. Данное упражнение выполняется также, как и предыдущее, однако на этапе подъема мышцы сводятся в лопатках, а плечи отводятся, как бы распрямляя грудную клетку, расширяя ее.

3. Средний прямой хват. Сведение лопаток и подъем происходят одновременно. Спортсмен стремится достать верхом грудной клетки до перекладины. Качественное растяжение мышц подразумевает выпрямление рук в локтях и фиксацию их в прямом состоянии.

4. Средний обратный хват. Упражнение технически выполняется также, как и предыдущее.

5. Нейтральный хват. Каждый подход происходит чередование положения рук. следует менять положение рук – права впереди, левая сзади и

¹ Глубокий В.А. Методические особенности подготовки к упражнению «подтягивание на перекладине» // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании. Красноярск, 2021. С. 163-167.

наоборот. Спортсмену необходимо ориентироваться на то, чтобы коснуться турника нижним отделом грудной клетки. Голова должна менять положение в зависимости от хвата и поворачиваться влево или вправо (положение рук влияет на положение головы).

6. Широкий хват к груди. Туловище в рамках данного упражнения поднимается усилием спинных мышц со сведением лопаток, а не бицепсами. Большие пальцы должны располагаться поверх перекладины. Спортсмен стремится достать верхом грудной клетки до перекладины. Локти должны быть направлены к полу, а взгляд устремляться вверх.

7. Широкий хват за голову. Данное упражнение уникально тем, что ноги и корпус вытягиваются в одну линию. То есть, все туловище прямое, как струна. В верхней точке подъема перекладина должна оказаться за головой. Локти должны быть направлены к полу, а взгляд устремляться вверх.

Выполняя подтягивания на перекладине, спортсмен задействует большое количество мышц торса, тем самым укрепляя силу хвата. Подтягивание на перекладине является универсальным упражнением, позволяющим решать задачи по развитию силовых способностей, формированию атлетического телосложения и оздоровлению занимающихся. Они помогают развивать физические показатели, которые важны в спорте.

С.А. Татарников,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

П.А. Харитонов,

старший преподаватель кафедры
профессиональной служебной подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Совершенствование системы оценки техники выполнения бросков сотрудниками ОВД: критический анализ нормативов и пути интеграции в свете приказа МВД России от 02.02.2024 № 44

Оценка физической подготовки и навыков боевых приемов в борьбе важны для определения служебной пригодности сотрудников. Нормативы и требования к подготовке устанавливаются приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (далее – приказ № 44), также используется тактико-ситуационное моделирование. Важно соответствие профессиональному стандарту.

В настоящее время необходимой компетенцией сотрудников органов внутренних дел является эффективное и законное использование физической силы, включая боевые приемы. Техника бросков является важным способом задержания преступников, требующим от сотрудников не только знаний, но и умения применять их автоматически в стрессовых ситуациях. Традиционная система обучения и оценки физической подготовки часто критикуется за несоответствие реальным условиям.

Существующие правила оценивают спортивную технику в статичных условиях зала, не учитывая оперативные факторы. Это может привести к ошибкам, травмам и нарушениям законности из-за разрыва между навыками и реальной ситуацией.

Приказ № 44 организует подготовку кадров для замещения должностей в органах внутренних дел с упором на практическое обучение и формирование профессиональных навыков. Важно интегрировать различные виды подготовки и обеспечить непрерывность образовательного процесса, включая физическую подготовку, с учетом комплексности и прикладной ценности навыков.

Действующими нормативами по физической подготовке устанавливаются конкретные требования к выполнению различных видов бросков. Оценка броска проводит экзаменатор: правильность захватов, правильную кинематику движения, фиксацию партнера после броска, общее время выполнения.

Важно оценивать соответствие подготовки полицейских профессиональным стандартам, учитывая сложность и изменчивость среды их работы.

Приказ № 44 (п. 13) подчеркивает важность комплексного подхода к подготовке, где теория должна сочетаться с практикой. Сейчас оценка броска не учитывает тактику задержания, правовые аспекты применения силы, психологическую подготовку и последующие действия (конвоирование, применение спецсредств). Появляется противоречие: норматив оценивает только формальные навыки, тогда как приказ № 44 требует оценивать всю профессиональную компетенцию, включая этот навык.

Предложенная модель оценки состоит из трех уровней и позволяет провести комплексный анализ. Для соблюдения приказа № 44 предлагается использовать систему оценки с тремя уровнями взаимосвязи представленную в таблице.

Таблица
Трехуровневая модель оценки техники выполнения бросков

Уровень оценки	Цель	Условия проведения	Критерии оценки	Связь с требованиями приказа
Техническая правильность	Проверка сформированности базового двигательного стереотипа	Идеальные условия зала, статичный «пассивный» партнер	Соответствие техническому эталону (по списку ключевых элементов), кинематика, равновесие	Базовый уровень. Соответствует этапу начальной подготовки (п. 11 Порядка)
Тактическая эффективность	Оценка умения применить навык в смоделированной служебной ситуации	Тактико-ситуационные вводные, легкое условно-контактное сопротивление, элементы экипировки, ограничение пространства/времени	Эффективность: достижение тактической цели (контроль, задержание). Безопасность: контроль над ситуацией, минимизация рисков для себя, партнера и окружающих. Законность: умение обосновать правомерность применения силы согласно вводной	Интеграция видов подготовки (тактика, право, ФП). Практико-ориентированность. Формирование компетенции (п. 9, 13 Порядка)
Надежность в условиях стресс-факторов	Проверка устойчивости навыка к дестабилизирующим воздействиям	Выполнение после интенсивной функциональной нагрузки (бег, силовая работа), в состоянии психоэмоционального давления (шум, неожиданность, дефицит времени), на нестандартных покрытиях	Стабильность техники: Сохранение ключевых элементов на уровнях 1 и 2. Психофизиологическая устойчивость: Сохранение способности к принятию решений и выполнению действий	Обеспечение надежности. Подготовка к действиям в экстремальных условиях (преамбула, п. 4 Порядка). Качество подготовки кадров

Реализация модели и ее ожидаемые результаты в деле.

Для внедрения новой модели необходимо внести изменения в законодательство, обучающие программы и методы работы инструкторов.

Создание новых упражнений с использованием бросков в тактико-строевых занятиях для модернизации контроля. Например, сценарий «Задержание нарушителя в общественном месте после пресечения его неповиновения».

Инструкторы по физической подготовке и тактике должны вместе обсуждать и оценивать не только упражнения, но и стратегический успех.

Разрабатываются методики и сертифицируются способы воздействия на уровень 3 через физическое и психологическое воздействие, такие как спортивные метрономы, звуковые сигналы и задачи на переключение внимания.

По прогнозам, данная система позволит:

- сделать оценку пригодности для службы более объективной;
- сократить разрыв между теорией и практикой;
- улучшить мотивацию обучающихся путем использования практических и понятных упражнений;
- определять слабые стороны в подготовке конкретного сотрудника (навыки, стратегия, ментальное состояние);
- в полном объеме выполнять требования приказа № 44 по практической ориентации, комплексной и непрерывной подготовке.

Таким образом, проведенный анализ выявил необходимость модернизировать систему оценки техники бросков в ОВД в соответствии с новыми требованиями, установленными в приказе № 44.

Предложенная трехуровневая модель комплексной оценки («Техническая правильность» – «Тактическая эффективность» – «Надежность в условиях стресс-факторов») позволяет преодолеть формальный подход и перейти к оценке реальной профессиональной компетенции. Она напрямую способствует реализации ключевых принципов приказа № 44: интеграции видов подготовки, ее практической направленности и ориентации на формирование надежных, готовых к действию в экстремальных условиях кадров.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на экспериментальную апробацию данной модели, разработку конкретных оценочных листов и методических рекомендаций для образовательных организаций МВД России.

М.Р. Таштимиров,

преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

**Общая физическая подготовка
как основа профессионально-прикладной подготовки
курсантов образовательных организаций МВД России**

Современная служба в органах внутренних дел Российской Федерации предъявляет к сотрудникам исключительно высокие требования в отношении их физической готовности. Выпускник ведомственного вуза должен не только успешно сдавать нормативы, но и в реальных условиях демонстрировать способность применять физическую силу и боевые приемы борьбы, решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи, сохраняя при этом стабильную работоспособность. Как справедливо отмечено С.В. Кузнецовым и А.Н. Волковым, «общая физическая подготовка – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов». Действитель-

но, без качественной базы ОФП невозможно формирование специальных навыков, полноценная адаптация организма к неблагоприятным факторам и тем более устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.

Нормативным основам этого процесса посвящен Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где физическая культура определяется как «совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека».

Связь между конкретными физическими качествами и типовыми оперативными задачами наглядно иллюстрируется таблицей, которую С.В. Кузнецов и А.Н. Волков (со ссылкой на исследование В.Г. Колюхова) приводят в своей работе. Так, для пресечения массовых беспорядков требуется абсолютная и взрывная сила вкупе со специальной выносливостью; охрана правопорядка на улицах базируется на общей и специальной выносливости плюс скоростно-силовые качества; розыск и задержание вооруженных преступников немыслимы без общей и специальной выносливости, а также абсолютной и взрывной силы. Из этого следует прямая зависимость: уровень физической подготовленности курсанта напрямую детерминирует успешность выполнения широкого спектра профессиональных обязанностей.

Одним из серьезнейших вызовов для системы физической подготовки в вузах МВД стал режим самоизоляции в период пандемии COVID-19. Спортивные залы оказались закрыты, плановые занятия отменены, передвижение жестко ограничено. С.В. Паршин констатирует тревожную тенденцию: «низкая физическая активность в условиях самоизоляции и отсутствии занятий по физической подготовке может привести к снижению работоспособности курсантов, которые не смогут в должной мере выполнять стоящие перед ними служебные обязанности». Выходом из этой ситуации автор считает применение кроссфит-комплексов, которые «способны задействовать практически все мышцы тела человека» и, что критически важно, позволяют эффективно тренироваться даже в малогабаритной квартире. С.В. Паршин перечисляет конкретные упражнения, не требующие специального оборудования: прыжки через скакалку, джампинг джек, приседания с собственным весом («воздушные»), берпи, отжимания, приседания на одной ноге («пистолетик»). Помимо этого автор предлагает готовые кроссфит-программы: «Синди» (5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, максимальное число кругов за 20 минут), «Табата» (20 секунд работы, 10 секунд отдыха, 8 циклов на каждое из четырех упражнений) и «Энджи» (100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 подъемов туловища, 100 приседаний на время). При этом автор оговаривает универсальный характер кроссфита: после корректировки интенсивности он подходит как мужчинам, так и женщинам.

Помимо высокоинтенсивных круговых тренировок, важную роль в общей физической подготовке курсантов играют спортивные игры, и особенно

регби. М.М. Магомедалиев, С.П. Ячменев и А.В. Иванов провели детальный анализ влияния этого вида спорта на ОФП. Они указывают, что регби включает статическую схватку, командное взаимодействие и жесткое распределение ролей. Авторы прямо утверждают: «Частая смена направления атаки и смена позиции увеличивает шансы курсантов и слушателей на предварительную подготовку к сдаче челночного бега на время. Эффективная и преобладающая работа руками и способствующие укреплению мышц упражнения создают благоприятную обстановку для выполнения отжиманий, подтягиваний на брусьях и тяги гири». Длительный характер матча с высокими энергозатратами развивает общую выносливость, а необходимость мгновенно реагировать на «угрозы» со стороны соперника моделирует оперативно-служебную обстановку. Кроме того, авторы отмечают положительное влияние регби на сердечно-сосудистую систему и уровень стрессоустойчивости.

Однако даже самые эффективные упражнения не дают результата без систематичности и продуманной организации. А.А. Павлова и И.Н. Подрезов настаивают на важности секционной работы по спортивным единоборствам: «секционная работа по спортивным единоборствам позволяет: закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по физической подготовке; усовершенствовать технику действий при использовании мер принуждения; повысить общий уровень физической подготовленности к действиям в экстремальных условиях». Речь идет об универсальном бое, рукопашном бое, боевом самбо и дзюдо. Авторы обращают внимание на проблему индивидуальных различий – не секрет, что «один и тот же учебный вопрос может быть посилен для одного курсанта и непонятным для другого, поэтому существует необходимость проведения индивидуальных и специализированных дополнительных занятий». В числе основных средств ОФП называются бег, плавание, растяжка, силовые тренировки, а также утренняя физическая зарядка и спортивно-массовая работа. С.В. Паршин делает акцент на самостоятельной подготовке – навыке, который курсанты должны освоить еще в вузе: предложенные им кроссфит-комплексы пригодны для индивидуального выполнения без контроля преподавателя, что особенно ценно при дистанционном обучении или в условиях дефицита пространства.

Результативность ОФП неразрывно связана и с воспитанием морально-волевых качеств. М.М. Магомедалиев, С.П. Ячменев и А.В. Иванов, опираясь на классические положения теории физической культуры, выделяют требование «развития волевых качеств с учетом индивидуальных особенностей учащихся» и, что не менее важно, «безопасного проведения уроков», особенно при выполнении травмоопасных упражнений. Эти положения полностью корреспондируют с задачами профессионально-прикладной подготовки, где сотрудник ОВД обязан действовать решительно, но в рамках закона и техники безопасности. А.А. Павлова и И.Н. Подрезов резюмируют: «физическая готовность курсантов образовательных организаций МВД

России выступает базовым качеством, проявляющимся в высоком уровне профессионализма, способности к выполнению оперативно-служебных задач». Высокий уровень ОФП, как они добавляют, обеспечивает не только сохранение собственной жизни в экстремальной ситуации, но и безопасность сослуживцев.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку кроссфит-программ, адаптированных под конкретные специализации сотрудников ОВД (патрульно-постовая служба, уголовный розыск, спецподразделения), а также на количественную оценку влияния систематических занятий регби на динамику сдачи нормативов по общей физической подготовке.

С.А. Фомин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Современные модели силовой подготовки единоборцев (рекомендации ученых и экспертов)

Как известно, различные виды спортивных единоборств помимо того, что являются привлекательными для значительного количества зрителей, составляют еще и значимую часть (от 20 до 25% от общего количества наград) медалей, которые соревнующиеся спортсмены-единоборцы могут завоевать для своей страны на летних Олимпийских играх. Зрительский интерес и медальные амбиции привлекают в «Олимпийские» виды спортивных единоборств (бокс, дзюдо, вольная, греко-римская и женская борьба, тхэквондо, фехтование, каратэ) все большее количество молодых людей, желающих добиться значимых спортивных результатов.

Поскольку рост соревновательных достижений спортсменов неразрывно связан с уровнем их соревновательной подготовленности (в который наряду с тактико-технической и психологической, входят еще функциональная и физическая подготовленность), требования к уровню функциональной и физической подготовленности единоборцев постоянно растут. Научные исследования выявили достоверную связь между показателями физической силы и мощности (взрывной силы и анаэробной выносливости) и уровнем соревновательных достижений квалифицированных единоборцев¹. В связи с

¹ Преимущества использования различных видов силовой тренировки в соревновательном цикле квалифицированных единоборцев / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, Е.А. Земба // Наука и спорт: современные тенденции, 2025. Т. 13, № 3 (51). С. 107-115; Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A

этим обстоятельством, специалисты и ученые настаивают на изучении влияния различных тренировок, направленных на развитие мышечной силы и мощности, на рост показателей, характеризующих динамику увеличения силовых способностей (абсолютная и взрывная сила, силовая выносливость) и соревновательных результатов единоборцев.

В то же время необходимо учитывать соревновательную специфику современных единоборств, связанную с большим количеством различных соревнований (участие в которых необходимо спортсменам для повышения своего рейтинга, поскольку отбор на крупнейшие соревнования происходит согласно текущему рейтингу спортсменов). Большое количество «рейтинговых» турниров, проходящих друг за другом через довольно короткие временные интервалы, не позволяет тренерам и спортсменам использовать привычные тренировочные модели периодизации силовой и функциональной подготовки. Следовательно, существует определенная потребность в разработке и апробации моделей силовых тренировок в спортивных единоборствах, учитывающих указанные выше особенности. Таким образом, целью исследования стало изучение мнений экспертов: спортивных ученых и специалистов в области единоборств, посвященных возможностям повышения эффективности силовой и функциональной подготовки квалифицированных единоборцев. Поиск информации был направлен на изучение актуальных рекомендаций авторитетных ученых, касающихся эффективным возможностям использования потенциала различных по структуре и характеру воздействия силовых тренировок, в практике подготовки спортсменов-единоборцев к успешным выступлениям на соревнованиях.

Поиск требуемой информации проходил посредством создания поискового запроса в порталах хранения большого количества научных данных, имеющих отношение к спортивной науке: e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar и ResearchGate. В запросе были учтены требования к актуальности и практической значимости искомой информации (возраст научных работ не должен превышать последних 5 лет, авторы работ должны обладать компетенциями и опытом в области подготовки спортсменов-единоборцев, результаты научных работ должны содержать конкретные практические рекомендации по организации эффективного тренировочного процесса в спортивных единоборствах). Также в запрос были включены специальные ключевые слова и словосочетания: единоборства, силовые и функциональные тренировки, соревновательная подготовка, мышечная сила, силовая выносливость. В ходе использования данного поискового запроса удалось обнаружить 42 научные работы, которые были изучены с помощью теоретических методов научного познания, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Основные методы изучения и анализа собранной информации

Метод	Описание
Обобщение	Объединение извлеченной информации на основе общих структурных признаков, характерных для изучаемых явлений
Конкретизация	Изучение определенной специфики извлеченной информации, присущей только конкретным явлениям
Сравнение	Сопоставление извлеченной информации для установления сходств и различий полученных данных
Анализ и синтез	Разделение данных на составные части для облегчения процедуры изучения с их последующим целостным соединением

Анализ извлеченной информации позволил автору статьи выявить некоторые актуальные и значимые рекомендации экспертов в области силовой подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, выраженные в использовании определенных моделей функциональных и силовых тренировок, в практике подготовки единоборцев к выступлениям на соревнованиях. Данные модели связаны в основном с применением принципа «прерывистой» нагрузки (выполнения высокоинтенсивных усилий в сочетании с короткими интервалами отдыха). Основные различия между моделями заключаются в использовании высокоинтенсивных тренировок с оборудованием и свободными весами – кроссфит-тренировки¹, или в использовании «малых» свободных весов (до 30-40% от максимума) и работе с собственным весом или партнером схожей весовой категории без использования дополнительных свободных весов или отягощений – высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)². Ученые рекомендуют применять подобные тренировочные воздействия в условиях недостатка времени для подготовки спортсменов-единоборцев к соревновательным выступлениям по классическим моделям циклической периодизации силовой и функциональной подготовки атлетов. Применение указанных моделей тренировочных воздействий показано в таблице 2.

¹ Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2021. № 4. С. 113-119.

² Effect of short-term functional training intervention on athletic performance in elite male combat sambo athletes / M.D. Kudryavtsev, A.Yu. Osipov, V.M. Guralev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2023. Vol. 23, № 2. P. 328-334.

Таблица 2

Примерные модели силовых и функциональных тренировок
 для спортсменов-единоборцев, рекомендуемые экспертами

Кроссфит-тренировка	ВИИТ
Преимущества	
Развитие «взрывной» силы и основных показателей кардиореспираторной системы	Развитие «взрывной» силы и анаэробной выносливости, повышение метаболизма
Специфика и интенсивность тренировок	
Одна тренировка в день (15-60 мин.), с различными по времени (регулируемыми) интервалами отдыха между упражнениями (от 10 до 120 с)	Можно проводить несколько тренировок в день (утро и вечер), общая продолжительность 10-30 мин. с фиксированными интервалами отдыха (10, 20, 30 с)
Упражнения	
Упражнения из арсенала тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, гребли, спортивной гимнастики, легкой атлетики и арсенала единоборств	Как правило, все движения имитируют действия единоборца в соревновательных поединках (броски, удары, передвижения)
Длительность применения	
Тренировочные комплексы могут использоваться в коротких по времени (от 2 до 6 недель) циклах предсоревновательной и соревновательной подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев	

Изучение и анализ актуальных рекомендаций экспертов: спортивных ученых и специалистов в области силовой и функциональной подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, позволило автору статьи сделать следующие выводы.

1. Современная практика соревновательной подготовки единоборцев к успешным соревновательным выступлениям, требует от тренеров и атлетов поиска новых и эффективных моделей совершенствования силовых и функциональных показателей подготовленности, в условиях недостатка времени для классической периодизации силовых тренировок.

2. Успешное решение указанной проблемы, по мнению экспертов, связано с активным применением в практике предсоревновательной и соревновательной подготовки единоборцев моделей «прерывистых» по характеру затрачиваемых усилий, высокоинтенсивных функциональных тренировок: ВИИТ и кроссфит-тренировок. При правильной организации и подборе упражнений, подобные тренировки будут содействовать не только улучшению показателей кардиореспираторной подготовленности атлетов, но и повышению показателей «взрывной» силы (мощности) и силовой выносливости спортсменов.

Е.И. Чернышева,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Ю.А. Копылов,

старший научный сотрудник Центра естественнонаучных основ
физического воспитания (г. Москва),
кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания

Современные подходы к беговой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

Бег – это форма физической активности, играющая ключевую роль в поддержании здоровья, физической формы и содействии спортивному развитию человека¹. В современной образовательной среде, где возрастает количество стрессов и часто снижается физическая активность, оптимизация процесса подготовки и развития беговых навыков особенно важна. Бег – это искусство, требующее не только силы воли и выносливости, но и гармоничного развития всего организма. Современный подход к беговой подготовке включает в себя не только развитие выносливости, но и всестороннее улучшение всех физических качеств, необходимых для эффективного и безопасного бега². Долгое время основным мерилом успеха в беге считалось количество пройденных километров, однако такой подход часто приводил к травмам, к замедлению прогресса и потере мотивации, лишая бег его привлекательности. Почему просто «бегать больше» уже недостаточно?

Цель данной статьи – рассмотреть современные подходы к беговой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России и предложить способы оптимизации их использования. Ниже приведены категории современного подхода к беговой подготовке курсантов.

1. Упражнения для общей физической подготовки:

- разминка и заминка (динамические упражнения для суставов (вращения, махи), легкая растяжка, ходьба, легкая пробежка). Заминка включает статическую растяжку, направленную на восстановление мышц;
- упражнения для укрепления мышц кора (мышцы живота и спины отвечают за стабилизацию корпуса, передачу усилия между верхней и нижней частью тела и защиту позвоночника от травм), планка (различные вариации),

¹ Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

² Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

скручивания, подъемы ног и поза «лодки». Сильный кор обеспечивает стабильность тела во время бега и предотвращает травмы;

- упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц (приседания классические, плие, болгарские, выпады вперед, назад, в сторону, подъемы на носки и ягодичные мостики). Эти упражнения улучшают силу отталкивания и амортизацию.

2. Специфические беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра (улучшает технику бега и развивает силу сгибателей бедра);

- бег с захлестыванием голени (развивает силу разгибателей бедра и улучшает координацию);

- многократные прыжки (развивают взрывную силу, улучшают эластичность мышц и связок и помогают увеличить длину шага);

- бег с прямыми ногами (улучшает технику постановки стопы и развивает силу икроножных мышц);

- фартлек (чередование бега различной интенсивности развивает скоростную выносливость);

- бег по лестнице/холму (укрепляет мышцы ног, развивает сердечно-сосудистую выносливость и улучшает технику бега с сопротивлением);

- бег с изменением направления (развивает ловкость, координацию и способность быстро реагировать на меняющуюся ситуацию).

3. Упражнения для развития гибкости и подвижности:

- динамическая растяжка (махи ногами, вращения туловища и наклоны). Выполняется перед тренировкой;

- статическая растяжка (удержание мышц в растянутом положении в течение 20-30 секунд). Выполняется после тренировки;

- миофасциальный релиз (МФР) – использование массажных валиков и мячей для расслабления мышц и повышения их эластичности. необходимо для снятия мышечного напряжения после интенсивных тренировок и предотвращения травм.

4. Плиометрические упражнения:

- прыжки на тумбу (развивают взрывную силу и реактивную мышечную реакцию);

- бег с барьерами (улучшает координацию, ритм и силу отталкивания);

- прыжки на одной ноге (развивают баланс и силу мышц-стабилизаторов).

5. Функциональные упражнения:

- берпи (комплексное упражнение, развивающее силу, выносливость и координацию);

- прыжки со скакалкой (улучшают координацию, выносливость и силу икроножных мышц);

- ходьба на руках (укрепляет верхнюю часть плеч и мышцы кора, а также развивает общую координацию).

6. Индивидуализация и дифференциация нагрузки:

- регулярное тестирование (например, тест Купера, челночный бег, прыжок в длину с места) для определения исходного уровня физической подготовки обучающихся и оценки их прогресса;

- группировка (разделение на группы (начинающий, средний, продвинутый) в зависимости от уровня физической подготовки для более целенаправленного выбора упражнений и интенсивности нагрузки);

- индивидуальные планы (например, для курсантов, готовящихся к соревнованиям).

7. Использование современных методов тренировки:

- чередование высокоинтенсивной работы с периодами активного отдыха (эффективно для развития скоростной выносливости и аэробной силы);

- бег в определенном темпе в течение длительного периода (развивает специфическую выносливость);

- включение других видов физической активности в тренировочный процесс (кросс-тренинг) снижает риск перетренировки и улучшает общую физическую подготовленность;

- использование принципов прогрессивной перегрузки (постепенное увеличение объема, интенсивности или сложности упражнений для постоянной стимуляции адаптации организма).

8. Технологическая поддержка:

- фитнес-трекеры и пульсометры (позволяют отслеживать частоту сердечных сокращений, пройденное расстояние, темп и количество сожженных калорий), что способствует более точному управлению тренировками;

- различные мобильные приложения для бега (предлагают готовые планы тренировок, голосовые подсказки и возможность отслеживать прогресс);

- видеоанализ техники бега (ускоряет процесс обучения).

9. Мотивация:

- соревновательный элемент (участие в соревнованиях различного ранга по бегу побуждает курсантов регулярно тренироваться и добиваться лучших результатов);

- система поощрений (внедрение системы баллов, сертификатов и т.д. за участие и достижения в беге);

- использование игровых элементов в тренировках (делает процесс тренировки более увлекательным и снижает монотонность);

- создание беговых клубов (формирование групп по интересам, где курсанты могут обмениваться опытом, тренироваться вместе и поддерживать друг друга);

– приглашение успешных спортсменов/тренеров (проведение мастер-классов или лекций, с участием опытных бегунов или тренеров).

10. Обучение и профилактика травм:

– теоретические занятия (лекции и семинары по основам физиологии бега, правильной технике, принципам тренировки, питанию, здоровому образу жизни и профилактике травм);

– тренировка самоконтроля (развитие у курсантов навыков самоконтроля частоты сердечных сокращений, дыхания, субъективных ощущений) и способности распознавать признаки усталости и перетренировки;

– профилактика травм (обучение курсантов правильной разминке и заминке, выбору подходящей обуви и важности адекватного восстановления).

11. Доступность инфраструктуры (обеспечение доступа к беговым дорожкам, стадионам, паркам, а также душевым и раздевалкам).

Таким образом, оптимизация процесса беговой подготовки для курсантов – многогранная задача, требующая комплексного подхода. Внедрение вышеперечисленных подходов в образовательный процесс не только улучшит физическую подготовку курсантов, но и сформирует привычку к регулярному бегу, что является важным вкладом в их здоровье и качество жизни на протяжении всего периода обучения и после него. Бег должен стать не просто обязательным элементом учебной программы, а осознанным выбором и частью здорового образа жизни для каждого курсанта образовательных организаций МВД России.

Б.В. Шилакин,

профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск),
кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Апальков,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

К вопросу о правомерности применения технических действий самбо сотрудниками ОВД

Вопросы правомерности применения служебно-прикладных приемов сотрудниками полиции находится в прямой зависимости от юридических оснований использования физической силы. Часть 1 статьи 18 Федерального закона «О полиции» устанавливает, что сотрудники полиции обладают пра-

вом применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие только в таких обстоятельствах и пределах, которые предусмотрены Конституцией РФ, самим Федеральным законом «О полиции» и другими действующими федеральными нормативно-правовыми актами¹.

Приведенная норма не в полной мере раскрывает обстоятельства применения боевых приемов борьбы, не называет конкретно ни сами предписания, ни соответствующие положения, а лишь обозначает наличие соответствующих федеральных актов. Исследование действующего законодательства свидетельствует о том, что перечень полномочий полиции по применению физического воздействия, специализированных средств и вооружений установлен исключительно положениями главы 5 Федерального закона «О полиции». Следовательно, рассматриваемый закон служит основным нормативным актом, регулирующим полномочия сотрудников полиции по использованию физической силы.

Важной особенностью отечественной системы административного принуждения является ее глубокая взаимосвязь с уголовным правом. Правовая база для применения приемов техники самбо (раздела «Боевые приемы борьбы») сотрудниками полиции, дополняет и уточняет общие принципы уголовного законодательства, касающиеся самообороны, нанесения повреждений при задержании правонарушителей и в состоянии крайней необходимой обороны.

Н.Н. Гончаров подчеркивает, что существующие на данный момент административные предписания действуют и сохраняют свою юридическую силу до момента наступления обстоятельств, при которых совершенные в рамках этих предписаний действия приводят к последствиям, квалифицируемым как преступление².

Использование приемов спортивного или боевого самбо сотрудниками правоохранительных органов часто сопровождается негативными физическими последствиями для нарушителей правопорядка. Использование технических действий из данных видов боевого единоборства вполне могут нести определенный травмирующий эффект, что угрожает здоровью или даже жизни лицам, в отношении которых они применяются. Подобные инциденты потенциально подпадают под квалификацию преступлений, предусмотренных ст. 105 УК РФ, ст. 111 УК РФ, ст. 112 УК РФ, ст. 167 УК РФ.

¹ Подр.: Апальков А.В., Орлов В.В. Нормативно-правовая основа как базовый принцип использования сотрудниками ОВД физической силы и специальных средств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 22 марта 2024 г. Ростов-на-Дону, 2024. С. 117-121.

² Гончаров Н.Н. Структура и средства необходимой обороны // Известия Тульского государственного университета. «Физическая культура. Спорт». 2023. № 4. С. 17-23.

Тем не менее, если приемы самбо были применены сотрудниками полиции в целях предотвращения преступных деяний, в процессе реализации легитимного задержания правонарушителя или защиты граждан в экстремальных условиях предотвращения опасного для жизни деяния и при этом соблюдены границы допустимого поведения, то такие действия не признаются как превышение применяемой силы и не является нарушением закона.

Российское законодательство обязует полицию действовать в строгих рамках утвержденных норм и инструкций, обеспечивающих контроль и ограничения применения насильственных методов. Сотрудники правоохранительных органов должны строго исполнять требования уголовного права, касающиеся правомерных мер самообороны, действий при задержании преступников и обеспечения безопасности охраняемых объектов.

Разъяснения и дополнительные инструкции по данному вопросу содержатся в постановлении Пленума Верховного суда РФ от 27 сентября 2012 г. № 19 «О судебной практике по делам о необходимой обороне и причинении вреда при задержании подозреваемого». Документ утверждает, что ст. 37 УК РФ («Необходимая оборона») и ст. 38 УК РФ («Крайняя необходимость») применяются и к сотрудникам полиции, участвующим в мероприятиях по обеспечению общественной безопасности и нейтрализации преступников. Когда сотрудник полиции превышает пределы допустимой самообороны или допускает излишнюю жестокость при задержании, такие действия рассматриваются законодательством как уголовно-наказуемые деяния, квалифицирующиеся по ст. 108 УК РФ или ст. 114 УК РФ.

Взятые в единстве и взаимодействии перечисленные нормативные предписания составляют правовую основу применения сотрудниками полиции специальных мер принуждения. Однако можно констатировать, что рассмотренные выше положения федерального законодательства, ведомственных актов не противоречат Федеральному закону «О полиции», а также не содержат каких-либо новых оснований или ограничений на применение физической силы, том числе и приемы самообороны. Следовательно, мы делаем вывод о том, что правовую основу применения физической силы составляет исключительно глава 5 «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» Федерального закона «О полиции».

Статьи 18-24 Федерального закона «О полиции» детально фиксируют ситуации, позволяющие представителям правопорядка использовать физическую силу и боевые приемы борьбы, а также определяют порядок действий сотрудников полиции до начала, в течение и после окончания возникающих обстоятельств.

Рассматриваемые правовые основания помогают установить условия, при которых разрешено применение физической силы и приемов самбо.

Некоторые специалисты¹ выделяют последовательную структуру действий: первоначально используют психологическое воздействие, вслед за ним – боевые приемы борьбы. Однако для повышения результативности процесса обезвреживания впоследствии необходимо использование специальных средств.

Проявления физического воздействия для нейтрализации нарушителя многообразны. Так, одним из примеров противоборства в экстремальных ситуациях служат разнообразные приемы обезвреживания с элементами боевого самбо. Эксперты в сфере профессионально-прикладной физической подготовки подчеркивают важность выбора адекватных мер, соответствующих природе и масштабу нарушений, участникам происшествия и активному или пассивному неповиновению, которое оказывает гражданин сотруднику полиции². Выбранные техники самообороны не должны восприниматься общественностью как неоправданно жесткие в конкретной ситуации. При возникновении угрозы жизни сотрудника полиции закон разрешает принятие решений, сопряженных со значительным уроном их здоровью и даже угрозой жизни.

Подводя итог, можно заключить, что сотрудник полиции, использующий элементы самбо, должен обладать высокой степенью профессиональной готовности, достаточным уровнем развития физических и психологических качеств, такими как скоростная и силовая выносливость, технико-тактическая подготовленность, быстрота реакции, эмоциональная устойчивость и другие. Но вместе с тем, наряду с постоянным совершенствованием собственных физических способностей и профессиональных умений, полицейскому важно иметь глубокие теоретические познания в области законодательства РФ и правоприменительной практики приемов задержания, поддерживать высокий уровень именно прикладно-специализированных навыков двигательных операций по выполнению боевых приемов борьбы.

¹ Егоров С.Н., Марченко И.Н. Правовые последствия применения физической силы курсантами, слушателями и сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XXVII международной научно-практической конференции. Иркутск, 16-17 октября 2025 г. Иркутск, 2025. С. 186-189.

² Подр.: Тарасова Е.Н., Апальков А.В. Применение практико-ориентированного подхода на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы международной научно-практической конференции. Белгород, 24 ноября 2023 г. Белгород, 2023. С. 696-699.

О.Н. Щербаков,

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

Роль разминки в подготовке стрелка

Автором предпринята попытка выработки перечня подготовительных и специально-подготовительных упражнений при стрельбе из ручного короткоствольного оружия – пистолета Макарова. В результате проведенного исследования выделен соответствующий комплекс упражнений, определен перечень мероприятий по его реализации.

Учебно-тренировочный процесс развития различного рода двигательных навыков предполагает включение на предварительном этапе занятий действий, подготавливающих обучаемых к определенной физической активности, в том числе при обращении с огнестрельным оружием.

В соответствии с действующими нормативными правовыми актами, регламентирующими организацию огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, соответствующий этап не реализуется исключительно при проведении контрольных стрельб – команда «приготовиться к стрельбе» не подается¹. Вместе с тем следует помнить, что обязанность следования указанному алгоритму действий возлагается на проходящего проверку сотрудника при нахождении на огневом рубеже, соответственно не исключает возможность проведения разминки в специально отведенных для этого местах – зона безопасности².

Учитывая специфику действий стрелка при подготовке короткоствольного огнестрельного оружия к выстрелу и его непосредственному производству необходимо выделить общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, обеспечивающих надлежащую готовность организма к соответствующей физической нагрузке, исключающей выполнение сложно координационных движений. По этой причине, как правило, используются упражнения для верхнего плечевого пояса и туловища – круговые движения руками вперед, наклоны головой и туловищем, круговые движения тазобедренным суставом, которые выполняются плавно и без перенапряжения в течение трех минут.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44; О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ.

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

Выполнение специальной разминки обеспечивает подготовку сотрудника к нетипичным для повседневных реалий действиям, а, следовательно, включает:

- подготовку вестибулярного аппарата – передвижение с закрытыми глазами (8-10 шагов вперед-назад – 3-5 подходов);
- отработку навыков совмещения прицельных приспособлений – имитация действий по досыланию патрона в патронник с последующим спуском курка с боевого взвода и удержанием хвоста спускового крючка в крайнем заднем положении – далее стрелку необходимо удерживая «ровную мушку» воспроизвести конфигурацию геометрических фигур (треугольник, квадрат, ромб, прямоугольник) (3 подхода, отдых между подходами 20 секунд);
- отработку навыка удержания оружия в руках при производстве, в паузах между и после выстрела – извлечение пистолета из кобуры, имитация досылания патрона в патронник, выведение оружия на линию прицеливания, прицеливание и спуск курка с боевого взвода с последующим удержанием хвоста спускового крючка в крайнем заднем положении – далее удерживать оружие в сторону мишени (1 подход – 60 секунд – отдых 20 секунд; 2 подход – 80 секунд – отдых 20 секунд; 3 подход – 100 секунд – отдых 20 секунд; 4 подход – 120 секунд – отдых – 20 секунд; 5 подход – 150 секунд – отдых 20 секунд; 6 подход – 120 секунд – отдых 20 секунд; 7 подход – 100 секунд – отдых 20 секунд; 8 подход – 80 секунд – отдых 20 секунд);
- отработка навыка управления хвостом спускового крючка – 250-300 нажатий.

Реализация указанного комплекса упражнений позволяет стрелку переходить к основной части учебно-тренировочного занятия – выполнению упражнений курса стрельб.

Вместе с тем, по мнению значительной части обучающихся, а также некоторых исследователей, причина слабой подготовленности стрелков кроется не в отсутствии устойчивых навыков обращения с огнестрельным оружием, выработанных при работе «в холостую», а частотой и количеством производимых выстрелов¹ [3,4].

Указанная точка зрения однозначно уместна и оправдана с точки зрения формирования психологической готовности стрелка и корректирования отдельных его навыков обращения с тем или иным видом огнестрельного

¹ Иноземцев С.В. Отдельные проблемы огневой подготовки и способы их решения // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2025. С. 95-100; Захаров В.В., Екименкова Е.А. К вопросу о ключевых проблемах огневой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2025. С. 88-91.

оружия, однако не может заменить базовые навыки по извлечению и приведению оружия в готовность перед выстрелом, совмещению прицельных приспособлений, работе с ударно-спусковым механизмом.

Основная причина формирования приведенного мнения – отсутствие вдумчивого выполнения подготовительных упражнений, не осмысленное следование заданному алгоритму, позволяющему в стрессовой ситуации нарушить биомеханику движений необходимых для производства результативного выстрела.

Таким образом, использование комплекса общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений позволяет существенно повысить уровень технической подготовленности стрелка к производству выстрела, сформировать устойчивую базу для различных вариаций упражнений стрельб.



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.В. Глубокая,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

В.А. Глубокий,

заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Решение оздоровительной задачи в процессе физической подготовки сотрудников полиции

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудников полиции) должна решать и оздоровительную задачу¹.

Содержание физической подготовки предполагает выполнение нормативов, характеризующих уровень развития двигательных качеств сотрудника. Развитие физических качеств сотрудника, уровень его общей физической подготовленности проверяется на итоговых занятиях, в рамках инспекторских и контрольных, целевых проверок².

Следует отметить, что в настоящий момент повышен предельный возраст пребывания на службе, который в отдельных случаях может составлять 60 и даже 65 лет. Следовательно, сохранить ясность ума и мобильность тела, способность переносить высокие эмоциональные, а порой и физические нагрузки человеку позволяет только рационально выстроенная двигательная активность. Сотрудники полиции ничем не отличаются от среднестатистического гражданина Российской Федерации, также нерационально питаются, служебная деятельность у них не всегда связана с физическими нагрузками,

¹ Подр.: Юсупова О.А., Глубокий В.А. Теоретическое обоснование содержания тренировок оздоровительной направленности для сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8(198).

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

вредные привычки (курение и употребление спиртных напитков) также присутствуют в быту.

Педагогическое наблюдение показывает, что с повышением возраста сотрудники меньше двигаются, следовательно, начинают набирать массу тела. Индекс массы тела (ИМТ) сотрудников старше 40 лет зачастую превышает показатель 25. Индекс массы тела – это антропометрический показатель, отражающий соотношение массы тела и роста человека. Он используется для оценки пищевого статуса, определения дефицита веса, избыточной массы тела или различных степеней ожирения. Норма индекса массы тела находится в пределах 18,5-24,9, измеряется по формуле $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$. Пример расчета: если вес составляет 70 кг, а рост – 1,75 м, то ИМТ будет равен: $70 / (1,75 \times 1,75) \approx 22,86^1$.

Снижение двигательной активности приводит к уменьшению количества мышечной ткани в теле человека, мышцы замещаются жиром, что приводит к уменьшению количества кровеносных сосудов, ухудшению питания головного мозга, насыщению его кислородом. В дальнейшем это приведет к снижению когнитивных способностей, ухудшению физической и умственной работоспособности, снижению производительности труда.

В среднем двигательная активность сотрудника полиции в возрасте 45 лет и старше должна составлять не менее 8 часов. Это при условии, что он не переедает, калорийность питания должна соответствовать его двигательной деятельности. В среднем калорийность питания не должна превышать 2450 ккал в сутки². Калорийность рассчитана на граждан со средней физической активностью.

Анализ информации, посвященной формированию двигательной активности взрослого населения, показал, что отсутствие в физической подготовке сотрудника полиции упражнений силовой направленности быстро приводит к потере силы и ухудшению двигательных кондиций. Считаем, что упражнения для развития силовых способностей должны быть обязательным средством физической подготовки сотрудника полиции. Доказано, что силовая подготовка является базовой основой любой физической подготовки³.

Следовательно, чтобы сохранить двигательные кондиции и сдерживать инволюционные процессы, связанные со старением организма, сотруднику

¹ ИМТ: что это и как рассчитать индекс массы тела. URL: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/chto-takoe-imt-i-kak-rasschitat-indeks-massy-tela/> (дата обращения: 25.04.2026).

² Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : методические рекомендации: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.06.2021 МР 2.3.1.0253-21. URL: <https://upp.alregn.ru/pharmaceutical-industry/docs/> (дата обращения: 25.04.2026).

³ Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

полиции следует использовать физические упражнения, направленные на развитие и поддержание силовых способностей. Таких упражнений много и методической литературы написано большое количество. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым людям не реже двух тренировок силовой направленности на все группы мышц¹, что, по мнению медиков, будет способствовать сохранению здоровья. Можно предположить, что рекомендации по формированию двигательной активности граждан Российской Федерации разрабатывались с учетом рекомендаций ВОЗ.

Упражнения силовой направленности для поддержания двигательных кондиций мы рекомендуем выполнять с отягощением весом собственного тела. Дозировку выбирать с учетом текущего физического состояния. Возможно облечение условий выполнения упражнений, например, выполнять сгибания и разгибания рук не в упоре лежа, а в упоре лежа от скамьи, стула, подтягивания выполнять на низкой перекладине и т.д.

При выполнении силовых упражнений рекомендуем использовать повторный метод или метод выполнения упражнений «до отказа».

Повторный метод. Выполняются четыре упражнения – подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и подъем ног в висе на перекладине (вариант – подъем ног в упоре на параллельных брусьях). Количество подходов на одно упражнение – от одного до пяти. Дозировка зависит от исходного уровня двигательной подготовленности. Идеально 70% от максимального результата, допускается 50% от максимума. Например, максимальный результат в подтягиваниях 12 раз, то упражнение в подходе выполняется 6 раз (50%) или 8 раз (70%). Упражнения должны выполняться с правильной техникой и без рывковых движений. В приседаниях максимумом является появления чувства жжения в мышцах.

Один из авторов представленных материалов выполняет этот комплекс 2-3 раза в неделю, время на тренировку – не более 40 минут. Подтягивания на высокой перекладине – 5х10. Приседания – 5-20. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях – 5х10-12. Подъем ног в висе к перекладине – 5х10. Отдых между подходами – 1 мин. Указанный комплекс упражнений выполняется регулярно на протяжении всей службы сотрудника. Периодически он заменяется другими видами физических упражнений и видами двигательной активности. Следует отметить, что травм опорно-двигательного аппарата на протяжении всех занятий выявлено не было.

Метод «до отказа». Выполняются пять упражнений с отягощением весом собственного тела: подтягивания на перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем ног к перекладине; упражнение со статическим напряжением (например – вис

¹ Global recommendations on physical activity for health. URL: [minzdrav.gov.ru>system/attachments/attaches/](http://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/) (дата обращения: 25.04.2026).

углом). Отдых между подходами до восстановления частоты дыхания. Каждое упражнение выполняется один раз, но до отказа. Очень подробно методика тренировки с использованием метода «до отказа» обоснована и изложена в книге А.С. Гордовского «Здоровье и красивая фигура после 50», опубликованной в книжном издательстве АСТ.

Возрастным сотрудникам рекомендуем исключить выполнение силовых упражнений, связанных с подъемом больших отягощений. В любом случае им следует провести несколько тренировочных занятий по освоению правильной и не травмоопасной техники движений. После чего следует подобрать оптимальную дозировку и приступить к регулярным тренировочным занятиям. По возможности следует получить консультацию у специалиста по физической подготовке. Тут сразу следует отметить, что не каждый специалист таковым и является.

Так же, для сохранения и укрепления здоровья рекомендуем выполнять упражнения на развитие и поддержание общей выносливости. Средства: ходьба не менее 3-5 км; бег в равномерном темпе 15-20 мин (2-4 км, допускается и больше); езда на велосипеде; плавание. Тренировки должны проходить в режиме физкультурных занятий, доставлять удовольствие и не приводить к чрезмерному утомлению.

Исходя из различных методических рекомендаций на двигательную активность, сотрудник полиции должен тратить в день не менее 60 минут, но это минимальные показатели, которые позволяют поддерживать необходимый уровень здоровья.

Для сохранения подвижности тела сотруднику полиции рекомендуем выполнять суставную гимнастику, возможны занятия единоборствами с оздоровительной направленностью. Такие занятия позволяют тренировать мобильность, силовые способности, выносливость и поддерживать полезные двигательные навыки, которые могут иметь прикладное значение.

Считаем, что в зрелом возрасте полезно осваивать новые движения, что опосредованно способствует развитию и поддержанию необходимых когнитивных способностей.

А.В. Горелик,
преподаватель кафедры административного права
и административной деятельности ОВД
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

А.А. Евтушенко,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

**К вопросу о поддержании и развитии мотивации к занятиям
по «Физической подготовке» у сотрудников органов внутренних дел
Российской Федерации, впервые принятых на службу**

Повседневная профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (полиции), как правило, сопряжена с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками.

Особенности служебной деятельности сотрудников ОВД в современных условиях предопределяются многими обстоятельствами, среди которых следует выделить повышение требований к объему и качеству усваиваемой информации, а также ужесточение требований к умственной и физической подготовке, постоянное усложнение процесса обучения¹.

Отметим, что способы проведения такой подготовки детально исследуются, но она нуждается в непрерывном совершенствовании. В частности, И.В. Медведев полагает, что учебная программа по физической подготовки по своей сложности и короткому временному отрезку на ее усвоение априори практически невыполнима для большинства сотрудников, проходящих обучение в рамках первоначальной подготовки. Тем не менее преподаватели вузов системы МВД России повседневно решают нетривиальные задачи подготовки квалифицированных кадров для ОВД, затрачивая большие усилия, когда бездарному в двигательном плане слушателю прививается определенный минимум профессиональной двигательной культуры, с полным учетом педагогических принципов.

Таким образом, сотрудникам ОВД, находящимся в настоящее время в состоянии предельного напряжения, порой очень трудно сохранить должную мотивацию и проявлять волю на учебных занятиях по физической подготовке. Основанием для подобного вывода является наличие тревожных тенденций, связанных с совершенствованием служебно-прикладной физической подготовки в ОВД, которые заключаются в том, что, во-первых,

¹ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Психофизиологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к борьбе с преступностью // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV международной научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России. 2021. Ч. 2. С. 51.

за последние 15 лет количество слушателей (курсантов) ранее имевших опыт систематических занятий такими видами спорта, как бокс, самбо, дзюдо, рукопашный бой, которые, безусловно, имеют корреляционные связи с профессиональными навыками сотрудника полиции, сократилось более чем наполовину, во-вторых, процентное соотношение курсантов-девушек, проходящих обучение в ведомственных вузах системы МВД России, – около 80% в учебных группах¹.

В этой связи одной из проблем преподавания физической подготовки в образовательных организациях, осуществляющих обучение сотрудников по основным программам профессионального обучения лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, следует назвать сохранение должной мотивации у обучающихся при изучении учебной дисциплины «Физическая подготовка», которая отнесена к профессиональному циклу дисциплин.

Мотив (от лат. moveo – приводить в движение, толкать) обозначает внутреннее, субъективно-личностное побуждение к действию, особенная заинтересованность в его совершении. Мотивация занимает ведущее место в структуре формирования личности в системе органов внутренних дел на современном этапе и является одним из основных понятий, используемых для объяснения механизмов профессионального выбора и деятельности в целом. Анализ теоретических моделей мотивации к различным видам профессиональной деятельности позволил выявить ее структурно-функциональные особенности; основными ее элементами являются позитивное отношение, интерес субъекта к своей профессии, ориентация на мотивы и ценности конкретной деятельности, потребность в ней, а также в достижениях и самосовершенствовании.

Нельзя забывать, что учебную дисциплину «Физическая подготовка», как и любую другую дисциплину, надо преподавать «на острие проблем» жизни и полицейской практики, содержание каждой темы занятий должно иметь выход на житейскую и оперативно-служебную практику².

Ранее мы отмечали, что при прохождении первоначальной подготовки большое количество учебного времени отводится коллективному методу обучения, который предполагает возможность моделирования ситуаций, при

¹ Панов Е.В. Педагогическая составляющая профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России как один из факторов совершенствования профессиональной подготовки выпускников вузов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики XXIV : материалы международной научно-практической конференции. Ч. 2. Красноярск, СибЮИ МВД России, 2021. С. 42.

² Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел: учебник для курсантов и слушателей образоват. учреждений МВД России юрид. профиля / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 512 с.

этом крайне значимо создание относительно высокого уровня психологической напряженности, на фоне которого выполняются учебные задания.

Известно, что одной из характеристик мотива является его сила. Она влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности – на эффективность деятельности.

Несмотря на то, что воля – это чисто субъективное явление, не имеющее в отличие от других психологических явлений никаких специфических внешних проявлений или физиологических признаков, по которым можно было бы ее изучать и оценивать, тем не менее высокая эффективность учебных занятий может достигаться также за счет включения в каждое занятие разнохарактерных упражнений, способствующих развитию не только физических, но и морально-волевых качеств у слушателей.

При организации проведения занятий следует также учитывать настроение в группе и отдельных слушателей. Влияние настроения на поведение зависит от того, насколько слушатель может владеть собой, справляться со своим настроением. Сотрудники выдержанные, хорошо контролирующие свое поведение, могут, например, эффективно выполнять служебные обязанности и при плохом настроении, вызванном какой-либо неприятностью. Некоторые слушатели являются жертвой своего настроения, например, при грустном настроении становятся совершенно бездеятельными.

В этой связи задача педагога уловить настроение в учебной группе и попытаться настроить обучающихся на хорошее настроение с помощью сформированного речевого образа, в котором будут выделены речевые ценностные характеристики, призванные оказать эмоционально-психологическое воздействие на слушателей¹, например, удачно подобранной шутки и т.п., так как оно оказывает мощное воздействие на поведенческие процессы и мышление перед занятием по физической подготовке. Вред воспитанию воли наносит и попытка поставить отдельных слушателей в группе в привилегированное положение. Это приводит к тому, что некоторые слушатели, не обладая соответствующей самокритичностью, зазнаются, начинают вести себя высокомерно.

Следует помнить, что для слушателей с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны преподавателя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными слушателями. Так, в частности, имеющийся порой недостаточный интерес слушателей женского пола к тематике боевых приемов борьбы обусловлен, в частности, тем, что направленность и требования этих занятий в большей степени соответствуют ценностным ориентациям слушателей мужского пола. В этой связи привлечение слушателей

¹ Завьялова О.Б. Формирование профессионального речевого имиджа будущего тренера по борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2000. С. 8.

на дополнительные занятия, проводимые под руководством преподавателя в рамках самостоятельной подготовки, следует отнести к средствам повышения мотивации, привития навыков двигательной культуры и возможностью дополнительного общения в группе. Говоря о результатах дополнительных занятий, следует отметить, что у слушателей (особенно женского пола), посещающих их регулярно, происходит внутреннее уравнивание, повышается внимание, быстрее происходит формирование индивидуальной техники боевых приемов борьбы, а вместе с ней и целостного процесса восприятия физической подготовки как необходимого компонента на всех этапах прохождения службы в ОВД.

Р.С. Каленик,

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

Нормирование физических нагрузок сотрудников ОВД

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является одним из важных видов подготовки их профессиональной деятельности. В процессе своей деятельности сотрудники ОВД подвергаются экстремальным по величине и продолжительности нагрузкам, требующим предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющим высокие требования к физической подготовке¹. Эффективность решения этих задач напрямую зависит от функционального состояния организма сотрудника, его готовности к мобилизации в экстремальных ситуациях.

Вместе с тем интенсивные и зачастую нерационально организованные физические нагрузки, особенно в условиях ненормированного рабочего дня, хронического стресса, воздействия неблагоприятных факторов службы, могут становиться причиной срывов адаптации, развития переутомления, возникновения профессионально обусловленных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Это не только снижает боеспособность личного состава, но и приводит к преждевременному выходу сотрудников на пенсию по состоянию здоровья, увеличению нагрузки на ведомственную систему здравоохранения. В этой связи особую актуальность приобретает проблема научно обоснованного нормирования физических нагрузок с позиций здоровьесбережения. Ключевым инструментом такого нормирования выступает концепция зон относительной мощности физической работы, разработанная

¹ Мешев И.Х. Средства и методы развития приоритетных профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений в процессе физической подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3(20). С. 109-113.

в спортивной физиологии и медицине. Данная концепция позволяет дифференцировать тренировочные воздействия по интенсивности, энергообеспечению и физиологическому эффекту, выделяя аэробную (восстановительную), аэробно-пороговую, анаэробную и максимальную зоны. Применение этих знаний в практике физической подготовки сотрудников МВД России открывает возможности для целенаправленного развития профессионально важных качеств при одновременной минимизации рисков для здоровья.

Однако анализ ведомственных нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку, и сложившейся практики показывает, что вопросы дозирования нагрузок по зонам мощности, особенно с учетом возрастных особенностей и текущего функционального состояния сотрудников, разработаны недостаточно.

В физиологии спорта распределение по зонам интенсивности происходит на основе четырех условных границ, выявляемых в процессе лабораторного исследования в тесте со ступенчатой повышающей нагрузкой, характеризующиеся преимущественным типом энергообеспечения, сходными функциональными сдвигами в организме и специфическим тренировочным эффектом¹.

В современной интерпретации применительно к циклическим упражнениям (бег, плавание, передвижение на лыжах) и занятиям с отягощениями выделяют следующие зоны: аэробная восстановительная, аэробная развивающая, анаэробная, максимальная анаэробная.

Границы зон индивидуальны и зависят от пола, возраста, тренированности, функционального состояния. Наиболее доступным и информативным методом оперативного контроля интенсивности в практике физической подготовки сотрудников МВД является мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС). Существует значительное количество формул расчета максимальной ЧСС. Традиционная формула вычисления максимального сердечного ритма следующая: $ЧСС = 220 - \text{«Возраст»}$ ².

Сотрудники органов внутренних дел представляют собой гетерогенную группу по возрасту от 18-20 лет (курсанты, молодые специалисты) до 50-55 лет и старше (руководящий состав, сотрудники с большим стажем). Возрастные изменения функциональных систем организма требуют коррекции подходов к дозированию нагрузок.

Максимальные значения МПК, ударного объема сердца и аэробной производительности наблюдаются в возрасте 20-30 лет. После 35-40 лет начина-

¹ Зоны соревновательной и тренировочной нагрузки в циклических локомоциях у спортсменов высшей квалификации / В.Д. Кряжев, С.В. Кряжева, Э.А. Аленуров, Л.В. Боква // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10(188). С. 205-213.

² Бодин О.Н., Полосин В.Г., Балахонова С.А. Прогнозирование максимальной частоты сердечных сокращений для расчета интенсивности физических нагрузок // Измерение. Мониторинг. Управление. Контроль. 2013. № 1(3). С. 50-54.

ется естественное снижение этих показателей, что сопровождается уменьшением толерантности к интенсивным нагрузкам, замедлением восстановительных процессов, повышением риска сердечно-сосудистых осложнений.

В этой связи для сотрудников различных возрастных групп рекомендуется следующее распределение тренировочного времени по зонам:

- 18-30 лет: допустимо использование всех зон с акцентом на аэробно-пороговую (до 50% времени) и анаэробную (до 30% времени). Максимальные нагрузки – не чаще 1-2 раз в неделю.

- 31-40 лет: основное время (60-70%) – аэробная и аэробно-пороговая зоны; анаэробные нагрузки – не более 20% времени, преимущественно интервальным методом.

- 41-50 лет: базовая зона – аэробная (до 70% времени); пороговые нагрузки – до 20%; анаэробные – эпизодически (при хорошей переносимости).

- старше 50 лет: преимущественно аэробная зона (80-90% времени) с включением элементов силовой тренировки умеренной интенсивности для поддержания мышечного тонуса и профилактики саркопении.

Помимо возраста, значимым фактором является стаж регулярных занятий физической подготовкой. Сотрудники имеющие перерывы в тренировках должны начинать с минимальных нагрузок в аэробной зоне, постепенно увеличивая интенсивность. Лица с высоким исходным уровнем подготовленности могут тренироваться в более широком диапазоне зон, однако риск перетренированности у них также выше из-за склонности к форсированию нагрузок.

В связи с увеличением числа женщин, проходящих службу в органах внутренних дел, необходимо учитывать физиологические особенности женского организма. Женский организм по анатомическим и физиологическим качествам, физическим способностям (силе, скорости, ловкости, выносливости и координации), конечно же, отличается от мужского¹. У женщин, как правило, ниже показатели МПК, гемоглобина, мышечной массы, что требует коррекции интенсивности нагрузок в сторону снижения на 10-15% по сравнению с мужчинами того же возраста. Особого внимания требует планирование нагрузок в различные фазы овариально-менструального цикла: в предменструальный и менструальный периоды рекомендуется снижение интенсивности и объема тренировок.

Анализ литературы позволяет выделить следующие принципы, соблюдение которых минимизирует негативное влияние физических нагрузок и способствует сохранению здоровья сотрудников:

¹ Особенности специальной физической подготовки сотрудников ОВД (женщин) / Л.В. Моторин, Ю.П. Никитин, С.Н. Тюленев, И.А. Цыденов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII всероссийской научно-методической конференции : в 2 т. Иркутск, 2-3 марта 2017 г. Том II. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С.°118-121.

– принцип адекватности и постепенности. Нагрузка должна строго соответствовать текущему функциональному состоянию. Недопустимо резкое увеличение интенсивности или объема. Оптимальный темп прироста – не более 5-10% в неделю;

– принцип циклирования. Чередование нагрузок различной направленности и зон мощности обеспечивает полноценное восстановление и предотвращает перетренированность. Рациональное распределение: 60-70% аэробные зоны, 20-30% анаэробные, 5-10% максимальные;

– принцип волнообразности. Динамика нагрузок должна иметь волнообразный характер с периодами повышения, стабилизации и снижения интенсивности для адаптации и суперкомпенсации;

– принцип систематичности и непрерывности. Регулярные занятия (не менее 2-3 раз в неделю) обеспечивают долговременную адаптацию и поддержание достигнутого уровня;

– принцип индивидуализации. Учет возраста, пола, уровня здоровья, профессиональных особенностей при планировании нагрузок.

Для сотрудников старше 40 лет рекомендуется исключать упражнения с максимальными отягощениями, длительный бег в анаэробном режиме, резкие ускорения без предварительной подготовки. Предпочтение отдается плаванию, лыжам, велосипеду, скандинавской ходьбе, которые обеспечивают необходимую аэробную нагрузку при щадящем воздействии на опорно-двигательный аппарат.

Проведенный анализ показывает, что дифференциация физических нагрузок по зонам мощности является необходимым условием здоровьесбережения сотрудников МВД России. Только научно обоснованное дозирование интенсивности с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и функционального состояния позволяет сочетать развитие профессионально важных качеств с минимизацией рисков для здоровья. Практическая реализация этого подхода требует внедрения в ведомственную систему физической подготовки методов контроля функционального состояния, обучения сотрудников навыкам самоконтроля и разработки методических материалов для инструкторского состава.

С.М. Ковалев,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Роль здорового образа жизни в формировании антинаркотической устойчивости личности

Здоровый образ жизни выступает не только профилактической практикой, но и механизмом развития саморегуляции, стрессоустойчивости, ценностно-смысловой сферы и социально-психологической компетентности, которые снижают вероятность вовлечения в употребление психоактивных веществ (далее – ПАВ).

Под антинаркотической устойчивостью целесообразно понимать интегральное качество личности, обеспечивающее способность:

- распознавать и избегать ситуаций наркориска;
- выдерживать давление группы;
- конструктивно справляться со стрессом и фрустрацией без обращения к ПАВ;
- поддерживать социально приемлемые нормы поведения;
- сохранять субъектную позицию и долгосрочные жизненные цели.

Здоровый образ жизни трактуется как совокупность устойчивых практик жизнедеятельности, поддерживающих физическое и психическое здоровье: регулярная физическая активность, полноценный сон, рациональное питание, отказ от табака, алкоголя или иных веществ, гигиена труда и отдыха, психогигиена (управление стрессом), социальная включенность и безопасное поведение¹.

Здоровый образ жизни повышает устойчивость к употреблению ПАВ через четыре ключевых механизма:

- нейropsychологический (регуляторный) – сон и физическая активность улучшают функции префронтальной регуляции (планирование, торможение импульсов), снижают эмоциональную реактивность;
- стресс-буферный – психогигиена, режим и социальная поддержка уменьшают хронический стресс (один из центральных предикторов аддиктивного поведения);
- поведенческий (структурирование) – регулярный режим, секции, тренировки и «занятый» досуг сокращают «окна» рискованных ситуаций и формируют альтернативное подкрепление (достижения, признание);

¹ Мудрая К.В., Власова Ю.Б. Укрепление общественного здоровья и формирование культуры ЗОЖ: опыт и перспективы // Здравоохранение 2030: инновации и вызовы в условиях современности. К юбилею М.Я. Подлужной : материалы докладов междисциплинарной всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь, 15 октября 2025 г. Пермь: Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера, 2025. С. 67-72.

– идентификационно-ценностный – включение в здоровые практики формирует образ «я», несовместимый с ПАВ, укрепляет смысловые ориентиры и самооффективность.

Эффективность профилактики здорового образа жизни определяется тем, насколько она превращается в ежедневные навыки. Практика показывает, что морализаторские форматы (если не делать, то будет хуже) часто дают краткосрочный эффект и могут вызывать сопротивление у подростков. Устойчивые результаты дают возможность улучшить навыки отказа и коммуникации, управления стрессом, саморегуляцию, планирование времени, а также построение поддерживающих отношений.

Аддиктивное поведение часто выполняет функцию быстрой регуляции состояния (снять тревогу, уйти от переживаний, почувствовать принадлежность к группе)¹.

Здоровый образ жизни закрывает эти потребности следующим образом:

- спорт и активность дают физиологическую разрядку и позитивное подкрепление;
- режим сна повышает устойчивость к эмоциональным «качелям»;
- социальные практики дают принадлежность без девиаций;
- психогигиена формирует инструменты переживания сложных эмоций без химии.

Иными словами, здоровый образ жизни формирует альтернативный контур вознаграждения и снижает привлекательность ПАВ как универсального «решателя проблем».

При рассмотрении возрастной специфики установлено, что подростки являются ключевой группой. Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к новизне, сильной ролью группы и еще незрелой системой контроля импульсов. Поэтому именно здесь здоровый образ жизни наиболее эффективен как инструмент структурирования времени, источник статуса и признания (спортивные достижения, участие в проектах), канал социализации (команда, тренер или наставник), а также база для формирования самоконтроля².

Но при неправильной подаче здоровый образ жизни может восприниматься как давление взрослых, в связи с чем необходимо соблюдение следующих критериев:

- добровольность и выбор;
- персонализация (разные траектории: спорт, танцы, туризм, единоборства, творчество);

¹ Мякушкин А.В. Аддиктивное поведение как разновидность правового поведения // Вопросы российского и международного права. 2022. Т. 12. № 6А. С. 33-41.

² Тарута А.Г. Профессиональное воспитание и социальная адаптация как стратегия предотвращения преступности среди подростков // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2026. № 26. С. 336-337.

- опора на короткие достижимые шаги;
- поддержка семьи и среды.

В целях более эффективного приобщения населения к здоровому образу жизни образовательным организациям необходимо внедрять следующие практические меры:

- встраивать здоровый образ жизни не в разовые акции, а в постоянную среду: секции, клубы, соревнования, проекты;
- обучать конкретным навыкам (отказ, управление стрессом, решение конфликтов, планирование, саморегуляция);
- развивать наставничество (тренер, куратор или педагог как значимый специалист);
- поддерживать «здоровую» идентичность через признание достижений (рейтинги участия, социальные роли, лидерство).

Таким образом, здоровый образ жизни является значимым фактором формирования антинаркотической устойчивости личности, поскольку воздействует на ключевые детерминанты аддиктивного поведения: стресс, дефицит саморегуляции, импульсивность, социальную уязвимость и нехватку позитивных форм подкрепления.

Наиболее эффективен здоровый образ жизни не как лозунг и запрети-тельная риторика, а как система навыков и устойчивых практик, встроенных в повседневную жизнь и поддерживаемых социальной средой. Реализация ресурсно-ориентированной профилактики здорового образа жизни требует межведомственного подхода, возрастной адресности, наставничества и работы с семьей.

А.В. Кортиков,

старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Формирование здорового образа жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

В условиях современных социальных вызовов проблема наркомании остается одной из самых острых угроз национальной безопасности и здоровью нации. Особую тревогу вызывает вовлечение в наркопотребление подростков и молодежи – наиболее уязвимой части общества. Традиционные запретительные меры и лекционные форматы профилактики часто оказываются недостаточно эффективными. В связи с этим на первый план выходит развитие альтернативных моделей поведения, ключевое место среди которых занимает здоровый образ жизни (ЗОЖ), формируемый через систему физического воспитания и массового спорта.

Здоровый образ жизни – это не просто отсутствие вредных привычек, а комплексная стратегия жизнедеятельности, направленная на укрепление здоровья и повышение качества жизни. Она включает в себя рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личную гигиену и, прежде всего, достаточную двигательную активность.

Физическая культура в данном контексте выступает как фундамент. Она формирует у человека внутреннюю дисциплину и ценностное отношение к собственному телу. Личность, ориентированная на высокие достижения (даже в любительском спорте), начинает воспринимать психоактивные вещества как прямую угрозу своему успеху, силе и эстетике.

Профилактический эффект спорта базируется на ряде биологических и психологических факторов:

- замещение «дешевого дофамина». Употребление наркотиков вызывает искусственный выброс нейромедиаторов удовольствия. Регулярные физические нагрузки способствуют естественной выработке эндорфинов, дофамина и серотонина (так называемая «мышечная радость»). Это создает устойчивый позитивный эмоциональный фон, снижая потребность в химической стимуляции извне;

- снятие стресса и агрессии. Спорт является легальным и экологичным способом трансформации негативных эмоций. Физическое напряжение позволяет «сбросить» накопленный стресс, который часто становится триггером для первого приема наркотиков;

- формирование волевых качеств. Занятия спортом приучают к преодолению трудностей, постановке целей и планомерному их достижению. Развитая воля становится лучшим психологическим барьером перед предложением «попробовать наркотик».

Наркомания часто возникает там, где есть социальный вакуум, отсутствие интересов и дефицит живого общения.

Физическая культура решает эти проблемы через:

- социализацию. Спортивная секция или команда создают позитивную среду общения. Подросток попадает в группу, где ценятся сила, ловкость и выносливость, а употребление ПАВ (психоактивных веществ) ведет к исключению из коллектива;

- занятость досуга. Организованный тренировочный процесс минимизирует количество неконтролируемого свободного времени, которое молодежь проводит в «группах риска» на улице;

- смену жизненных приоритетов. Участие в соревнованиях, получение разрядов и признание тренера формируют здоровую самооценку. Успешному в спорте человеку есть что терять, в отличие от социально дезориентированного индивида.

Для того чтобы спорт стал эффективным средством против наркомании, необходимо следовать нескольким принципам:

- доступность и массовость. Профилактика эффективна тогда, когда спортивная площадка или бесплатная секция находятся в шаговой доступности от дома;
- разнообразие форм. Важно предлагать не только классические виды спорта, но и современные направления (воркаут, экстремальные виды, киберспорт в сочетании с физической активностью), которые привлекательны для подростков;
- личность тренера. Тренер в системе профилактики – это не просто инструктор, а ментор и значимый взрослый, способный вовремя заметить изменения в поведении воспитанника и сформировать у него стойкое неприятие наркотиков.

Таким образом, формирование ЗОЖ и профилактика наркомании средствами физической культуры – это долгосрочная инвестиция в человеческий капитал. Спорт дает молодежи то, что они ищут в ПАВ, но на качественном и безопасном уровне: острые ощущения, чувство сопричастности, уверенность в себе и избавление от скуки. Системная работа в этом направлении способна не только снизить статистику наркопотребления, но и воспитать здоровое поколение с сильным иммунитетом к социальным патологиям.

О.В. Лимаренко,
профессор кафедры физической культуры
Института физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

А.П. Лимаренко,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Института физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета (г. Красноярск)

П.А. Малеев
старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск)

Оценка уровня сформированности здорового стиля жизни студентов

Анализ научных источников показывает, что термин «здоровый стиль жизни» неравнозначен понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), однако также имеет большое количество научных формулировок. Здоровый стиль жизни есть результат взаимодействия человека с конкретной жизненной

ситуацией, при котором ключевым моментом является то, что результатом станет сохранение и улучшение здоровья¹. С.А. Никифорова здоровый стиль жизни определяет как устойчивую стабильную основу поведения личности, направленную на сохранение и созидание его физического, психического, нравственного здоровья средствами физической культуры². М.Я. Виленский и С.О. Авчинникова трактуют здоровый стиль жизни как индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя три аспекта: мировоззренческий, поведенческий и деятельностный³. В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокова определяют понятие «здоровый стиль жизни» как непосредственно переживаемое человеческое существование, включающее оптимальное сочетание способов, приемов и средств, посредством которых человек способен сознательно самосовершенствоваться для достижения индивидуальных ценностей по укреплению здоровья⁴.

Формирование здорового стиля жизни у обучающихся высших заведений имеет большое значение для дальнейшего развития общества в целом. Возникает необходимость разработать и научно обосновать соответствующий диагностический инструментарий. В связи с этим актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления эффективных форм, методов и способов, способствующих формированию у обучающихся вуза потребности в здоровом стиле жизни.

Исследование проводилось на базе Сибирского федерального университета и СибГУ им. М.Ф. Решетнева. В исследовании принимали участие обучающиеся 1-3 курсов очной формы обучения Института цветных металлов и Института химических технологий. Всего в исследовании приняли участие 187 обучающихся.

Основными методами исследования были анализ научных источников, опрос, методы математической статистики. Анкетирование проводили по авторскому 15 факторному закрытому тест-опроснику, включающему в себя 75 суждений, разделенных на подшкалы. Каждый вопрос давал возможность дифференцированного ответа. Обработка результатов исследования проводилась с использованием прикладной компьютерной программы Майкрософт Офис Эксель.

¹ Белова Н.И. «Здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: общность и различия // Казанская наука. 2013. № 11. С. 342-344.

² Никифорова С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2008. 22 с.

³ Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7.

⁴ Бондин В.И., Мануйленко Э.В., Толстокова О.Н. Здоровый стиль жизни. М.: «Мир науки», 2018. 100 с.

Было установлено, что при ответе на вопрос: «Считаете ли Вы себя абсолютно здоровым?» – 59% из числа опрошенных студентов вуза очной формы обучения ответили положительно, 26% респондентов ответили: «скорее да, чем нет», что, по мнению исследователей, означает наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья. 9% из числа опрошенных затруднились ответить на данный вопрос, а 6% обучающихся указали, что имеют значительные отклонения в состоянии здоровья либо реабилитируются после перенесенных заболеваний или травм.

В вопросе о частоте заболеваний в течение года студенты в 23% случаев указали: «практически не болею», 39% обучающихся отдали предпочтение ответу «болею редко», 15% очников отметили «болею в основном зимой», 21% студентов указали «болею не очень часто», 2% опрошенных отметили «болею часто».

При ответе на вопрос: «Испытываете ли Вы трудности при взаимодействии с одногруппниками или преподавателями в процессе учебных занятий?» – 48% обучающихся ответили, что не испытывают никаких трудностей; 30% респондентов сообщили, что испытывают незначительные трудности; 10% ответили, что испытывают значительные трудности при взаимодействии с одногруппниками либо преподавателями и 12% затруднились с ответом.

В ответах о преобладающем повседневном настроении в 67% случаев было выявлено доминирование оценок «как правило, хорошее», а оценки, указывающие на «отличное» настроение, – 13% случаев. На частые колебания настроения указали 18% респондентов. Оценки «плохое» настроение установлены в 2% случаев, а оценок, характеризующих настроение как «очень плохое», не зафиксировано.

Анализ ответов на вопрос о преобладающем самочувствии позволил установить, что у респондентов доминировали ответы «хорошее» и «удовлетворительное» (55% и 27% случаев соответственно). Также установлено, что студенты оценили самочувствие как «отличное» в 17% случаев, как плохое» – в 1% случаев. Оценок, указывающих на «всегда плохое» самочувствие, среди опрошенных не установлено.

При анализе ответов обучающихся вуза на вопрос: «Всегда ли Вы стараетесь соблюдать правильный распорядок дня?» выявлено, что более половины респондентов (55%) ответили положительно, при этом лишь 10% из них дополнительно отметили, что придерживаются установленного распорядка как в рабочие, так и в праздничные и выходные дни. 38% из числа опрошенных респондентов заявили, что не имеют достаточно высокого уровня мотивации и дисциплинированности, чтобы постоянно придерживаться запланированного распорядка, а 7% опрошенных ответили, что имеют значительные трудности при планировании своего графика.

Анализ результатов ответов студентов очной формы обучения, полученных при ответе на вопрос: «Испытываете ли вы какие-либо трудности с

засыпанием?» показал, что 41% респондентов таковых трудностей не испытывают; 33% респондентов ответили: «испытываю время от времени», 26% опрошенных заявили, что имеют те или иные трудности со сном.

На вопрос об уровне двигательной активности в течение дня 20% студентов указали на общий временной интервал в 10 часов; порядка 8-10 часов у 24% респондентов; 6-8 часов двигательной активности установлено у 34% студентов; 4-6 часов – такая двигательная активность отмечена у 19% студентов; двигательную активность 2-4 часа указали 3% испытуемых. При этом примерное количество шагов, выполняемых в течение дня у опрошенных, выявлено следующее: «более 8000 шагов» указали 25% обучающихся, «6000-8000 шагов» ответили 38% обучающихся, «4000-6000 шагов» – 33% обучающихся, «3000-4000 шагов» такой ответ дали 4% респондентов.

Анализ ответов на вопрос о выполнении утренней зарядки показал, что только 2% респондентов указали «выполняю всегда», в то время как 20% обучающихся ответили: «стараюсь выполнять». 26% студентов-очников указали на низкую заинтересованность в выполнении физической нагрузки утром, ввиду дефицита времени, однако отмечают большое значение и пользу такого рода активности. 38% респондентов ответили, что вместо физической нагрузки утром они выполняют достаточный объем бытовой активности, связанный с гигиеническими процедурами и подготовкой к учебным занятиям. Также 14% студентов ответили, что считают вредным выполнение специализированных физических упражнений сразу после пробуждения.

Анализ вредных привычек обучающихся высших учебных заведений нефизкультурного профиля позволил авторам установить следующие данные. 44% студентов отрицательно относятся к курению и алкоголю, в то время как 31% очников на регулярной основе либо изредка подвержены каким-либо вредным привычкам. 25% опрошенных вуза заявили, что относятся к подобного рода привычкам вполне нейтрально.

С помощью вопроса о способности обучающихся предвосхищать позитивный либо негативный исход тех или иных событий и возможности влиять на них был зафиксирован высокий уровень рефлексии и ответственности за свои действия у 41% респондентов. 30% респондентов ответили, что анализируют ситуацию, но время от времени не могут контролировать свои эмоции, а 23% обучающихся указали, что испытывают значительные трудности над контролем своих эмоций. В то же время 6% обучающихся ответили, что зачастую не задумываются о последствиях своих действий.

На вопрос об уровне сформированности стиля жизни обучающихся 33% опрошенных студентов указали, что считают его высоким; 51% опрошенных ответили: «средним»; 6% респондентов выбрали ответ «низкий» и 10% опрошенных затруднились с ответом.

Анализ ответов о самообразовании в вопросах ЗОЖ выявил, что 13% студентов занимаются постоянно и систематически; 53% студентов стара-

ются заниматься; самообразование в этом вопросе носит случайный характер у 25% опрошенных; не задумываются над этим 7% студентов; не занимаются самообразованием в этом вопросе 2% респондентов.

Проведенный анализ с применением эмпирических методов исследования показал, что большинство обучающихся вуза, принявших участие в данном исследовании ранее не слышали о понятии «здорового стиля жизни» и считали данное понятие идентичным понятию ЗОЖ. По результатам исследования доминировали показатели с оценкой «средний» (73,8% случаев), уровень «высокий» зафиксирован у 22,5% обучающихся, «низкий» уровень был установлен у 3,7% респондентов. Также низкий уровень сформированности здорового стиля жизни был установлен у студентов первого и второго курса (4% и 5,4% случаев соответственно). Оценок, отнесенных к высокому уровню, на первом курсе было зафиксировано 25,3% случаев, на втором – 16,2% случаев, на третьем – 29% случаев.

В заключение отметим, что представленный диагностический инструментарий вполне информативен и может использоваться на практике. Высокий уровень сформированности здорового стиля жизни обучающихся вуза способствует их дальнейшей личностной и профессиональной самореализации. Представленный в данном исследовании инструментарий позволит выявлять личностные психологические и бытовые проблемы студентов, что особенно важно особенно для студентов-первокурсников.

Д.А. Муханов,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов

Повседневная служебная деятельность правоохранительных органов востребована соответствующим уровнем физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных на полицию задач.

Реализация вопроса физической подготовки сотрудников полиции регламентирована рядом ведомственных правовых актов, в ходе которых осуществляется комплекс общефизической подготовки, изучение и практическая отработка боевых приемов борьбы, а также контроль профессиональной пригодности сотрудников к выполнению служебных задач.

Вместе с тем с введением специальных правовых режимов возрастает вероятность столкновения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Продолжительность особых условий варьируется от проведения точечной специальной операции по действиям при возникновении чрезвычайных обстоятельств (чрезвычайных ситуаций), контртеррористических операций до введения на территории Российской Федерации или ее отдельных участках местности чрезвычайного или военного положения.

При несении службы в режиме повышенной боевой готовности особое значение приобретает психологическая устойчивость сотрудника. Она неразрывно связана с физической подготовкой, поскольку именно развитые физические качества позволяют справляться со стрессом, сохранять хладнокровие и принимать взвешенные решения в критических ситуациях. Тренировки, направленные на развитие силы воли, концентрации внимания и способности к быстрому восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок, становятся неотъемлемой частью подготовки.

Кроме того, важным аспектом является регулярный медицинский контроль и мониторинг физического состояния сотрудников, что позволяет своевременно выявлять признаки переутомления, травм или заболеваний, способных снизить боеспособность и привести к ошибкам в работе.

При выполнении задач в условиях осложнения оперативной обстановки сотрудник ОВД вынужден носить бронежилет (в зависимости от класса защиты весом до 16 кг) достаточно длительное время – возможно даже в течение 12 часов непрерывно, что у неподготовленного человека вызывает чувство усталости, утомления, боли в мышцах, что в свою очередь снижает скорость передвижения, совершения иных действий и создает предпосылки для гибели или ранения¹.

В целях эффективного выполнения служебных задач, основными качествами, которыми необходимо обладать сотруднику полиции, является симбиоз выносливости, силы и ловкости. Стоит отметить, что поддержание высокого уровня физической подготовки требует системного и регулярного подхода.

Учитывая специфику длительных правовых режимов, ненормированную служебную деятельность и отсутствие соответствующих условий, общефизическая подготовка включает в себя физические упражнения не требующих специальных средств и инвентаря: отжимания от пола, скручивания корпуса, приседания, прыжки, берпи, растяжка и т.д. Осуществление пробежки в условиях несения боевого дежурства или выполнения иных служебных задач является не только общефизическим упражнением на скорость и выносливость, но и обеспечением разведывательной обстановки местности.

¹ Панов Е.В. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях несения службы // Общество. Право. Современность : материалы научно-представительских мероприятий: в 4 ч. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2025. Ч. 2. С. 27-30.

Также тренировочный процесс необходимо интегрировать с тактической подготовкой используя специальные средства и огнестрельное оружие. Комплекс упражнений призван максимально имитировать использование снаряжения в условиях ведения боевых действий и несения службы в особых условиях. Например, строевые приемы с оружием, стойки для стрельбы из положения «стоя», «с колена», «сидя», «лежа», снаряжение магазина и приведение в готовность оружия одной рукой, а также упражнения, выполняемые в комплексе с бронежилетом и (или) противогазом. При создании условий, приближенных к реальным боевым действиям, значительно ограничивается подвижность и усложняется дыхание, что делает каждое движение более энергозатратным.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов является критически важным фактором, определяющим эффективность выполнения служебных задач и личную безопасность каждого сотрудника.

О.А. Овчинко,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Здоровый образ жизни как один из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков молодежью

В настоящее время употребление наркотиков, особенно среди молодежи, оценивается как угроза безопасности государства, требующая комплексных мер противодействия, многостороннего подхода.

В 2024 г. на 2,5% сократилось общее число зарегистрированных государственной наркологической службой Российской Федерации несовершеннолетних пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, связанными с употреблением наркотиков, на 3,1% число несовершеннолетних с диагнозом «наркомания». И это, без сомнения, цифры радующие. Однако при этом увеличилось число несовершеннолетних с таким диагнозом вследствие употребления «других наркотиков и их сочетаний»¹.

В Красноярском крае в общей численности всех впервые зарегистрированных с наркологической патологией регистрируется тенденция к увеличению доли несовершеннолетних: 2022 г. – 3,7%, 2023 г. – 3,8%, 2024 г. – 4,1%².

¹ Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2024 году / Государственный антинаркотический комитет. М., 2025.

² Доклад о наркоситуации в Красноярском крае : утв. на заседании Антинаркотической комиссии Красноярского края 19.03.2025. URL: <http://krskstate.ru/safety/ank/info> (дата обращения: 12.01.2026).

Вопросы профилактики употребления наркотиков молодежью стоят на повестке дня исследований специалистов разных областей науки, зафиксированы в многочисленных документах, начиная от Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до множества ведомственных и региональных правовых актов. Мы не будем останавливаться на мерах, предусмотренных этими актами, мы заострим свое внимание на пропаганде и всемерном развитии здорового образа жизни как одного из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков.

Первая проба наркотического вещества подростком происходит под воздействием разных причин, как правило, это сочетание различных факторов. Никакая зависимость не развивается на пустом месте, в основе лежат одна или несколько внутренних проблем. Даже при наличии внешних проблем именно внутреннее к ним отношение, их проживание и переживание ложатся в основу поиска способа уйти от сложностей. Подростковый возраст обуславливает поиск выхода путем наиболее не затратным ни психологически, ни финансово, а неумение просчитать последствия своих поступков мешает объективной оценке найденного пути. Здесь сливаются психологические качества личности, воздействие окружения и в общем-то высокая на сегодняшний день доступность психоактивных веществ. Понимание этих причин является ключом к эффективной профилактике.

Одной из самых распространенных мотиваций является желание сбежать от реальности. Конфликты со сверстниками, с родителями, проблемы в учебе, буллинг в школе, неразделенная любовь – в ситуации одиночества наркотики могут восприниматься как способ, быстрый и простой, обрести единомышленников (подростки практически никогда не употребляют запрещенные вещества в одиночку, это групповой способ времяпрепровождения), заглушить неприятные мысли и ощущения. Это попытка найти временное облегчение быстро перерастает в зависимость.

Не менее значимую роль играет социальное влияние и потребность в принадлежности к группе. В подростковом возрасте мнение сверстников часто перевешивает авторитет родителей. Если в компании принято употреблять психоактивные вещества, отказ может быть воспринят как признак слабости или предательства, что грозит изоляцией. Механизм подражания здесь работает очень мощно: подросток может начать экспериментировать, просто чтобы казаться «взрослым», крутым или частью тусовки, не до конца осознавая последствия.

Неумение заполнить свободное время, отсутствие интересов, выходящих за рамки обязательного образования, которое, кстати, далеко не всегда является именно интересом, а не обязанностью, навязанной обществом, – порождает внутреннюю пустоту – как следствие, легко формируется тяга к острым ощущениям.

Недопонимание в семье, отсутствие взрослого друга – тренера, наставника, преподавателя – порождает ощущение безысходности в сложных ситуациях, когда подростку необходима поддержка кого-то, знающего больше, чем сверстники, умеющего найти выходы, которые обусловлены большим жизненным опытом. Наркотическая зависимость часто начинается с ощущения изоляции и отверженности, поэтому наличие надежной социальной опоры является мощным барьером.

Наконец, нельзя игнорировать и биологические аспекты. Подростки – личности формирующиеся, и в умственном, и в психологическом, и в физиологическом аспектах. Несформированность этих сфер делает подростков более склонными к рискованному поведению, что в сочетании с неумением предвидеть долгосрочные последствия своих действий, импульсивностью, любопытством и легким доступом к запрещенным веществам создает идеальную почву для начала употребления.

В основе здорового образа жизни лежит физическая активность, но она не является его единственной составляющей. Сбалансированное питание и достаточный сон играют важную роль в поддержании здоровья организма и укреплении иммунитета. Сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, что способствует нормальному функционированию всех систем организма. Достаточный сон необходим для восстановления сил и энергии.

Здоровый образ жизни также включает в себя развитие социальных навыков, формирование позитивного мировоззрения и умение справляться со стрессовыми ситуациями.

Участие в клубах по интересам и волонтерской деятельности помогает социализироваться, найти друзей и развить навыки общения. Взаимная поддержка и стремление к саморазвитию порождают сначала нежелание пробовать в случае предложения запрещенных веществ, а потом уверенную привычку отказа. И уже становится не важной аргументация такой пробы – любопытство ли это или ложное товарищество, прикрытое мнимым сочувствием к жизненным ситуациям.

Человек, чем-либо искренне увлеченный, даже в трудных жизненных моментах не ищет «внешних» «успокоительных» или «обезболивающих», находя необходимую поддержку в любимом деле, в соратниках, таких же увлеченных и разделяющих его интересы, в близких людях, которые протягивают руку помощи, а не предлагают мнимое облегчение химических препаратов. И опять – в любом деле, в любом хобби есть люди, до которых хочется «дотянуться», создать что-либо не менее яркое, красивое, доброе, а это обеспечивает интерес к развитию, к повышению уровня своего мастерства, в какой бы сфере это ни происходило.

Вернемся к физической активности. Регулярные занятия спортом формируют чувство дисциплины, выносливости и ответственности за собствен-

ный результат – качества, которые снижают склонность к риску и импульсивному поведению.

Спортивная среда создает благоприятную социальную среду: увлеченные тренеры, спортсмены – как одновозрастной коллектив, так и разно-, но близко возрастные, объединенные общими стремлениями к достижениям спортивных высот, определенный график занятий – все это помогает сформировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Наличие кумиров – добившихся высоких результатов, показывающих красивую игру, вызывающих спортивную «зависть» и желание догнать и перегнать – обеспечивает стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

Особенно важно, что спорт обеспечивает молодым людям занятие, требующее не только полной отдачи, но и развития умственного, тактического, психологического, помогает почувствовать свою значимость в команде, активизировать свои достижения. Спорт дает уверенность в себе – основу умения сказать: «Нет».

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов удовольствия, которые естественным образом повышают настроение и снижают тревожность. Это делает спорт альтернативой наркотикам, которые также пытаются «заполнить пустоту» в эмоциональной сфере. Подростки, вовлеченные в спортивный процесс, находят в спорте полноценную замену эмоциональному подкреплению химическими средствами.

Безусловно, здоровый образ жизни – не панацея, он не гарантирует полной защиты от наркомании. Здоровый образ жизни создает благоприятные условия для гармоничного развития личности, что естественным образом снижает риск возникновения зависимости. Внутренние ресурсы устраняют потребность во внешних «обезболивающих» или «успокаивающих».

Профилактика посредством здорового образа жизни – это непрерывный процесс самосовершенствования, реализующийся в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт человека, необходимо стандартизировано выделять на эту деятельность время, а саму деятельность осуществлять в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Здоровый образ жизни – это постоянный выбор в пользу ясности ума, крепкого тела и эмоциональной стабильности. Именно эта осознанность превращает здоровый образ жизни из набора правил в непреодолимый барьер, делающий наркозависимость не просто вредной привычкой, а абсолютно бессмысленным шагом для человека, ценящего свою жизнь.

Здоровый образ жизни – это не одноразовая акция. Это стиль жизни, стиль мышления, многогранная концепция, комплексная стратегия формирования осознанной и ответственной жизненной позиции. Это фундаментальная замена деструктивным паттернам поведения. Он обеспечивает формиро-

вание личности, которая может и умеет справляться и с жизненными неудачами, и с радостными событиями, не подстегивая себя извне.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

Способы предсоревновательного снижения веса тела спортсменами-единоборцами

С древних времен и по сегодняшний день различные виды боевых искусств, в первую очередь виды контактных единоборств, пользуются повышенным вниманием и интересом широкой аудитории: зрителей, болельщиков и участников. Сегодня единоборства являются одними из самых «медальных» видов спорта в программе летних Олимпийских игр (подсчитано, что соревнования по боксу, вольной, женской и греко-римской борьбе, дзюдо, тхэквондо, каратэ и фехтованию по количеству медалей занимают около 25% от общего количества Олимпийских наград). Поскольку завоевание Олимпийской медали является высшей целью для спортсменов и их тренеров, уровень подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях высшего уровня (чемпионатов стран и континентов, чемпионатов мира, Олимпийских играх) постоянно повышается. Спортсмены стремятся повысить уровень соревновательной подготовки для достижения значимого преимущества над соперниками. Поскольку единоборства обычно представляют собой состязания спортсменов в определенных весовых категориях, большинство спортсменов совершают манипуляции со своим весом, связанные, как правило, со снижением веса тела, для достижения лимита предпочтительной для себя весовой категории, выступление в которой, по мнению спортсмена, позволит ему получить преимущество над соперниками.

К сожалению, спортивные ученые и врачи отмечают, что методы, которые используют спортсмены-единоборцы для снижения веса тела перед соревнованиями, представляют собой множество рисков для здоровья и даже жизни самих спортсменов. К подобным рискам относятся: обезвоживание, гипертермия (перегрев тела), нарушение нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, травматизм и пр. Купируя и устраняя угрозы подобных рисков, спортивные ученые и врачи должны заняться разработкой и апробацией эффективных стратегий коррекции веса тела спортсменов, при отсут-

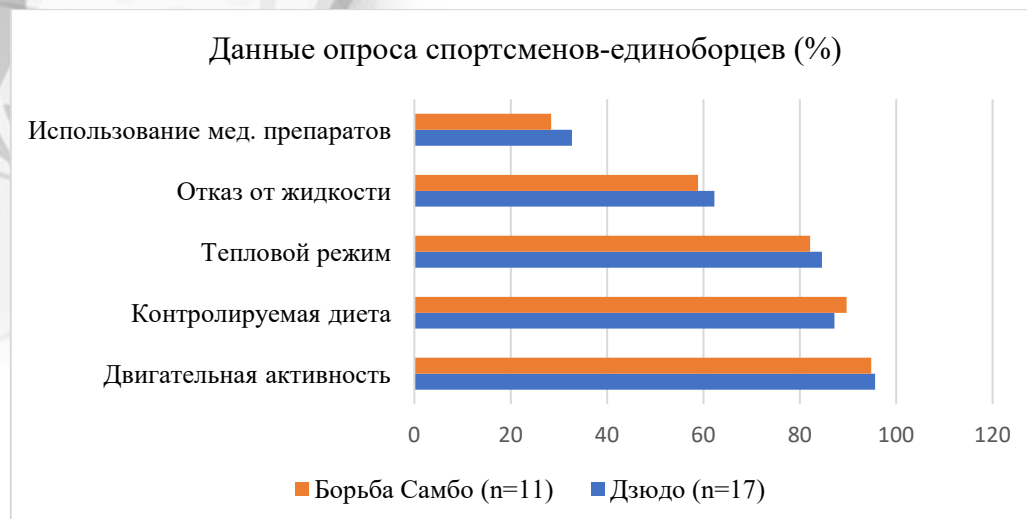
ствии рисков угроз здоровью и одновременной оптимизации соревновательных результатов¹. Разработка эффективных стратегий неразрывно связана со сбором данных о режиме питания и диетах спортсменов, предпочитаемых методах снижения веса тела и способах восстановления. В связи с указанными обстоятельствами, цель исследования связана с поиском достоверной информации о методах снижения и коррекции веса тела перед соревнованиями, практикуемых спортсменами, соревнующимися в борьбе самбо и дзюдо.

По мнению автора статьи, успешное достижение заявленной цели исследования должно быть связано с использованием в методов поперечного исследования (поперечный метод относится к методам научного познания, позволяющим выполнить сбор доказательств у конкретной выборки участников одномоментно). Выборку участников исследования составили борцы самбо и дзюдо (мужчины в возрасте от 18 до 28 лет), имеющие необходимый опыт тренировочной и соревновательной практики (общий стаж занятий данными видами борьбы у всех участников не менее 6 лет) и регулярно снижающие вес тела перед соревнованиями (в научной работе принимали участие спортсмены, соревнующиеся в весовых категориях: до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг и до 90 кг (дзюдо); до 64 кг, до 71 кг, до 79 кг и до 88 кг (борьба самбо). Спортсмены, соревнующиеся в тяжелых и супертяжелых весовых категориях («тяжи»), а также спортсмены («мухачи»), соревнующиеся в наилегчайших весовых категориях, не принимали участие в данном исследовании. Отбор участников проходил посредством обхода спортивных школ и секций борьбы, расположенных в г. Красноярске. С тренерами и спортсменами были проведены короткие беседы, раскрывающие цели и задачи проводимого автором исследования. После окончания каждой из бесед спортсменам предлагалось стать участниками данного исследования. Информированное согласие дали 28 спортсменов (борьба дзюдо – n=17, борьба самбо – n=11), которые удовлетворяли всем необходимым условиям, предъявляемым участникам проводимого исследования. Был проведен опрос участников (вопросы были составлены с учетом научных рекомендаций по сбору данных о способах снижения веса у элитных спортсменов, соревнующихся в дзюдо². Результаты

¹ Оценка эффективности различных способов снижения веса тела, практикуемых в спортивных единоборствах / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 2. С. 79-85; Weight loss magnitude, prevalence and methods among male and female Olympic-level judo athletes / A.F. Özbal, A. Ektirici, B. Ceylan // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2025. Vol. 17. P. 385; Weight loss strategies in male competitors of combat sport disciplines / A. Martínez-Rodríguez, N. Vicente-Salar, C. Montero-Carretero [et al.] // Medicina. 2021. Vol. 57, № 9. P. 897. DOI: 10.3390/medicina57090897.

² Оценка эффективности различных способов снижения веса тела, практикуемых в спортивных единоборствах; Weight loss magnitude, prevalence and methods among male and female Olympic-level judo athletes.

опроса были обработаны автором с помощью графических методов представления доказательств (представление данных в виде таблиц, графиков, диаграмм и рисунков) и представлены ниже (рис.).



В ходе опроса спортсменов было обнаружено, что подавляющее большинство участников опроса отдают предпочтение способам снижения веса тела с помощью увеличения общего уровня двигательной активности (более 95% дзюдоистов и почти 95% самбистов) и контролируемой диете, связанной с постепенным снижением калорийности суточного рациона (около 90% борцов самбо и дзюдо). Также активно используются способы, связанные с повышением теплового режима (повышение температуры тела за счет использования специальных теплосберегающих костюмов, посещения бани и сауны). Об использовании теплового режима заявили чуть более 80% опрошенных борцов самбо и чуть менее 85% дзюдоистов. Также используются методы снижения веса, отмеченные специалистами как «агрессивные», быстрые и небезопасные для здоровья спортсменов. В частности, чуть более 60% дзюдоистов и около 60% борцов самбо заявили об использовании отказа от жидкости (прекращение потребления любой жидкости за 3-5 дней до начала соревнований), и около 30% борцов самбо и чуть более 30% спортсменов-дзюдоистов заявили об использовании различных препаратов и лекарственных средств в практике снижения веса тела перед соревнованиями (в частности, речь идет о диуретиках).

Полученные в ходе исследования результаты, конечно, подвержены ограничениям, связанным с малым количеством спортсменов-участников исследования и невозможностью объективной проверки представленной участниками информации, но в то же время представляют специалистам важные сведения о практике предсоревновательного снижения веса тела у спортсменов, соревнующихся в борьбе самбо и дзюдо на высоком уровне. Выявлено, что довольно значительная часть спортсменов применяет «агрессивные» и небезопасные для здоровья стратегии снижения веса тела, что нуждается в

серьезном контроле со стороны тренеров и врачей, а также просветительских образовательных мероприятиях, позволяющих борцам осознать все риски применения подобных методов снижения веса тела.

А.Г. Тарута,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Роль здорового питания и режима дня в формировании резистентности к наркотикам

Проблема наркотической зависимости остается одной из наиболее острых социальных и медицинских проблем современности. Несмотря на развитие фармакологических и психотерапевтических методов лечения, показатели первичного вовлечения в употребление психоактивных веществ среди подростков и молодежи сохраняются на высоком уровне.

Современные исследования показывают, что формирование зависимости – это не только социальный или психологический процесс, но и сложный биопсихосоциальный феномен, в основе которого лежат нейрохимические изменения в системе вознаграждения мозга. В этой связи особую актуальность приобретает изучение факторов, способных формировать устойчивость (резистентность) к аддиктивному поведению на ранних этапах развития личности¹.

Существует недостаточное внимание к профилактическому потенциалу формирования стабильных поведенческих паттернов, основанных на сбалансированном рационе и упорядоченном распорядке дня. Эти аспекты оказывают непосредственное воздействие на нейромедиаторный гомеостаз, повышают резистентность к стрессовым факторам и улучшают когнитивные функции саморегуляции.

Изучение механизмов формирования зависимости показало, что наркотическая зависимость запускается избыточной стимуляцией дофаминергической системы в мезолимбическом пути, охватывающем вентральную область покрышки и прилежащее ядро. При систематическом приеме психоактивных веществ нарушается естественный баланс дофамина, рецепторы теряют свою чувствительность, и формируется непреодолимое желание повторить стимулирующий эффект.

К другим возможным проявлениям относятся сбои в работе серотониновой системы, нарушения в регуляции стрессовых реакций через гипотала-

¹ Наркология: Национальное руководство. Краткое издание / И.А. Бедина, И.В. Белокрылов, Е.А. Брюн [и др.]. М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2020. 704 с.

мус, гипофиз и надпочечники, а также снижение уровня естественных эндорфинов в организме и увеличение общего уровня хронического стресса.

Таким образом, достижение резистентности обеспечивается путем поддержания гомеостаза нейрохимических процессов, снижения уровня психоэмоционального напряжения и формирования адаптивных поведенческих паттернов.

Рассмотрим значение роли здорового питания и режима дня.

1. Роль здорового питания заключается:

- в поддержании нейромедиаторного гомеостаза – сбалансированный рацион гарантирует поступление аминокислотных прекурсоров, необходимых для синтеза нейротрансмиттеров, таких как триптофан для серотонина и тирозин для дофамина. Недостаточное потребление белка, витаминов группы В и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот ассоциируется со снижением когнитивной резистентности и повышением импульсивности. Эмпирические данные свидетельствуют о корреляции между выраженным дефицитом микронутриентов и повышенной склонностью к рискогенному поведению;

- в поддержании нейромедиаторного гомеостаза. Сбалансированный рацион обеспечивает адекватное поступление аминокислот-предшественников нейромедиаторов, таких как триптофан (для синтеза серотонина) и тирозин (для синтеза дофамина). Недостаточное потребление белка, витаминов группы В и омега-3 жирных кислот ассоциируется со снижением когнитивной устойчивости и повышением импульсивности. Результаты исследований свидетельствуют о корреляции между выраженным дефицитом микронутриентов и повышенной склонностью к рискованному поведению;

- в поддержании стабильного уровня глюкозы в крови – резкие перепады сахара напрямую связаны с нашей раздражительностью и эмоциональной нестабильностью. Регулярное употребление простых углеводов провоцирует дофаминовые «взрывы», схожие с эффектом легких стимуляторов, что увеличивает склонность к поиску более сильных возбудителей;

- в поддержании баланса кишечной микробиоты – нарушения микрофлоры (дисбиоз) ассоциируются с повышенным риском развития тревожных состояний и снижением адаптационных возможностей организма к стрессу. Включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой и пробиотиками, способствует нормализации психоэмоционального состояния.

2. Роль режима дня содержит в себе:

- сон, который выступает в качестве важного механизма нейропротекции – хроническое недосыпание негативно сказывается на функционировании префронтальной коры, что проявляется в ухудшении самоконтроля, росте импульсивности и повышенной восприимчивости к дофаминергическим стимулам. У подростков, чей сон составляет менее 7 часов в сутки, наблюдается повышенная склонность к аддиктивному поведению;

– регулярную активность – установление стабильного ритма бодрствования и сна обеспечивает гармонизацию работы эндокринной системы, что приводит к снижению концентрации кортизола и укреплению адаптационных возможностей организма;

– физическую активность – регулярные, умеренные физические нагрузки способствуют высвобождению эндорфинов и естественной выработке дофамина, что в свою очередь формирует устойчивую и здоровую систему вознаграждения организма¹.

Кроме того, с точки зрения психологии, формирование устойчивости к стрессу и трудностям тесно связано с организацией жизни. Исследования показывают, что структурированный распорядок дня является ключевым фактором в развитии самоконтроля, способности к отложенному вознаграждению, формировании прочных поведенческих паттернов и ощущении личной власти над происходящим.

Таким образом, структурированный образ жизни позволяет человеку самостоятельно справляться с вызовами, не прибегая к внешним средствам.

Рассматривая подростковый возраст установлено, что это время, когда мозг еще не полностью сформирован, особенно его часть, отвечающая за принятие решений. При этом подростки очень сильно реагируют на поощрения. Именно поэтому в этот период так важно, чтобы они учились вести себя правильно и формировали полезные привычки².

Внедрение образовательных модулей, охватывающих принципы рационального питания и гигиены сна, коррелирует с уменьшением случаев употребления психоактивных веществ среди учащихся.

В целях эффективной профилактики предлагается сосредоточиться на следующих ключевых практических мерах:

- интеграция образовательных модулей, посвященных здоровому питанию, в учебные планы;
- обеспечение надлежащего контроля за соблюдением школьного режима сна и оптимальной учебной нагрузки;
- активное продвижение и стимулирование физической активности;
- вовлечение родителей в процесс формирования здоровых пищевых привычек и режимных традиций в семье;

¹ Ситников Ю.Е., Нагорный Н.Н. Физическая культура как дисциплина, формирующая направленность личности выпускников высших учебных заведений к принципам здорового образа жизни // Всемирные студенческие игры: история, современность и развитие : материалы I международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму: в 2 ч. Красноярск, 16-17 сентября 2022 г. / отв. ред. М.А. Ермакова. Ч. 1. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. С. 573-578.

² Подр.: Лещев А.И., Старостин В.Г., Тарута А.Г. Правовые аспекты применения штрафов к несовершеннолетним правонарушителям // Евразийский юридический журнал. 2025. № 8(207).

– разработка и внедрение комплексных программ профилактической направленности.

Развитие наркотической резистентности не сводится лишь к эффектам запретительных мер. Фундаментальное значение имеют биологические и поведенческие факторы. Оптимальное питание и соблюдение режима дня формируют исходную физиологическую устойчивость, которая затем модулируется социальными детерминантами.

Исследование, посвященное роли здорового питания и режима дня в укреплении резистентности к наркотикам, привело к следующим заключениям:

- здоровое питание способствует нормализации нейромедиаторного баланса и снижает вероятность аддиктивного поведения;
- рациональный режим сна и бодрствования стабилизирует гормональную регуляцию и укрепляет стрессоустойчивость;
- комплексное внедрение принципов здорового образа жизни является эффективным инструментом первичной профилактики наркомании;
- наиболее существенный эффект достигается при своевременном формировании устойчивых поведенческих моделей.

В.А. Филиппович,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки: от цифрового тренера к персонализированной системе развития

Долгое время физическое совершенствование базировалось преимущественно на практическом опыте, тренерском чутье, базовых знаниях биомеханики и физиологии. Но переход от прошлого века к веку настоящему ознаменовался невиданным прогрессом благодаря внедрению цифровых технологий и анализу информации. Сейчас мы наблюдаем новый этап этого развития, где ключевую роль обретает искусственный интеллект (далее – ИИ).

Внедрение ИИ в сферу физической подготовки радикально преобразует подход, трансформируя ее из стандартной методики в высокоиндивидуализированную, динамичную и предсказуемую практику. Использование ИИ не ограничивается лишь измерением активности или потребления энергии, а влияет на фундаментальные аспекты разработки тренировочного плана, мониторинга выполнения упражнений, предотвращения повреждений и психологической готовности.

Внедрение искусственного интеллекта в области физического воспитания открывает новые перспективы для глубокого анализа и понимания взаимосвязей между различными аспектами спортивной и физической активности обучающихся. Одной из задач ИИ является оптимизация ежедневных процессов разнообразных областей жизнедеятельности человека и повышения ее эффективности. В сфере образования искусственный интеллект способен одновременно развиваться как в интересах, обучающихся, так и профессорско-преподавательского состава.

Умные машины и технологии, к примеру, наручные браслеты и специальные датчики могут способствовать эффективному мониторингу показателей физического состояния обучающихся (спортсменов) при выполнении разнообразных физических нагрузок. Это позволит своевременно реагировать на возможные изменения в организме и оперативно принимать адекватное решение.

Ключевым ограничением традиционных методик в физическом воспитании и спорте является их усредненный характер. Программы, основанные на возрастных нормативах или общих категориях «новичок-любитель-профессионал», не учитывают уникальности каждого организма. Искусственный интеллект разрушает этот шаблонный подход. Современные системы, основанные на машинном обучении, способны анализировать колоссальные массивы данных от конкретного пользователя: показатели пульса в состоянии покоя и во время нагрузки, вариабельность сердечного ритма, качество сна, уровень ежедневной активности, данные о питании и, что немаловажно, субъективные ощущения усталости и настроения¹.

Анализируя поступающие данные в режиме реального времени, эти алгоритмы позволяют оперативно модифицировать учебно-тренировочный процесс. Вместо заранее составленного графика на неделю атлет получает программу, которая адаптируется под текущее состояние. Обнаружив признаки восстановления - например, уменьшение колебаний частоты сердечных сокращений или ухудшение качества сна - система может автоматически заменить интенсивное занятие на менее напряженное восстановление или порекомендовать полный отдых. Если же система регистрирует готовность к серьезным нагрузкам, алгоритм способен предложить более усложненное задание, идеально подходящее для стимулирования дальнейшего улучшения в конкретное время. Так, ИИ выступает в роли виртуального личного тренера, доступного круглосуточно и обладающего обширными познаниями в области физиологии человека, снижая вероятность перегрузок и эмоционального истощения.

Еще одной областью, где искусственный интеллект демонстрирует превосходство над человеческим глазом, является анализ техники выполнения

¹ Иванов А.В., Петрова С.К. Цифровая трансформация физической культуры и спорта : монография. М.: Спорт, 2021. 215 с.

упражнений. Стандартные камеры смартфонов, оснащенные специализированным программным обеспечением на основе компьютерного зрения, могут отслеживать ключевые точки тела атлета в пространстве¹. Алгоритмы, обученные на миллионах видеозаписей с правильной и неправильной техникой, способны с высочайшей точностью выявлять даже незначительные отклонения: пронацию колена при приседе, излишний прогиб в пояснице при становой тяге, асимметрию в работе плечевого пояса во время жима.

Эта оценка выходит за рамки простого наблюдения. Система способна предоставлять актуальные голосовые или графические рекомендации, помогая пользователю устранять ошибки в процессе выполнения упражнений. Для профессиональных спортсменов эта технология представляет огромную ценность, поскольку позволяет достичь мастерства в технике выполнения, уменьшить расход энергии при движении и увеличить его результативность. В сфере реабилитации это становится важным средством контроля, исключающим возможность ухудшения состояния травмы из-за некорректного выполнения терапевтических упражнений.

Профилактика травматизма всегда была актуальной в физическом воспитании и спорте, но полностью исключить травмы различной степени практически невозможно. ИИ способен эффективно оказывать помощь в спортивной медицине при предотвращении травм. Он может своевременно предупредить о повышенном риске травмы конкретной костно-мышечной системы.

Получив сигнал о вероятном получении травмы, тренер-преподаватель и спортсмен могут оперативно вмешаться: скорректировать план, включить дополнительные упражнения на укрепление слабого звена, увеличить время для восстановления. Это меняет подход от лечения последствий к управлению рисками, что особенно критично в профессиональном спорте, где каждая пропущенная тренировка или игра имеет высокую цену².

Для максимизации пользы от ИИ и минимизации его негативных последствий необходим сбалансированный подход, который учитывает не только технологические возможности, но и социальные и этические аспекты их применения.

Физическая подготовка – это не только тело, но и разум. Спад мотивации, психологическое выгорание, отсутствие видимого прогресса – частые причины, по которым люди прекращают заниматься спортом. Искусственный интеллект начинает применяться и в этой тонкой сфере. Анализируя данные (например, частоту пропущенных тренировок, снижение средней продуктив-

¹ Носов С.А., Насонов А.Е., Журавлев А.А. Проблемы и перспективы физической культуры в вузах // Автономия личности. 2021. № 1(24). С. 22-27.

² Козлов Д.А., Фролов М.П. Машинное обучение и большие данные в прогнозировании спортивных травм // Вестник спортивной науки. 2020. № 4 (82). С. 23-29.

ности занятий, текстовые отчеты о настроении), алгоритм может идентифицировать признаки надвигающегося кризиса мотивации¹.

На основе этого ИИ может адаптировать не только физическую нагрузку, но и коммуникативную стратегию. Это может выражаться в изменении формулировок уведомлений, в предложении пройти новый, более игровой маршрут для бега, в напоминании о достигнутых ранее целях или в подключении социальных функций - например, предложении виртуального соревнования с другом, чей уровень подготовки схож. Создавая ощущение постоянной обратной связи и прогресса, ИИ призван помогать поддерживать вовлеченность, превращая рутину в увлекательный и осмысленный процесс.

В заключении следует отметить применение искусственного интеллекта в физической подготовке знаменует собой переход к новой эре, эре «умного» спорта. Из инструмента массового наблюдения ИИ превращается в интеллектуального партнера, который глубоко понимает уникальные особенности организма пользователя. Это больше, чем просто подборка упражнений, это целостная, постоянно развивающаяся и самосовершенствующаяся система роста. Благодаря адаптации нагрузок в режиме реального времени, точной настройке техники, прогнозированию травм и поддержке психического благополучия, возможности искусственного интеллекта кажутся безграничными.

В дальнейшем можно ожидать еще большей взаимосвязанности, когда ИИ сможет не только предлагать действия, но и полностью контролировать цифровое оборудование для тренировок, формируя безупречные имитации любых спортивных условий. Уже сейчас очевидно, что технологии не заменят тренера или решимость спортсмена, а станут их сильнейшим помощником, открывая дорогу к достижениям в мастерстве, здоровье и производительности, которые раньше казались невозможными.

¹ Васильев К.Д. Психологические аспекты взаимодействия человека с искусственным интеллектом в фитнес-трекере // Психология и техника. 2021. № 3. С. 112-120.

Л.Г. Асатурова,

курсант Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону)

Научный руководитель А.А. Тациян,

кандидат юридических наук

Системный анализ занятий по физической культуре в управлении качеством дошкольного образования (по уровням образования)

Качество образования, а именно в рамках статьи – дошкольного, является одним из приоритетных направлений современной образовательной политики¹. В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) особую актуальность приобретает проблема совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста. Системный анализ занятий по физической культуре выступает важнейшим инструментом управления качеством дошкольного образования, позволяющим выявить эффективность педагогического процесса, определить его сильные и слабые стороны, наметить пути оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях.

В контексте дошкольного образования системный подход конкретизируется в системно-деятельностном подходе, который является методологической основой ФГОС общего образования. Системно-деятельностный подход предполагает, что воспитанник становится активным участником образовательного процесса, а педагог создает условия для самостоятельного освоения знаний и умений². В физическом воспитании это означает организацию занятий таким образом, чтобы дети не были пассивными исполнителями команд воспитателя, а проявляли инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. Системный анализ в педагогике определяется как способ производить мысленную реконструкцию педагогических объектов и процессов, представляющих целостную педагогическую систему, на основе

¹ Шумина Е.В. Качество дошкольного образования - региональный аспект // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 997.

² Замша А. В., Филатова Г. В. Использование системно-деятельностного подхода в практике воспитателя // Евразийский союз ученых. 2016. № 4-3(25). С. 29-31.

критериев эффективности и качества. Системный анализ обновления педагогического процесса включает определение состояния функционирования образовательного учреждения и его целостного педагогического процесса.

Качество образования в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» понимается как «комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы». Управление качеством дошкольного образования представляет собой непрерывный процесс воздействия на все направления деятельности путем последовательной реализации логически взаимосвязанных функций: целеполагание, планирование, организация, контроль и корректировка. В системе мониторинга качества дошкольного образования шкалы содержат показатели по 9 областям качества, среди которых важное место занимает образовательная область «Физическое развитие». Оценка осуществляется по пятиуровневой шкале: 1-й уровень - неудовлетворительное качество, 2-й уровень - требуется серьезная работа по повышению качества, 3-й уровень - базовый уровень качества, 4-й уровень - хорошее качество, 5-й уровень - превосходное качество¹.

Физическое воспитание является педагогическим процессом, направленным на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенствования². Основной целью физического воспитания в дошкольный период является достижение гармоничного и многогранного развития личности ребенка, что предполагает совершенствование его двигательной сферы, воспитание физических качеств и формирование приверженности здоровому образу жизни. Данная цель реализуется через комплекс взаимосвязанных направлений, среди которых первостепенное значение имеет защита жизни и системное укрепление здоровья воспитанников, направленное на оптимизацию функциональных возможностей организма и его общую закалку. Наряду с оздоровлением, процесс обучения фокусируется на выработке устойчивых двигательных умений, развитии базовых характеристик, таких как быстрота, ловкость и выносливость, а также на получении детьми элементарных представлений о строении собственного тела и

¹ Инструкция по оцениванию качества образования с использованием Шкал МКДО 2021. С. 3-4. URL: https://emobr.ru/images/FILES/Obr-DOU/2021-12-Инструкция_к_шкалам_МКДО.pdf С. 3-4. (дата обращения: 20.04.2026).

² Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / С.А. Носов, В.В. Хайменова, Е.А. Алдошина [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 3. С. 297-304.

значимости физической активности. Физкультурные занятия воспитывают в детях потребность регулярно заниматься спортом и помогают развивать мышление.

Обязательными условиями организации являются точное дозирование нагрузок и регламентация деятельности для профилактики травматизма, а также использование специального оборудования и музыкального сопровождения. Традиционно структура такого занятия базируется на последовательном чередовании трех обязательных этапов: вводного, основного и заключительного.

Особенности организации физкультурной деятельности в дошкольном учреждении напрямую зависят от закономерностей физиологического созревания воспитанников на каждом этапе их развития. В младшем дошкольном возрасте, охватывающем период от трех до четырех лет, происходит качественное расширение двигательного опыта и становление произвольности действий, что позволяет детям успешно осваивать базовые навыки метания, бега, прыжков и лазания. В этот благоприятный период закладываются основы для целенаправленного развития силы, гибкости и координации, а ребенок приобретает способность выполнять последовательные циклы движений, изменять их направление и следовать заданному ритму. Переход к среднему дошкольному возрасту, соответствующему четырем-пяти годам, характеризуется морфофункциональным созреванием систем, управляющих крупной мускулатурой, благодаря чему движения приобретают большую точность, энергичность и устойчивость. В это время дети начинают активнее участвовать в коллективных игровых действиях, где результат зависит от взаимодействия всех участников, однако педагогам необходимо учитывать определенную уязвимость мышечно-связочного аппарата, свойственную этому критическому этапу развития. В старшем дошкольном возрасте, в промежутке от пяти до шести лет, наблюдается наиболее интенсивная динамика показателей ловкости, выносливости и скоростных возможностей. Существенное увеличение мышечной массы и совершенствование координационных механизмов создают условия для высокой двигательной активности и успешного освоения таких сложных навыков, как плавание, езда на велосипеде или катание на коньках.

Методология системного анализа физкультурных занятий в дошкольном образовании базируется на восприятии каждого урока как единого педагогического механизма, в котором цели, содержание и методы функционируют в неразрывном единстве. Оценочный процесс охватывает несколько ключевых уровней, начиная с проверки четкости и достижимости поставленных задач и заканчивая анализом логической последовательности традиционной трехчастной структуры. Важно эффективно выбрать способы организации детей и как на практике реализуются воспитательные цели.

Современные требования к качеству образования диктуют новые формы работы: объединение разных образовательных областей, использо-

вание мультмедиа, сказочных сюжетов, элементов аэробики. Все это в сочетании с подвижными играми не только повышает физическую активность, творческие способности. Именно это и есть главный показатель качества дошкольного образования.

А.В. Богуславская,

курсант Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель О.В. Устиловская

Проблемные аспекты правовой и огневой подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России

Современная оперативная обстановка в Российской Федерации предъявляет повышенные требования к уровню подготовки выпускников образовательных организаций МВД России.

Сегодня сотрудник полиции действует в условиях высокой правовой ответственности и постоянного риска. Одной из приоритетных задач обучения в вузах МВД России является формирование у курсантов готовности к решительному и, главное, законному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Однако, как показывает практика стажировок и первые годы службы выпускников, существует определенный дисбаланс между уровнем теоретических знаний и способностью реализовать их в динамично меняющейся обстановке. Проблема «правовой нерешительности» или, напротив, «правового нигилизма» при выполнении служебно-боевых задач остается крайне актуальной.

Правовая подготовка в вузе МВД – это фундамент, на котором строится вся дальнейшая деятельность полицейского. Основной массив знаний здесь закладывается при изучении административного, уголовного и уголовно-процессуального права.

Главным проблемным аспектом здесь выступает догматизм обучения. Зачастую курсанты заучивают статьи Федерального закона «О полиции» (в частности, статьи с 18 до 24), но не всегда понимают логику правоприменения в «серой зоне» – ситуациях, которые не имеют однозначного описания в учебнике.

Преподавание правовых основ часто идет в отрыве от тактико-специальной подготовки. Курсант может блестяще ответить на зачете основания применения оружия, но при выполнении комплексных упражнений по дисциплине «Личная безопасность сотрудника ОВД» забывает обозначить, что он полицейский или неверно оценивает степень угрозы.

Как отмечает В.В. Бутылин, правовая грамотность сотрудника – это не просто знание текста закона, а умение трансформировать правовую норму в алгоритм действий¹.

Огневая подготовка – дисциплина, вызывающая наибольший интерес у курсантов, но при этом имеющая массу методических сложностей. Основная цель здесь – не просто «выбивание десятки» по неподвижной грудной мишени №4, а формирование навыка стрельбы в условиях, максимально приближенных к реальности.

Проблема статичности обучения. Большинство упражнений курса стрельб выполняются в тире в статичном положении. Это формирует у курсантов «парниковый» навык. В реальном столкновении преступник не стоит на месте, а сотрудник находится в состоянии высокого психофизического напряжения. Статистика показывает, что эффективность стрельбы курсантов в реальных столкновениях значительно ниже, чем на зачетах, что обусловлено отсутствием привычки стрелять при высокой частоте сердечных сокращений и после физической нагрузки.

Психологический барьер «выстрела в человека». Огневая подготовка тесно связана с психологией. Уже на первом курсе курсант осознает, что оружие – это крайняя мера. Однако у многих обучающихся формируется страх перед юридическими последствиями применения оружия. Этот страх парализует волю в тот момент, когда применение оружия необходимо для спасения жизни. Исследователи справедливо замечают, что «психологическая неготовность к применению оружия зачастую связана с недостаточной интеграцией правовой и тактической составляющей в процессе обучения».

Одной из ключевых проблем является разделение правовой и огневой подготовки на разные «кафедральные» блоки. На кафедре административного права мы учим «когда» можно стрелять, а на кафедре огневой подготовки – «как» стрелять. В сознании курсанта эти процессы часто существуют параллельно.

Для решения этой проблемы необходимо внедрение сквозных учебных задач. Например, при выполнении упражнения стрельб вводная должна начинаться не с команды «Огонь», а с правовой фабулы, которую курсант должен мгновенно оценить. Если условия не позволяют применять оружие (например, наличие посторонних лиц в зоне поражения), курсант должен принять решение об отказе от выстрела, даже если дана команда инструктора. Это развивает правовую осознанность применения силы.

Важным аспектом, который часто игнорируется в стандартных курсах огневой подготовки, является последующая правовая оценка действий сотрудника. Для курсанта выпускного курса этот вопрос стоит особенно остро,

¹ Бутылин В.В. Государственно-правовой механизм охраны конституционных прав и свобод граждан : монография. М.: Академия управления МВД России, 2021. С. 45.

так как понимание юридической ответственности напрямую влияет на решительность действий при задержании вооруженного преступника.

Анализ судебной практики показывает, что суды зачастую крайне строго подходят к оценке правомерности применения оружия сотрудниками полиции. Основная сложность заключается в доказывании состояния «крайней необходимости» или «необходимой обороны» (ст. 37–39 УК РФ). Обучающиеся в ведомственных вузах видят примеры, когда сотрудники привлекаются к ответственности по ст. 286 УК РФ (превышение должностных полномочий) из-за формальных ошибок в процедуре применения оружия (например, отсутствие предупреждения, когда для этого была фактическая возможность).

Этот «процессуальный страх» порождает тактическую пассивность. В ходе учебных стрельб и тактических игр мы часто наблюдаем, как курсанты медлят с извлечением оружия даже при явной угрозе, пытаясь «до последнего» перевести ситуацию в плоскость переговоров, что в реальном огневом контакте может привести к гибели сотрудника. Как отмечает профессор Ю.Н. Капустюк, необходимо формировать у обучающихся не только навык стрельбы, но и «правовой алгоритм защиты собственных действий» в рапорте по результатам применения оружия¹.

Еще одним проблемным аспектом является слабая адаптация огневой подготовки к условиям городской застройки. Традиционные упражнения в тире не учитывают наличие рикошетов, присутствие случайных прохожих и ограниченное пространство (подъезды, лифты, салоны автомобилей).

Реальный бой – это не стойка на огневом рубеже. Это стрельба из-за укрытия, из положения лежа, после кувырка или в движении. Несмотря на наличие вышеперечисленных элементов 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», их отработка часто носит формальный характер. Происходит это из-за дефицита учебного времени и жестких требований безопасности, которые порой доходят до абсурда, исключая любую динамику.

Для устранения выявленных проблем и повышения качества подготовки специалистов для органов внутренних дел, представляется целесообразным внедрение следующих мер:

– применение методики «Force-on-Force»: использование на практических занятиях маркеров или страйкбольного оборудования. Это позволяет моделировать реальное противодействие со стороны правонарушителя. Только когда курсант получает «ответный выстрел», он начинает понимать важность использования укрытий и тактического перемещения;

¹ Капустюк Ю.Н. Тактико-специальная подготовка сотрудников ОВД: актуальные вопросы теории и практики // Труды Академии управления МВД России. 2023. № 1 (65). С. 88.

- интегрированные зачеты: проведение промежуточных испытаний, с выставлением оценки одновременно преподавателями кафедр огневой подготовки и административного права. Обучающийся должен не просто поразить мишень, но и юридически обосновать каждый свой выстрел в ходе устного разбора ситуации сразу после выполнения упражнения;
- психологическая десенсибилизация: Включение в занятия по огневой подготовке элементов стресс-факторов (шумовые эффекты, работа в средствах индивидуальной бронезащиты в течение длительного времени, физические нагрузки непосредственно перед стрельбой).

Подводя итог, следует отметить, что правовая и огневая подготовка в образовательных организациях МВД России не должны рассматриваться как изолированные дисциплины. Проблема заключается не в отсутствии знаний или навыков по отдельности, а в сложности их синтеза в критический момент.

Выпускник вуза должен обладать «юридически выверенным выстрелом». Совершенствование материально-технической базы в сочетании с уходом от шаблонности в преподавании позволит подготовить полицейского, способного эффективно противодействовать преступности, оставаясь при этом в строгом поле закона. Только через преодоление психологических барьеров и тактическую гибкость можно достичь высокого уровня профессионализма, требуемого от современного сотрудника полиции.

В.Е. Вайцель,
курсант Нижегородской академии МВД России

Научный руководитель А.А. Коньчев

Применение огнестрельного оружия сотрудником полиции в экстремальных ситуациях

Служба в органах внутренних дел характеризуется высокой степенью опасности и необходимостью оперативного реагирования в критических ситуациях. Профессиональный долг зачастую обязывает сотрудников принимать за секунды решения, влияющие на безопасность окружающих и самого себя. В таких условиях применение огнестрельного оружия выступает одним из самых серьезных и ответственных элементов профессиональной деятельности.

Экстремальные условия – это всегда дефицит времени, риск, реальная угроза жизни и мощное эмоциональное напряжение. В таких обстоятельствах применение оружия становится вынужденным, но необходимым шагом для защиты охраняемых законом интересов от преступных посягательств.

Актуальность темы обусловлена ростом вооруженных нападений и террористических угроз, что требует соблюдения баланса между силовыми методами полиции и законными интересами личности.

Правовой основой в сфере применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции в Российской Федерации являются положения главы 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». В этих нормах закреплены ключевые принципы: законность, соразмерность, минимизация вреда и обязательность оказания помощи пострадавшим.

Закон обязывает сотрудника перед применением оружия представиться, предупредить о намерении стрелять и предоставить время для выполнения требований. Исключение составляют случаи, когда промедление создает непосредственную угрозу жизни, – в этих ситуациях оружие может быть применено без предупреждения.

Многие сотрудники полиции стараются не доводить ситуацию до стрельбы, даже если на то есть законные основания. Причины такого поведения кроются в нежелании быть обвиненным в незаконном применении оружия, а также недостаточном уровне правовой грамотности в области интерпретации норм УК РФ об обстоятельствах, исключающих преступность деяния.

Экстремальные ситуации, при которых сотрудники вынуждены применять оружие, разделяются по типу возникающей угрозы:

- террористические акты представляют наивысшую степень риска ввиду организованного характера преступных групп, вооруженности и фанатизма;
- захват заложников – специфика заключается в приоритете жизни захваченных лиц. Огонь обычно открывается строго по команде руководителя операции;
- ситуация «активный стрелок» – характеризуется хаотичным огнем в общественном месте. Высокая скорость развития событий требует немедленной реакции сотрудников без ожидания специальных подразделений;
- вооруженное нападение при задержании или проверке документов – один из наиболее непредсказуемых сценариев, часто приводящих к потерям среди личного состава. Из-за внезапности нападения и малого расстояния сотрудник физически не успевает защититься.

Вне зависимости от обстоятельств порядок действий остается неизменным: оценка ситуации и уровня опасности → принятие решения → предупреждение о намерении (при наличии возможности) → применение оружия → неотложные меры по оказанию помощи пострадавшим → доклад руководству.

Пребывание в экстремальной ситуации и сопровождается специфическим психофизиологическим состоянием: тахикардией, сужением зрительного восприятия («туннельным зрением»), выбросом адреналина, нарушением мелкой моторики, субъективным искажением восприятия времени. Данные механизмы негативно сказываются на точности стрельбы и эффективности действий сотрудника. Решающую роль здесь играет уровень профессиональной подготовки.

Регулярные тренировки позволяют сформировать устойчивый навыки, которые утрачиваются в условиях сильного психоэмоционального напряжения. Для повышения эффективности огневой и тактической подготовки личного состава рекомендуется внедрить следующие элементы:

- стресс-стрельбу – выполнение упражнений стрельб на фоне физического утомления, а также в условиях ограниченной видимости и дефицита времени;
- ситуативное моделирование – использование мишенного оборудования, требующего мгновенной реакции сотрудника и быстрого разграничения цели (преступник/ гражданское лицо);
- тренировки с маркерным оружием – создание условий тренировок, максимально приближенных к реальным столкновениям с активным противником;
- правовую подготовку – изучение правовых регламентов и условий применения оружия¹.

За неправомерное применение оружия предусмотрена уголовная ответственность. В первую очередь деяние квалифицируется по статье 286 УК РФ (превышение должностных полномочий с применением оружия – до 10 лет лишения свободы), а при наличии соответствующих последствий – по статьям об убийстве (ст.105) или причинения вреда здоровью (ст. 111, 112, 115). В то же время законодательство (37-39 и 42 УК РФ) освобождает от ответственности, если применение оружия было продиктовано необходимой обороной, крайней необходимостью, задержанием преступника или исполнением приказа.

Приведем пример неправомерного применения огнестрельного оружия сотрудником милиции: 29 сентября 2007 г. на одном из кемеровских перекрестков в результате ДТП возник конфликт между его участниками, одним из них был оперуполномоченный кемеровского уголовного розыска. В результате конфликта он незаконно применил табельное оружие и смертельно ранил в голову другого участника ДТП, который скончался в больнице. После чего милиционер с места происшествия скрылся на личном автомобиле².

Актуальной проблемой является «обвинительный уклон» в правоприменении, из-за которого сотрудники, опасаясь ответственности, медлят с применением оружия даже при явной угрозе. Подобная нерешительность зачастую приводит к неоправданным жертвам. Для решения данной проблемы необходимо на законодательном уровне уточнить критерии правомерности использования силы и внедрить принцип презумпции добросовестности действий сотрудника.

¹ Баринов А.С., Кириченко Ю.Н., Медведев А.В. Правомерность применения оружия сотрудниками полиции в экстремальной ситуации // Ученые записки Тамбовского отделения РоСМУ. 2019. № 16.

² Случаи неправомерного применения оружия сотрудниками милиции // РИА Новости, 27.09.2009. URL: <https://ria.ru/20090427/169322485.html>.

Таким образом, применение огнестрельного оружия сотрудником полиции в экстремальных ситуациях – это крайняя мера, оправданная лишь при наличии реальной угрозы жизни и здоровью людей и применяемая исключительно на законном основании.

А.В. Головашкин,

курсант Донецкого филиала Волгоградской академии МВД России

Научный руководитель Д.С. Следкова

Основные оздоравливающие тенденции в противодействии наркомании путем методов физической культуры

На сегодняшнее время перед государством стоит много задач во всех сферах управления, которые нуждаются в более новых и эффективных методах, которые будут уменьшать количество граждан, зависящих от наркотическо-психических веществ.

Существующие рекомендации не всегда являются эффективными и осторогающими, так как многие мероприятия производятся в рамках рекламы, на которую мало кто вообще обращает внимание, считая это ненужным и чувствуя себя самоуверенным, поскольку большинство школьников в подростковом этапе полагают, что именно их такая ситуация никогда не коснется.

Рассматривая термин «наркомания» в различных пособиях и интернет-ресурсах, мы отмечаем, что зачастую они сводятся к тому, какие бывают последствия.

В.В. Орлова и О.В. Лапыгина выделяют последствия от употребления таких противозаконных веществ:

- потеря смысла в дальнейших задачах и целях, т.е. в сфере воздействия таких веществ происходит этап некой деградации в осмыслении человеческого разума, значительно падает мотивация;
- потеря интересов – лицо начинает терять интерес, к ранее запланированным задачам;
- снижение самооценки, определенное чувство, в котором лицо чувствует себя беспомощным (ненужным), нарастание иллюзий в противовес ценностным качествам;
- стрессовые ситуации берут лидерство над человеком, тем самым теряется уверенность и контроль над собой¹.

¹ Орлова В.В., Лапыгина О.В. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской

Рассматривая далее специфику по противодействию наркомании, хотелось бы представить мнение А.Н. Яковлева, который подчеркивает очень важный аспект, направленный на активную двигательную систему, в ходе которой будет отражаться успех, она непосредственно тесно взаимосвязана с большинством деятельности.

Автор подчеркивает: «Необходимо иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания». Тем самым автор имеет в виду, что познание и развитие навыков физического направления являются одними из самых главных факторов, когда у личности будут появляться другие спортивные интересы. Человек, который хоть в каком-то частичном или полном варианте познает аспекты физической культуры, маловероятно, что начнет иметь дело с наркосодержащими веществами, так как внимание будет уделено другим направлениям.

В сфере данной проблематики можно отметить специфический комплексный подход к профилактике наркомании, через физкультурно-образовательные организации она должна:

- 1) строиться на основе современной нормативно-правовой базы, регламентирующей систему антинаркотической профилактики Российской Федерации и стратегию воспитательной политики в отношении несовершеннолетних;
- 2) иметь теоретико-методологическую основу;
- 3) строиться как целевая профилактическая (или воспитательная) программа или включаться в программу воспитания организации;
- 4) учитывать специфику деятельности организации;
- 5) проводиться сотрудниками, имеющими необходимые профессиональные навыки в сфере профилактики и коррекции аддитивного (зависимого) поведения несовершеннолетних.

К.В. Голушко,

курсант Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель А.И. Тищенко

Влияние зрительно-моторной координации на время первого выстрела в условиях дефицита времени

Спортивная стрельба – спорт, требующий точности выполнения двигательных актов, которые происходят в условиях дефицита времени. Зрительно-моторные координации и уровень их развития оказывают большое влияние на качество выполнения спортивных упражнений. Зачастую оценочный показатель и качество выполнения упражнения зависит от первого выстрела стрелка. В большинстве случаев спортивные упражнения в стрелковом спорте имеют временное ограничение, поэтому формирование зрительно-моторных навыков имеет большое место в тренировочном процессе спортсменов-стрелков¹, а также зрительно-моторная координация оказывает влияние на первый выстрел стрелка-спортсмена при выполнении упражнения. Первый выстрел является наиболее важным, ведь именно он определяет точность, скорость и успех всего упражнения. Осуществляя первый выстрел, стрелок определяет реакцию и отдачу оружия, что помогает в дальнейшей работе с ним. Также имеет место быть первое воздействие на «холодный» ствол. Первый выстрел производится из оружия, которое еще не нагрелось и не загрязнилось. Большое влияние оказывает дыхание и сердцебиение в начальной точке; контролируя оба фактора, стрелок начинает подключать зрительно-моторную координацию, и при контроле всех элементов, упражнение в большинстве случаев выполняется хорошо и правильно².

Зрительно-моторная координация – это согласованное движение глаз и рук. Она отвечает за способность мозга согласовывать работу зрительного и двигательного анализаторов для точного выполнения движений и обеспечивает взаимодействие «глаз-рука», позволяя видеть объект, оценивать расстояние до него и контролировать совершаемые действия.

Основные характеристики зрительно-моторной координации:

– компоненты: включает три ключевых элемента: зрительное восприятие, мелкую моторику и зрительно-пространственную ориентацию. Совокупность трех ключевых элементов, и их слаженная работа повышают уровень

¹ Жилина М.Я. Методика тренировка стрелка спортсмена. URL: https://www.shootingua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Methodika_trenirovki_strelka.pdf.

² Аред Л.А Техника стрельбы из пневматической винтовки : методические рекомендации для студентов I-III курсов всех специальностей и направлений подготовки. Воронеж, 2018.

развития зрительно-моторной характеристики. Отсутствие одного из элементов делают работу зрительно-моторной характеристики некачественной и понижают работоспособность организма;

– основа деятельности: мозг, глаза и руки работают совместно, обрабатывая визуальные стимулы для управления двигательными актами. Как и в первом случае, совместная работа всех органов повышают качество зрительно-моторной характеристики.

Зрительно-моторная координация оказывает непосредственное влияние на формирование навыков и умений стрелка спортсмена. Точность прицеливания и плавность спуска напрямую зависят от слаженной работы визуальной системы моторики рук и мозга, позволяя спортсмену совмещать мушку с целиком, контролируя плавность нажатия спускового крючка и при этом контролировать свое психоэмоциональное состояние и обстановку вокруг себя. Высокий уровень развития визуального аппарата позволяет быстро совместить прицельные приспособления с мишенью, при этом минимизировать время, потраченное на концентрацию и колебания оружия. Моторика рук позволяет управлять силой, временем и способом нажатия спусковой крючок, следя при этом за правильностью выполнения действия.

Условия дефицита времени – фактор, ограничивающий стрелка в выполнении упражнения, который оказывает влияние на качество выполнения упражнения, нарушающий при этом ритм выполнения действия и синхронизированность движений из-за увеличения стресса, в условиях, оказывающих влияние на психоэмоциональное состояние стрелка-спортсмена. Дефицит времени вызывает растерянность, что вызывает панику и уменьшает концентрацию. Стрелки-спортсмены хоть и проводят много времени в тренировках комплексах и тирах, но все равно в условиях временного ограничения, находясь на огневом рубеже, испытывают стресс и дискомфорт перед выполнением упражнения, а условие дефицита времени усугубляют ситуацию, что может привести к неосознанным ошибкам, а самое главное к нарушениям мер безопасности.

В условиях дефицита времени зрительно-моторная координация стрелка переходит из режима точного контроля в режим автоматизма. В такой период сокращается фаза прицеливания. Спортсмены, проводящие тренировки в условиях ограниченного времени способны быстро сконцентрироваться свое внимание на прицельных приспособлениях и мишени и произвести выстрел. Но при отсутствии таких тренировок сделок не способен быстро обработать колебания оружия, что приводит к «срыву вниз» выстрела¹.

Дефицит времени приводит к упрощению двигательной программы и вместо правильного выполнения движений, организм старается найти

¹ Биликтуева С.Э. Взаимосвязь уровня развития координационных способностей и спортивного результата стрелков из лука // Актуальные исследования. 2025. № 14 (249). Ч. II. С. 83-86.

кратчайший и быстрый путь к цели, дабы уложиться во временные рамки, что способствует к росту колебаний руки в момент прицеливания и выстрела. А колебание руки, в свою очередь, оказывает влияние на длительность прицеливания.

Также в стрессовых ситуациях нарушается геометрия прицеливания. Стрелок, не контролируя свой визуальный аппарат, сбивает фокус на мишень, из-за чего зачастую и случаются промахи, особенно это заметно на самом важном этапе, первого выстрела.

В заключение хотелось бы сказать, что влияние зрительно-моторной координации оказывает большое влияние на время первого выстрела в условиях дефицита времени. В условиях стресса контроль над моторикой рук и зрительного аппарата заставляют стрелка-спортсмена правильно выполнять упражнения, а также не допускать ошибок. Конечно, введение временных ограничений в тренировочный процесс, повышает воспитания чувства ритма и автоматизма действия, но ежедневная практика без развития зрительно-моторной координации не гарантирует успех выполнения любых упражнений.

М.В. Ефстифеева,

курсант Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель Л.Г. Шнейдер

Ключевой фактор развития и внедрения искусственного интеллекта в физическую подготовку

В настоящее время растет популярность ведения здорового образа жизни во всех слоях общества. Данное направление вызвано не только естественным желанием людей приобрести и сохранять крепкое здоровье, а также иметь подтянутое тело, но и соответствовать, настолько уже принятым в повседневной жизни, трендам, которые берут истоки из глобальной сети Интернет. Пропаганда занятий спортом повсюду, на баннерах на улице, в социальных сетях, в разговорах. Сознательное отношение к здоровью носит, безусловно, правильный характер, но имеет и проблемы. В современном мире уже нет препятствий в ограниченности ресурсов в виде финансов или времени – выбор стоит в способе удовлетворении данной социальной потребности. Противоречие нашего времени состоит в том, что, имея возможность к бесконечному массиву тренировочных программ, приложений, онлайн-экспертов, люди зачастую задаются ключевыми вопросами: «Какой способ подходит именно мне?», «Верна ли моя техника выполнения упражнений?», «Достаточно ли я восстановил свои силы?». Обыденные подходы к физической подготовке, базирующиеся на традиционных схемах и известной, но

субъективной оценке, все чаще нуждаются в доработках. так как показывают ограниченность в развитии и достижении максимальной эффективности. На этом фоне происходит никем не замеченная и не согласованная революция, которая способна кардинально изменить представления и подходы к тренировочному процессу – прогрессирующее возникновение и вливание технологий искусственного интеллекта (ИИ) в данное направление, сферу общей жизнедеятельности.

Актуальность интеграции ИИ в физическую подготовку аргументирована рядом взаимосвязанных причин и условий. Во-первых, это постоянный рост спроса на индивидуальность, мобильность на гиперперсонализацию. В век развития цифровых технологий, ожидания от соответствующих платформ и онлайн-программ, связанных со здоровьем и телосложением, становятся обыденными. Во-вторых, это факторы коммерциализации и демократизации развития электронно-вычислительных машин. От огромных «ящиков» до простейших смарт-часов, приложений и других технологий. В-третьих, это исторический опыт, даже в рамках прошедшей пандемии, который ускорил переход к дистанционным – онлайн – форматам взаимосвязи, а также повысил значимость технологий, которые могут заменить тренера и спортивные залы. Все это и создает финансовые затруднения с приобретением абонементов в тренажерные залы или оплатой тренеров.

Следовательно, искусственный интеллект прекращает быть «красивой картинкой» теоретического будущего и превращается в уже более практическую реалию, который достигает прорыв от массового фитнеса до достижений побед в профессиональном спорте.

Мы рассмотрим популярные ИИ-фитнес программы и выделим их реальную эффективность и полезность, в сравнении с традиционными способами поддержания здорового образа жизни¹.

Традиционные методы исследования главных параметров телосложения и допустимых необходимых физических нагрузок представляют собой периодические анкетирования, тестирования, визуального просмотра со стороны тренеров и спортсменов, а также нормативов. Благодаря стремительной цифровизации появляется возможность дистанционной проверки состояния и подбора тренировочных упражнений. На просторах глобальной сети Интернет существует бесконечные предложения онлайн-платформ и приложений, которые дают возможность наглядного просмотра и изучения строения человека, атласа мышц и множество других функций, позволяющих контролировать свои тренировки в домашних условиях.

¹ Бережной Н.И. Перспективы использования искусственного интеллекта в физической культуре и спорте: проблемы и решения // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт : сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 7 февраля 2024 г. Саратов: Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина, 2024 С. 733-736.

В России развитие искусственного интеллекта для ведения здорового образа жизни наступает активными и быстрыми шагами, откликаясь на запросы общества. Отечественные разработчики формируют продукты, которые пытаются обойти и соединить во взаимодействии главные разногласия современности: превышения нефilterованной информации и минимума персонализации. Рассмотрим некоторые популярные цифровые платформы, основанные на ИИ¹.

FitnessAI Bot. Персональный тренер, основанный на использовании искусственного интеллекта. Создает индивидуальные планы тренировок с помощью автоматического бота, проводит анализ фото, отслеживает прогресс для достижения определенных поставленных целей под каждого потребителя индивидуально. Данная интеграция предлагает и гарантирует глубокий анализ осанки, пропорций и мышечного тонуса за считанные секунды. Положительные функции создают мнимое видение выигрыша перед оплачиваемым тренером в офлайн режиме. Однако не стоит забывать о практике, об отсутствии мотивации и слежения за выполнением упражнений в правильной технике в реальном времени.

Next. Фитнес-приложение, которое предназначено для мужчин и женщин, стремящихся набрать мышечную массу, повысить свои силовые показатели и другие составляющие физической силы. Приложение предлагает целую библиотеку, содержащую более ста упражнений разного уровня сложности с детализированными видеоинструкциями. Существует и календарь-трекер занятий, которые приспосабливаются под каждого пользователя и возрастают с его прогрессом. К сожалению, при всех преимуществах данная цифровая «возможность» не учитывает технику безопасности и не ограничивает ваши движения при выполнении тренировочных упражнений вне спортивного зала. По отзывам потребителей, платформа и сервис качественный, приносит результаты, но, как одни из недостатков, является платной услугой.

Кроме виртуальных приложений и использования только смартфонов, на рынке продуктов и услуг предлагают в современности многофункциональные тренажеры.

IMBODY. Инновационный многофункциональный тренажер с виртуальным тренером. Все управление происходит на русском языке с помощью сенсорного экрана. Данный комплексный тренажер выигрывает и у предыдущих вариантов и примеров – зеркальная поверхность полностью позволяет контролировать правильность выполнения упражнения. Вышеупомянутый тренажер устраняет главную проблему мобильных ИИ-приложений, необходимость и отсутствие контролируемой физической нагрузки. Обратная связь

¹ Цифровые платформы для самостоятельных тренировок и поддержки здорового образа жизни. URL: <https://www.kp/expert/elektronika/luchshie-prilozheniya-dlya-zanyatij-sportom-doma/?ysclid=mnlizrsjk564716453>.

здесь присутствует через веб-камеру. Искусственный интеллект с помощью диагностики оценивает уровень физической подготовки, создает профиль пользователя и записывает историю тренировок, контролирует темп и амплитуду, самостоятельно подсчитывает количество повторов.

В связи с вышеизложенным возникает вопрос: «Сможет ли искусственный интеллект в ближайшем будущем заменить тренера?» Здесь есть две составляющие залога успеха для набора большей популярности – объективность и постоянство. Он, безусловно, не устает и не отвлекается, работает от электричества и на постоянной основе. Опирается точными цифрами, а не ощущениями. Это наиболее подходящий вариант для отработки технически правильного движения и с точным количеством повторений. Однако живой тренер сможет придумать нестандартные решения и упражнения под любую анатомическую особенность, основываясь на научных знаниях. Искусственный интеллект работает только в рамках загруженных в него алгоритмов и библиотек движений. Тренер может подобрать нужные слова поддержки, помочь эмоционально, чего ИИ лишен. Работать с полученными травмами и реабилитациям, несомненно, сможет только тренер и сопутствующие медицинские работники. Система не предусматривает настройку упражнений и комплексов под описанные болевые ощущения.

Инновационные технологии, подобные IMBODY характеризуют наступление эры «индивидуализированной физической инженерии». Хотя они и не смогут заменить тренера, но способны снизить его полезность и ценность до уровня низкоквалифицированного работника. Будущему заложен новый успех, симбиоз высоких технологий и людей, специализированных в своей сфере. Таким образом, искусственный интеллект не упраздняет, не «выводит» из системы, повседневной жизни живых людей, а дает толчок к развитию и приходу полной мобилизации и демократизации своих действий, делая фитнес и спорт безопасным и доступным для каждого желающего.

Делая вывод, нельзя не вспомнить слова М.А. Лобановой: «Бесспорно, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди учащихся должна проводиться не только в рамках занятий в образовательных организациях, но и через внеурочные формы. Обучающиеся погружены в ИКТ и используют смартфоны в повседневной жизни. Этот факт необходимо использовать для развития цифровой компетентности, связывая его с практикой физической и спортивной деятельности»¹. Вышесказанное точно определяет будущее использование ИИ технологий и в рамках учебного процесса. Цифровизация может плотно войти в обучающую программу университетов и школьных общеобразовательных организаций, как дополнительная методика и мотивация для обучения.

¹ Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых : материалы XXXI международной научной конференции. Казань, январь 2022 г. Казань, 2022. С. 61-65.

Молниеносное внедрение искусственного интеллекта в сферу физической подготовки включает в себя не технологический безуспешный всплеск отчетливый ответ на главные вызовы современности: избыток информации и острая нехватка персонализации. Он становится реальным инструментом, который может решить конкретные задачи. Однако это не означает полную замену живых тренеров и спортивных залов. Трансформация заключается в перераспределении и взаимодействиях ролей технологий и людей.

М.В. Зайнуллин,

курсант Дальневосточного юридического института МВД России
имени И. Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель В.В. Качанов

Морально-психологическое состояние курсантов при стрельбе

Морально-психологическое состояние курсантов при стрельбе является важной проблемой в процессе прохождения не только учебного процесса, но и служебной деятельности в специализированном высшем учебном заведении МВД России. Данная тема является актуальной в настоящее время, так как курсанты, поступившие в специализированное высшее учебное заведение, приобретают не только качественные знания в области юриспруденции и правоохранительной деятельности, но и навыки огневой подготовки, что в дальнейшем является важным аспектом служебной деятельности.

Курсанты, проходящие курс огневой подготовки, изучают не только теорию, но и закрепляют знания, и приобретают навыки стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия, а в дальнейшем совершенствуют полученный навык. В процессе обучения курсанты сталкиваются с такой проблемой, как «психологический барьер», вследствие чего не могут производить стрельбу из боевого ручного стрелкового оружия. Под психологическим барьером мы понимаем боязнь звука выстрела, зрительное восприятие вспышки выстрела и физические ощущения отдачи оружия. Перечисленные аспекты являются индивидуальными у каждого курсанта.

Для того чтобы полно, всесторонне и объективно изучить данную проблему, нужно понять, что собой представляют понятия «восприятие» и «выстрел». Восприятие – это отражение в сознании раздражений воздействующих на органы чувств. Выстрел – это выбрасывание пули из канала ствола при помощи энергии газов, образующейся при сгорании порохового заряда. Важно заметить, что восприятие у каждого курсанта индивидуально, кто-то при звуке выстрела вздрагивает, а кто-то нет, для кого-то ощущения отдачи оружия является нормальным явлением, а для кого-то болезненным.

Например, на паре по огневой подготовке одна группа разделилась на две подгруппы, одна из которых стоит на огневом рубеже, а другая на исходном, группа, которая уже стоит на огневом рубеже после полученной команды начинает производить стрельбу, а люди, стоящие на исходном рубеже, начинают вздрагивать при звуке выстрела.

Из данного примера следует выделить один из важных аспектов, препятствующих уверенности в стрельбе – выстрел является наиболее раздражающим фактором для наших органов чувств. Восприятие тесно связано с эмоциями, их нельзя вызвать или произвольно устранить. Наиболее яркой ситуацией для объективного понимания, что восприятие тесно связано с эмоциями, это когда курсант или слушатель выполняет учебно-тренировочный выстрел вхолостую, а затем выходит на огневой рубеж с чувством волнения. Волнение – это эмоциональное переживание, беспокойство по какому-либо поводу, провоцирующее неправильность действий.

В нашем случае неправильность действий – это не ровное и не спокойное дыхание, неправильный нажим на спусковой крючок, а также ожидание выстрела, что также провоцирует резкое подергивание кистей вниз чтобы уменьшить отдачу. Конечно же, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия является непривычным занятием для курсантов и оказывает большой стресс на организм человека. Также волнение на огневом рубеже провоцирует излишнюю напряженность, что является негативной особенностью и влечет за собой спешку при производстве выстрела.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что приведенные аспекты, из-за которых возникают ошибки при стрельбе, несут за собой определенную закономерность, а именно что все начинается с волнения и заканчивается неправильностью нажатия спускового крючка. Нужно работать не только в направлении учебно-тренировочных упражнений по нажатию на спусковой крючок, но также и над психологической устойчивостью курсантов и их восприятием выстрела. Этому может поспособствовать введение дополнительных лекционных и семинарских занятий по психологической устойчивости.

Я.В. Залялова,
курсант Краснодарского университета МВД России

Научный руководитель В.В. Медведев

**Проблемы практической ориентированности левшей
при прохождении тактико-специальной подготовки
в органах внутренних дел**

В тактико-специальной подготовке сотрудников органов внутренних дел ключевой задачей является формирование устойчивых навыков при обращении с огнестрельным оружием в условиях, приближенном к служебно-боевой ситуации. На сегодняшний день информация о леворукости сотрудников закрыта от свободного доступа и в приказе МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 не указывается на учет леворукости при формировании списка кадрового состава или распределении на должности. Такой феномен обуславливает ориентированность методик обучения под большинство сотрудников с ведущей правой рукой, игнорируя сложности в усвоении материала леворукими сотрудниками. Преобладание таких методик создает дополнительные трудности для рассматриваемой категории сотрудников, связанные с расположением органов управления оружием, направлением выброса гильз, выбором позиции и безопасных секторов стрельбы.

Нейропсихологические и нейровизуализационные исследования показывают, что у леворуких людей отмечается иная межполушарная асимметрия, отличия в организации моторного контроля и зрительно-моторной координации, что напрямую влияет на формирование двигательных навыков и схемы прицеливания. Обращая внимание на данные особенности, можно избежать или минимизировать ошибки при выполнении упражнений, а также понизить риск травматизма и нарушений требований безопасности при стрельбе. В условиях усложнения оперативной обстановки и повышения требований к точности, скорости и надежности действий сотрудников органов внутренних дел разработку и внедрение методических подходов, учитывающих специфику левшей при обучении обращению с оружием, мы считаем необходимым.

Изучая материал по данной тематике, мы обратились к основополагающему исследованию нейробиологии, для уточнения причины такого различия между левшами и правшами. Исследовательская группа из Канады и Монреаля провела анализ магнитно-резонансной томографии (МРТ) более чем у 700 человек и пришла к выводу, что область моторной коры, которая контролирует движение руки у левшей, больше по объему в правой части, чем у правшей. Аналогичные выводы были сделаны и относительно координации

двигательного поведения и в планировании двигательных действий¹. Таким образом, можно сделать вывод о том, что нейробиология левшей и правшей существует аналогично, но действует зеркально (доминантная рука левши управляется правым полушарием). Исходя из изучения нейрофизиологической базы, ученые не заметили явных различий между левшами и правшами, однако в практической деятельности сотрудника трудности все же встречаются, что может быть обусловлено ориентированностью даже бытовых вопросов под большинство праворуких людей.

В своем интервью мастер спорта международного класса по практической стрельбе из ружья Станислав Голованов выделил трудности, с которыми сталкивается стрелок-левша. Во-первых, это неориентированность оружия, так как органы управления оружия в большей степени расположены с одной стороны, то пороховые газы вылетают прямо перед носом стрелка, из-за чего газы попадают в нос и глаза, что вызывает слезоточивость и дискомфорт. Во-вторых, это индивидуальная подготовка, так как методики преподавания нацелены на правшей, и стрелку-левше необходимо самостоятельно анализировать и отзеркаливать действия преподавателя.

Подводя итог, мы хотим обратить внимание на отсутствие методик преподавания с учетом специфических потребностей левшей. Материальная часть оружия, конструкция органов управления и типовые методики обучения создают для левшей дополнительные сложности, требующие от них принудительного переучивания на правую руку или зеркального поведения всех приемов тактико-специальной подготовки. При этом служебно-боевые задачи, решаемые сотрудниками органов внутренних дел, предполагают не только уверенное и безопасное, но и быстрое владение оружием вне зависимости от доминирующей руки, что обуславливает модернизирование учебного материала и процесса к леворуким сотрудникам принципиально важным. В данных условиях актуальной задачей представляется методическое совершенствование тактико-специальной подготовки: разработка нормативов и упражнений, допускающих выполнение как правой, так и левой рукой, формирование у преподавателей готовности целенаправленно работать с леворукими обучаемыми, выбор адаптированного экипировочного снаряжения, так как, стоящее на вооружении оружие (ПМ, АК-74) удобно в использовании праворуким сотрудникам. Комплексное решение этих вопросов позволит повысить эффективность обучения, сократить количество ошибок при выполнении упражнений и улучшить боевую готовность и уровень профессиональной безопасности леворуких сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных задач.

¹ Germann J., Petrides M., Chakravarty M.M. Hand preference and local asymmetry in cerebral cortex, basal ganglia, and cerebellar white matter. *Brain Struct Funct* 224, 2899-2905 (2019).

А.В. Иванова,

курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Научный руководитель В.А. Филиппович,
кандидат педагогических наук, доцент

Инновационные технологии в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций

В современном мире человеку достаточно трудно не подвергаться постоянному влиянию преобразований, инновационных веяний и нововведений, которые неразрывно связаны со всеми сферами его жизнедеятельности. Как известно, инновации – это нововведения, вводящиеся в различные сферы жизни граждан и общества в целом, смысл существования которых заключается в оптимизации процессов, облегчения работы, повышения уровня эффективности и производительности.

Поскольку, как уже было упомянуто ранее, инновации затрагивают различные отрасли и направления деятельности, то данное явление не обошло стороной спорт и физическую культуру.

Привитие человеку любви к спорту и физической активности, формирование у него привычки заниматься на регулярной основе легче всего происходит в молодом возрасте, особенно в детстве. В этом процессе важное место занимают образовательные учреждения: дошкольные образовательные организации, школы, профессиональные училища и лицеи, колледжи, техникумы, институты и университеты.

На данный момент на практике активно применяются новые педагогические методики и технологии, улучшенные и дополненные с учетом существующих возможностей и полученных на основе прошлого опыта данных и статистик, которые помогают раскрыть, пробудить и реализовать таланты, потенциал, способности обучающихся и грамотно их развивать. Часто они используются в образовательных организациях именно на занятиях по физической культуре.

Первый вид технологий, который, на наш взгляд, является самым значимым и важным, с учетом пропагандируемых современных ценностей и тенденций гуманизации, уважения чести и достоинства личности, заботы о физическом и психическом здоровье, являются технологии, которые направлены на обеспечение сохранности и укрепление здоровья обучающихся¹. Кроме того, здоровьесберегающие технологии направлены на то, чтобы учащиеся имели возможность правильно и эффективно формировать систему

¹ Зайцева А.Р., Плетцер С.В., Серженко Е.В. Новые инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 148-153.

необходимых знаний и навыков, а также четко осознавали то, каким образом и в каких конкретных ситуациях их применять в жизни. Особенность данных технологий заключается в том, что они обращают внимание на множество отдельных факторов, которые при условии их учета во время создания условий и плана занятий способны в значительной степени увеличить эффективность занятий.

К таким факторам относятся, например, возраст обучающегося, его индивидуальные особенности, необходимость сочетания различных типов нагрузок (двигательных, статических, силовых, на выносливость и т.д.), а также использование различных способов донесения информации до обучающегося (презентации, видео, пособия, объяснение на словах, с помощью метода показа и т.д.). Благодаря использованию данных технологий преподавателям, учителям, воспитателям и иным работникам образовательных организаций, которым приходится иметь дело с привитием учащимся любви к физической культуре и спорту, удастся создать благоприятную атмосферу для занятий различными физическими упражнениями, избежать ненужных перегрузок в ходе тренировок, проводить занятия максимально эффективно и интересно.

Следующий вид технологий, во многом тесно связанный с здоровьесберегающими технологиями, называется личностно-ориентированные технологии. Данный тип технологий сочетает в себе аналитическую и воспитательно-образовательную деятельность. Они применяются с целью повышения результативности тренировочного процесса за счет ориентации на личность конкретного учащегося лица. Личные качества, уже имеющиеся навыки, таланты каждого из них наиболее эффективно и полно раскроются с помощью индивидуализации программы тренировок, которая должна строиться на основе учета особенностей физического строения, психики, здоровья, а также – предрасположенностей того или иного участника к какому-либо определенному виду спорта. При применении данной техники облегчается процесс составления групп по степени подготовленности, мотивированности и, конечно же, по интересам и перспективности, создается оптимальная среда для комфортного саморазвития¹.

С учетом растущего влияния на человечество Интернета, средств связи и массовых коммуникаций в последнее время все большее внимание в спорте и физической культуре уделяется информационно-коммуникативным технологиям. Под понятием «информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)» понимается совокупность способов, механизмов и средств, используемых для сбора, обработки, хранения и передачи информации. В них входят различные виды услуг, приложений, продуктов и иных средств, которые

¹ Гараев С.Т. Сущность информационно-коммуникационных технологий // Инновационная наука. 2016. № 6 (2). С. 52-55.

применяются для создания, передачи и поиска информации (электронные учебники и материалы, интернет, интерактивные доски, вебинары, образовательные платформы, онлайн-тесты и т.п.).

Часто преподаватели сталкиваются с такой сложной и насущной проблемой, как незаинтересованность обучающихся и избегание ими теоретической части обучения. Данная проблема решается с помощью использования и применения ИКТ. С их помощью появляется возможность более информативно, понятно, ярко и наглядно предоставить теоретический материал за меньшее количество времени, чем без их использования, заинтересовать удерживать внимание учащихся продолжительное время.

Кроме того, неоспоримой является польза, извлекаемая из использования на занятиях физической культурой фитнес-трекеров/фитнес-браслетов, которые могут быстро оценить состояние учащегося и помочь скорректировать его тренировку с учетом этих данных. Кроме того, многие из них могут помочь непосредственно оценить и результативность тренировки с помощью счетчика шагов/шагомера, счетчика калорий, встроенной программы для различных типов тренировок (некоторые браслеты могут высчитывать время, темп, потерянные во время бега калории и т.п.)¹. И подобные средства, гаджеты и устройства, применяемые в области спорта и физической культуры, продолжают активно разрабатываться и улучшаться.

Очевидно, что в недалеком будущем физическая культура и спорт будут тесно коррелировать с информационными технологиями, что дает преимущества и облегчение в образовательном процессе.

В заключение следует отметить, что современное образование уже трудно представить без цифровых ресурсов и технологических инструментов, позволяющих, как получить свободный и быстрый доступ к большому массиву полезной информации, так и приобрести практические умения и навыки в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций.

¹ Борзенкова Д.О., Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 66-72.

И.К. Камнев,
курсант Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель С.В. Яшин,
кандидат юридических наук

Инновационные методики служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции

Эффективность служебно-прикладной физической подготовки (далее – СПФП) сотрудников органов внутренних дел традиционно оценивается через выполнение нормативов и освоение отдельных приемов. Однако современная оперативно-служебная деятельность предъявляет принципиально иные требования: необходимы не изолированные физические качества или формальное знание техник, а комплексная операциональная готовность к действиям в нестандартных стрессогенных условиях. Ключевым становится развитие адаптивности, когнитивно-моторных способностей, устойчивости к утомлению и психофизиологической резильентности.

Рассматриваются такие подходы, как кросс-тренинг (CrossFit) и гибридные тренировки, направленные на развитие функциональной силы и выносливости; методики ситуационно-моделирующего тренинга, интегрирующие физические нагрузки с тактическими и психологическими задачами; применение технологий биометрического мониторинга и нейрофидбэка для индивидуализации нагрузки и тренировки саморегуляции; тренировки в состоянии утомления (Stress Exposure Training) для повышения надежности навыков; а также использование виртуальной реальности (VR) и интерактивных тренажеров для создания гиперреалистичных сред.

Классическая система СПФП в органах внутренних дел часто критикуется за формализм и недостаточную прагматичность¹. Ее основные системные проблемы заключаются в следующем:

1) диссоциация физических качеств и служебных задач. Нормативы (бег на 100 м, 1 км, подтягивания) оценивают общие кондиции, но не моделируют специфические нагрузки оперативной работы: силовое задержание сопротивляющегося человека, длительное преследование в экипировке, работа в состоянии стресса и недосыпа²;

2) отсутствие когнитивно-физической интеграции. Навыки отрабатываются в стерильных условиях зала, где не требуется одновременное выполнение физического действия и решения тактической задачи (оценка обста-

¹ Назаров В.П. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Минск: БГУФК, 2021. 178 с.

² Профессионально-прикладная физическая подготовка: новые методические подходы: сборник статей / сост. К.Р. Сидоров. М.: ВНИИ МВД России, 2021. 145 с.

новки, коммуникация, правовая оценка). В реальности физическая нагрузка и умственная деятельность неразделимы;

3) линейность и предсказуемость. Тренировочный процесс часто строится по шаблонным планам, не развивая адаптационные резервы организма к непредсказуемым, «рваным» нагрузкам, характерным для реальных инцидентов;

4) отсутствие объективной обратной связи и индивидуализации. Нагрузка рассчитывается усредненно, без учета текущего психофизиологического состояния сотрудника, что ведет к перетренированности одних и недостаточной нагрузке других.

Практические примеры инновационных методик.

1. Кросс-тренинг и гибридные тренировки (Functional Fitness).

Суть: развитие не максимума в одном упражнении (например, жим лежа), а общей функциональной компетенции через постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, многосуставные движения.

Пример применения в СПФП:

комплекс «Оперативный вызов»: выполняется в полной экипировке (бронежилет, разгрузка). Включает: бег 400 м, перенос «условного пострадавшего» (гиря 24 кг) на 50 м, серия ударов по тяжелому мешку, преодоление барьера, стрельба из тренажера (лазерного пистолета) по мишени на время¹. Комплекс развивает силовую выносливость, координацию, работу под пульсом, имитируя комплексную нагрузку при ответе на вызов.

2. Ситуационно-моделирующий тренинг (Scenario-Based Training).

Суть: интеграция физической нагрузки в тактический сценарий, требующий принятия решений.

Пример применения в СПФП:

сценарий «Задержание в подъезде»: два сотрудника в экипировке поднимаются по лестнице на 10-й этаж (аэробно-силовая нагрузка). На площадке их «атакует» инструктор в защитном костюме. Необходимо провести силовое задержание, преодолевая сопротивление (борцовская техника, работа в партере), после чего один продолжает удерживать, а другой «обыскивает» и «конвоирует»². Тренируется командное взаимодействие, принятие решений и техники под утомлением.

3. Биометрический мониторинг и тренировка на основе данных (Data-Driven Training).

Суть: использование носимых датчиков (пульсометры, мониторы variability сердечного ритма – ВСР, трекеры нагрузки) для объективной оценки и управления тренировочным процессом.

¹ Захаров Е.В. Физическая подготовка специальных подразделений: функциональные и кросс-тренировки. М.: Спорт, 2021. 208 с.

² Профессионально-прикладная физическая подготовка: новые методические подходы: сборник статей.

Пример применения в СПФП:

индивидуальные тренировочные зоны: на основе данных ВСР определяется текущий уровень стресса и восстановления сотрудника. Если показатели указывают на переутомление, вместо высокоинтенсивной тренировки назначается восстановительная сессия. Это предотвращает травмы и выгорание.

Оценка эффективности в стрессе: во время тактической симуляции с физической нагрузкой фиксируется частота сердечных сокращений (ЧСС). Анализируется не только время выполнения, но и способность сохранять точность действий (например, меткость в стрельбе) при ЧСС выше 170 уд/мин.

4. Тренировки в состоянии утомления (Training Under Fatigue).

Суть: сознательное создание состояния физического и когнитивного утомления перед отработкой ключевых навыков для повышения их надежности.

Пример применения в СПФП:

протокол «После погони»: группа выполняет высокоинтенсивный цикл (гребец + перенос санок) до выраженного утомления. Сразу после этого отработывается алгоритм применения табельного оружия (извлечение, снаряжение, производство первого точного выстрела) или техника надевания наручников на неконтактного партнера. Цель – сделать навык независимым от уровня усталости.

5. Технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR) в СПФП.

Суть: создание иммерсивных сред для отработки физических действий в смоделированных оперативных ситуациях.

Пример применения в СПФП:

VR-тренажер для преследования: Сотрудник в VR-шлеме бежит на беговой дорожке по виртуальным улицам, преодолевая препятствия (заборы, баррикады), и должен не только поддерживать скорость, но и следить за «убегающим преступником», принимать решения о маршруте и в конце симуляции провести задержание. Тренируется выносливость, периферическое зрение и тактическое мышление.

6. Нейрофидбэк-тренинг для психофизиологической саморегуляции.

Суть: обучение контролю над физиологическими реакциями (ЧСС, дыхание) через обратную связь от датчиков для управления состоянием в стрессе.

Пример применения в СПФП:

сессия после высокоинтенсивного комплекса: сотрудник подключается к датчикам ЧСС и ЭЭГ и с помощью дыхательных техник и ментальных образов учится максимально быстро снижать пульс и входить в состояние контролируемой готовности. Это прямой тренинг навыка «взять себя в руки» после перегрузки.

Кросс-тренинг и ситуационное моделирование переносят фокус с развития абстрактных качеств на отработку конкретных паттернов движений и решений, необходимых в службе. Биометрический мониторинг и нейрофидбэк переводят тренировочный процесс в плоскость точных наук, обеспечивая

профилактику травм и целенаправленное развитие психофизиологической устойчивости. Технологии VR и тренировки под утомлением разрушают барьер между залом и улицей, готовя нервную систему и мышцы к работе в самых неблагоприятных условиях.

Таким образом, внедрение данных инноваций трансформирует СПФП из вспомогательной дисциплины в ключевой компонент системы обеспечения профессиональной надежности и личной безопасности сотрудника. Это требует существенных инвестиций в материально-техническую базу, переподготовки инструкторского состава и пересмотра нормативной документации. Однако результат – повышение эффективности и снижение потерь при выполнении оперативно-служебных задач – полностью оправдывает эти усилия, формируя новый стандарт физической готовности личного состава органов внутренних дел Российской Федерации.

В.М. Никитенко,

курсант Донецкого филиала Волгоградской академии МВД России

Научный руководитель И.А. Нахушев

Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

Во всем мире проблема распространения наркомании стоит очень остро. Не исключением является Российская Федерация, где признаны катастрофическими показатели количества людей, употребляющих наркотики. Все это можно считать не только социальным бедствием, но и угрозой национальной безопасности страны в целом. Наркомания как социальная проблема влияет не только на конкретных людей и их семьи, но и на социально-психологическую атмосферу в гражданском обществе, на здоровье нации, на экономическую и социальную ситуацию развития страны.

В нашей стране уделяется пристальное внимание профилактике наркомании. С этой целью применяются различные формы и методы работы, позволяющие получать положительные результаты в данном направлении. Для этого реализуются различные программы на разных уровнях, разрабатываются аффективные методики, позволяющие формировать стремление к здоровому образу жизни, и как следствие, профилактики наркомании.

Использование спорта и физической культуры в системе профилактики чаще носит ситуативный характер. Чаще всего занимаются спортом люди, заведомо заботящиеся о своем здоровье и не склонных к употреблению запрещенных веществ. Что же касается занятий физической культурой – то для лиц, употребляющих наркотические вещества, она является не важной и не

востребованной областью их жизни. Спорт и профилактика наркомании – области жизнедеятельности, которые редко взаимодействуют или дополняют друг друга. Тем не менее использование этих ресурсов (спорта и физической культуры) является результативным и малозатратным рычагом морального и физического оздоровления молодежи¹.

В современных исследованиях П.А. Виноградова, А.Т. Паршикова и др. представлены результаты, свидетельствующие о том, что молодые люди, занимающиеся каким-либо видом спорта или физической культуры в большей степени, следят и дорожат своим здоровьем и в меньшей степени привержены вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и в том числе наркотических веществ).

Авторы рассматривали занятия спортом как стратегию физкультурно-спортивной деятельности, содержащую занятия антинаркотической направленности и способствующие формированию социально-приемлемых и законных форм деятельности. Занятия спортом могут решать не только физические задачи, но и морально-психологические, помогающие получению навыков само регуляции, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, критичности и самоанализа своих поступков.

Молодые люди, участвующие в исследованиях, отмечали также, что с интересом занимаются физической культурой, а тренеры и преподаватели являются примерами для подражания.

Еще одним показателем профилактики употребления наркотиков является занятость молодых людей и отсутствие (наличие) свободного времени. Занятия спортом и физической культурой способствуют рациональному распределению своего свободного времени и организации полезной занятости на протяжении всего свободного времени. В этом случае молодые люди меньше времени проводят с гаджетами, в компаниях, бесцельно блуждающих по городу, реже допускают нарушение закона².

Исследователи отмечают, что среди молодежи, достаточно много тех, кто предпочитает активное времяпровождение. Активности в данном случае представляются занятиями спортом и физической культуры.

Пропаганда физической культуры и спорта также может оказывать положительный эффект в рамках профилактики употребления наркотиков.

¹ Физкультурно-спортивная деятельность в организации профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи : методическое пособие для общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования спортивной направленности / А.Т. Паршиков, П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова [и др.]. М.: Монтэс Инвест, 2002. 112 с.

² Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде средствами физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов физкультурных вузов и слушателей факультетов повышения квалификации педагогических работников / под общ. ред. В.Н. Сергеева. 3-е изд., доп., перераб. Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2021. 228 с.

Информация о возможности реализовать себя в спорте позволяет решать различные личностные цели каждого из занимающегося спорта.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом в системе профилактики употребления наркотиков позволяет формировать позитивный настрой и целеполагания молодого поколения связанное с социально-приемлемыми формами поведения и жизни. Спорт является не только средством физического совершенствования организма, но и формой работы в рамках воспитания личностных показателей, таких как:

- умение сопротивляться влиянию извне;
- сопротивление участию в противоправных действиях;
- наличие собственного мнения, желаний и планов, не противоречащих общепринятым нормам общества;
- умение брать ответственность за собственные поступки и действия;
- уверенность в собственных силах и возможностях;
- навыки выстраивания и поддержания эффективной коммуникации;
- умение решать возникающие трудности, находя альтернативные решения¹.

Таким образом средства и методы физической культуры и спорта, адекватные личностным особенностям подростков асоциального поведения, соответствующие их интересам и потребностям, на основе сопряженного развития физических способностей и психических качеств, способствуют повышению уровню физических способностей, снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личное, установлению межличностных взаимодействий, социально адаптируют молодых людей к условиям современной жизнедеятельное.

Спорт и физическая культура способствует формированию положительной мотивации и самооценки, а, следовательно, приводит к потребности использования социально-приемлемых и законных средств и форм поведения. Помимо этого, личностные характерологические изменения помогают поверить в свои силы и возможности эффективного и позитивного взаимодействия с окружающим миром.

¹ Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодежи / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. М.: Советский спорт, 2003. 184 с.

П.Ш. Омариева,

курсант Ростовского юридического института МВД России

Научный руководитель А.А. Тащиян,
кандидат юридических наук

**Разработка концептуальной модели КРІ для оценки эффективности
физической подготовки курсантов вузов МВД России:
методика проектирования и алгоритм внедрения**

Система физической подготовки в образовательных организациях высшего образования МВД России является одним из ключевых элементов профессионального становления будущих сотрудников органов внутренних дел, что обусловлено спецификой служебно-боевой деятельности, предъявляющей повышенные требования к уровню развития физических качеств и прикладным двигательным навыкам. В последние годы наблюдается усиление внимания со стороны руководства Министерства внутренних дел России к вопросам физической готовности личного состава, что является прямым ответом на вызовы, связанные с необходимостью повышения эффективности выполнения оперативных задач, снижения травматизма и смертности при исполнении служебных обязанностей, а также формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди курсантов. В данном случае деятельность преподавателя по физической подготовке приобретает характер профессиональной роли, требующей уникального синтеза компетенций в области методики развития физических качеств, оперативно-тактической подготовки, владения нормативно-правовыми актами, регламентирующими применение физической силы и специальных средств.

Однако необходимо отметить, что процесс совершенствования системы эффективности труда преподавательского состава кафедр физической подготовки отстает от роста требований к конечным результатам обучения. Преобладающие в большинстве образовательных организаций системы контроля, сфокусированные преимущественно на формальных показателях успеваемости и процентном выполнении учебных программ, оказываются недостаточно релевантными для оценки реального вклада преподавателя в формирование служебно-прикладной физической готовности курсантов. Существует необходимость в разработке концептуальной модели и практического алгоритма внедрения системы ключевых показателей результативности, обеспечивающей комплексную, объективную и сбалансированную оценку профессиональной деятельности преподавателей.

Ключевые показатели результативности – это набор взаимосвязанных показателей, используемых современными организациями для эффективного управления и реализации стратегических и тактических целей. Перевод Key

Perfomance Indicators как «ключевые показатели эффективности» или аббревиатура «КПЭ», считается не совсем корректным¹. Эффективность – это понятие, которое определяет оправданность затраченных средств для достижения цели, в то время как понятие «Perfomance» – это результативность, оно более широкое, охватывает и степень эффективности потраченных ресурсов. Предлагаемая концептуальная модель базируется на понимании того, что конечная ценность работы преподавателя физической подготовки создается на пересечении интересов четырех ключевых участников: самого курсанта, руководства учебной организации, территориального органа МВД России и педагогического сообщества. То есть модель будет рассматриваться в функционировании и непосредственном взаимодействии четырех блоков.

Педагогико-методический блок направлен на оценку способности преподавателя создавать эффективную образовательно-тренировочную среду, включает в себя три основных показателя. Индекс моторной плотности занятий измеряется методом хронометража и структурированного наблюдения, где целевым значением установлен показатель не менее 70-75% от общего времени занятия, что составляет 15% от общей интегральной оценки. Индивидуализация процесса физической подготовки, с весом 10%, оценивается путем проверки полноты и регулярности ведения индивидуальных карт физической подготовленности курсантов, дифференцированного подхода к распределению нагрузок с учетом уровня подготовленности и состояния здоровья, где целевым стандартом является 100% охват курсантов мониторингом физического состояния с ежеквартальным обновлением данных.

Служебно-прикладной блок фокусируется на достижении ключевых моторных и функциональных целей физической подготовки как основы профессиональной деятельности. Центральным показателем с весом 20% выступает динамика развития профессионально значимых физических качеств. Сформированность прикладных двигательных навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач, с весом 5% оценивается через результаты сдачи зачетов и экзаменов по служебно-прикладным дисциплинам, где целевым ориентиром служит не менее 80% курсантов, сдавших нормативы на оценки «хорошо» и «отлично»².

Воспитательно-профилактический блок измеряет качество взаимодействия преподавателя с личным составом и уровень сформированности мотивации.

¹ Болдов А. С. Возможности применения системы Key Performance Indicators в педагогической деятельности кафедр физической культуры и спорта вузов // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. № 2. С. 40-47.

² Марцинкевич Е.Д., Борисова Е.А. Динамика функциональных показателей курсантов в течение учебного года // Сборник статей итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Военного института физической культуры за 2020 год, посвященной Дню российской науки : материалы конференции. СПб., 2021. Ч. 1. С. 153-156.

вации к физическому самосовершенствованию. Индекс удовлетворенности курсантов организацией и содержанием занятий, определяемый через полу-годовое анонимное анкетирование по 10-балльной шкале, обладает весом 10%, а его целевое значение установлено на уровне среднего балла не ниже 8.0. Коэффициент сохранения контингента, отражающий эффективность работы преподавателя по профилактике отсева курсантов по причине низкой физической подготовленности или отсутствия мотивации, имеет аналогичный вес в 10%; целевой ориентир для младших курсов составляет 95%¹. Качество и регулярность воспитательной работы в процессе занятий с весом 5% оцениваются через аудит соблюдения обязательных форматов индивидуальных бесед, мотивирующих мероприятий и пропаганды здорового образа жизни, с целевым показателем стопроцентного выполнения плана воспитательной работы кафедры.

Организационно-управленческий блок оценивает вклад преподавателя в обеспечение учебного процесса и выполнение служебных обязанностей. Вклад в развитие учебно-материальной базы и научно-методическую работу кафедры является качественным показателем, оцениваемым по балльной шкале на основе выполнения индивидуального плана преподавателя, включающего разработку учебно-методических материалов, участие в научно-практических конференциях и совершенствование спортивной инфраструктуры².

Критически важной является последующая процедура последовательной и системной интеграции данной модели в практику управления кафедрой физической подготовки и вузом в целом, что требует реализации многоступенчатого алгоритма, состоящего из пяти взаимосвязанных этапов. На первоначальном диагностическом этапе (около месяца) проводится аудит существующих практик оценки и стимулирования профессорско-преподавательского состава, а также стратегическая сессия по определению приоритетов физической подготовки с учетом профиля вуза. На адаптационном этапе осуществляется изучение универсальной модели: селективный выбор 8-10 наиболее релевантных показателей, установление дифференцированных целевых значений для преподавателей с разным стажем и квалификацией, определение весовых коэффициентов и утверждение пакета регламентирующих документов. Третий, внедренческий, этап включает официальное представление системы коллективу, инструктирование персонала по методам сбора и обработки данных. Операционный этап представляет собой цикл мониторинга: оперативные показатели фиксируются ежемесячно, стратегические метрики ежеквартально или раз в полугодие, после чего формируется персо-

¹ Марцинкевич Е.Д., Борисова Е.А. Указ. соч.

² Особенность совершенствования физической подготовленности сотрудников ПДН МВД России / С.А. Носов, С.Н. Баркалов, Е.А. Алдошина [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 2. С. 209-216.

нифицированный «Паспорт профессиональной результативности преподавателя»¹.

Предложенная модель представляет собой целостную систему управления результативностью преподавательской деятельности, построенную на принципах сбалансированности и обратной связи, переводящую абстрактные требования к профессионализму преподавателя физической подготовки в ведомственном вузе в плоскость конкретных, измеримых и управляемых параметров. Разработка и внедрение специализированной системы ключевых показателей результативности для преподавателя физической подготовки в вузе МВД России является управленческой инновацией и важным шагом на пути к повышению качества профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел, укреплению их физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач и формированию устойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию на протяжении всей службы.

С.Н. Петренко,

курсант Нижегородской академии МВД России

Научный руководитель А.К. Гвоздев

Влияние физической и психологической подготовки на эффективность огневой подготовки курсантов

Для успешного обучения стрельбе курсантов крайне важны как их физическая, так и психологическая готовность. Эти два аспекта неразрывно связаны и определяют, насколько хорошо курсанты смогут овладеть стрелковыми навыками, эффективно действовать в критических ситуациях и сохранять высокую результативность под давлением. Физическая подготовка закладывает основу, развивая выносливость, силу, ловкость, скорость реакции и координацию, те качества, без которых невозможно уверенно удерживать оружие, точно стрелять и маневрировать².

¹ Серебрянников В.А., Цекунов С.О. О перспективах самосовершенствования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные тенденции и образовательные технологии : материалы IX международной научно-практической конференции. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД Российской Федерации, 2022. С. 27-30.

² Баранов В.Е., Благодатин А.Б. Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России // Концепт. 2017. Т. 36. С. 4-7.

Физическая подготовка играет ключевую роль в эффективности действий, связанных с оружием, влияя на: 1) способность к длительной работе: выносливость позволяет сохранять работоспособность при продолжительных нагрузках; 2) стабильность и контроль: сила рук, кора и ног обеспечивает надежное удержание оружия, особенно в неподвижных положениях, и облегчает его перемещение; 3) скорость принятия решений: быстрота реакции критически важна для оперативной подготовки к стрельбе, извлечения оружия и точного выстрела; 4) ловкость и координация движений способствуют высокой точности выполнения всех действий с оружием¹.

В процессе физической подготовки формируются важные качества: выносливость, сила, ловкость, быстрота. Выносливость – способность человеческого организма на протяжении длительного периода выполнять однообразного характера упражнения без заметного снижения работоспособности. Чем дольше человек может продолжать упражнение без ощущения усталости, тем выше его выносливость. На тренировках ее развивают с помощью длительного бега, плавания, прыжков на скакалке и других циклических нагрузок. Применительно к учебному процессу по огневой подготовке выносливость способствует организму стрелка сопротивляться утомлению во время продолжительных тренировок. Сила – способность мышц преодолевать сопротивление. Ее тренируют отжиманиями, приседаниями с дополнительным весом, подтягиваниями. Быстрота – это умение выполнять движение за минимальное время. В стрельбе это проявляется в скорости извлечения оружия, принятия позы для выстрела и самом выстреле по команде. Развивают ее короткими, резкими упражнениями: спринт на 30-100 метров, прыжки на скакалке с быстрым темпом, передвижение в нестандартных положениях с максимальной скоростью и другие упражнения. Ловкость – способность точно и рационально выполнять сложные двигательные действия. В огневой подготовке это важно при перезарядке вслепую, смене магазина, работе с предохранителем одной рукой. Развивается через многократное повторение действий, упражнения на координацию и реакцию, а также в условиях ограниченного пространства или нестандартных поз².

Любая дрожь в руке, сбивое дыхание или напряжение сразу снижает эффективность стрельбы, понижая ее точность. Поэтому важно не перегружать организм физическими нагрузками, а наоборот использовать разминку как инструмент. Отжимания, выпрыгивания, прыжки с поворотом на 360 градусов являются имитацией боевого состояния: учащенный пульс, напряженные мышцы, переключение внимания. Такие упражнения пробуждают тело и повышают внимание.

¹ Токарев Е.А., Гаус В.С. Роль общей физической подготовки курсанта при освоении учебной дисциплины «Огневая подготовка» // Наука-2020. 2021. № 4 (49).

² Там же.

Психологическая подготовка помогает курсанту выстроить внутренний режим, при котором он сохраняет хладнокровие, концентрацию и контроль над действиями, даже перед контрольными стрельбами, когда давит время, шум, ожидание выстрела¹.

У курсантов, которые только учатся стрелять, часто дрожат руки не от слабости, а от страха. Страх перед оружием, выстрелом, ответственностью. Постоянные тренировки снимают напряжение. Настоящая устойчивость заключается в том, что курсант способен стрелять под стрессом: когда включили сирену, когда курсанта дезориентировали, когда нужно принять решение за считанные секунды. Именно поэтому важно не просто уметь стрелять по мишеням, а моделировать экстремальные условия, такие как движение, шум, ограниченное время, имитация конфликта.

У курсанта перед стрельбой не просто мишень, у него в голове оценка, страх ошибиться, шум вокруг, голоса, неуверенность. Даже если он знает, как держать пистолет, если нервная система в напряжении, результативность стрельбы понизится. Потому что стрельба – это не просто техника, это контроль над собой в состоянии стресса. Когда меняется обстановка, например, другой преподаватель, неожиданный звук, результаты падают. Не потому, что курсант не умеет, а потому что психика не готова к новизне. Мозг тратит ресурсы на обработку неожиданностей, а не на прицеливание. Значит, необходимо тренировать не только руки, но и реакцию на новую обстановку.

Еще один враг – ожидание выстрела. Курсант ждет, когда произойдет выстрел, и в этот момент учащенно моргает, дергается, неосознанно сжимает рукоятку сильнее. Чтобы побороть это нужна идеомоторная тренировка: отработка движений в голове, «вхолостую», до автоматизма. Когда тело само знает, что делать, не нужно думать, и мозг не будет перегружаться.

Также помогают дыхательные тренировки и простые фразы, например, «Я спокоен», «Я контролирую свое тело». Они переключают внимание с паники на действие. Психика, как и мышцы, тренируется и, если ее не качать, она подведет в самый ответственный момент.

И вот где все сходится: физическая выносливость снижает утомление, а утомление является главным врагом хладнокровия. Человек, который переутомился, теряет контроль над телом и над эмоциями. А тот, кто уже натренировался, держит дыхание, руки, взгляд. Поэтому подготовка не может быть разрозненной. Общая физическая подготовка, специальные упражнения, психологические тренинги, стрельба в условиях, приближенных к реальным, все это должно работать как единый механизм.

Несмотря на прогресс, большинство занятий все еще строятся вокруг статичных упражнений, а в действительности стрельба – это динамика:

¹ 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.

короткие дистанции, движение, неожиданность, значит и подготовка должна меняться. Нужны не просто уроки стрельбы, а формирование состояния готовности, когда тело не сопротивляется, не делает лишних движений, а работает, разум не паникует, а действует.

Физическая и психологическая подготовка тесно связаны. Физическая подготовка вырабатывает выносливость, а психологическая контроль. Только комплексный подход может повысить результативность огневой подготовки курсантов.

А.А. Савинцев,

курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Научный руководитель С.А. Носов,
кандидат педагогических наук, доцент

Оценка бросковых приемов в разделе демонстрация техники боевых приемов борьбы в спортивной дисциплине «Троеборье»

Служебно-прикладной спорт является старо-новым и развивающимся видом спорта, который имеет официальное признание Министерством спорта России с 2022 года и входит в четвертый раздел Всероссийского реестра видов спорта. Служебно-прикладной спорт является преемником служебно-прикладного спорта ФСКН России, так как с 5 апреля 2016 года указом Президента Российской Федерации Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков была упразднена. В связи с этим данный вид спорта был исключен из данного реестра¹.

Указанный вид спорта активно развивается в системе МВД России. Регулярно проводятся чемпионаты и всероссийские соревнования в рамках спартакиады МВД России среди территориальных органов и образовательных организаций МВД России, на которых курсанты, слушатели и сотрудники выполняют спортивные разряды и звания². В служебно-прикладной вид

¹ Панов Е.В. Особенность оценивания спортсменов в разделе демонстрации техники боевых приемов борьбы по виду спорта «Служебно-прикладной спорт» // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей всероссийского круглого стола. Орел, 26 июня 2025 г. Орел: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2025. С. 184-186.

² Шиманович Е. В., Носов С. А. Служебно-прикладной спорт как средство развития физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXVIII международной научно-практической конференции: в 2 ч. Красноярск, 3-4 апреля 2025 г. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2025. С. 90-92.

спорта включены две официальные дисциплины: троеборье и преодоление полосы препятствий со стрельбой.

В дисциплину «Троеборье» входят следующие разделы: стрельба из пистолета боевого (упражнение ПБ-8), демонстрация техники боевых приемов борьбы, бег на 1000 метров.

Из перечисленных разделов самым сложным в дисциплине троеборье является демонстрация техники боевых приемов борьбы. Во-первых, это психологическое противоборство с самим собой: если спортсмен не умеет выполнять защитные действия, то рассчитывать на высокие оценки невозможно. Кроме борьбы с самим собой, происходит противоборство со спортивными судьями, обслуживающими данный раздел, так как каждый балл зависит исключительно от них¹. Во-вторых, сложность выполнения технических действий с применением бросковых приемов требует большего внимания в подготовке спортсмена. В-третьих, сложность в формировании команды без умелого и акробатичного ассистента, который может создать визуальный эффект от проведенного технического действия.

При анализе итоговых протоколов официальных спортивных соревнований, проводимых в 2025 году ГУРЛС МВД России, можно сказать, что каждый третий спортсмен при выполнении бросковых приемов столкнулся с проблемами, которые впоследствии приводили к снижению оценки или аннулированию результата за прием. В таблице отражены самые распространенные ошибки при выполнении бросковых приемов в разделе демонстрации техники боевых приемов.

Одной из самых карающих оценок при выполнении бросковых приемов можно считать «Проведено не в соответствии с описанием», за что дается 0 очков. Ярким примером можно привести бросок «задняя подножка», который является, на первый взгляд, базовым техническим действием и не должен вызывать сложностей при выполнении. Но на этом самом базовом приеме спортсмены получают 0 очков из-за подхвата. Если брать вид спорта дзюдо, то такое действие не будет считаться ошибочным. А учитывая описательную часть броска в соответствии с Приказом МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», то выведение из равновесия выполняется за счет выпрямления ноги в коленном суставе, подбивается ближняя нога ассистента. В связи с этим прием считается не выполненным, так как не соответствует описанию.

¹ Носов С. А., Болох В. Е. Нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по служебно-прикладным видам спорта, профилируемым в МВД России // Автономия личности. 2025. № 2(35). С. 85-90.

Таблица

Ошибки при выполнении бросковых приемов

0 очков за прием	Грубая ошибка	Ошибка	Незначительная ошибка
проведено не в соответствии с описанием	отсутствие расслабляющего удара	запаздывание с нанесением расслабляющего удара	незначительное нарушение в быстроте, четкости, слитности или реальности
не доведено до завершения	выполнение приема с потерей равновесия	выполнение приема с частичной потерей равновесия	отсутствие или нечеткая подача голосовых команд во время задержания при подъеме правонарушителя из положения лежа в положение стоя
при отказе и невыполнении приема или действия после соответствующей команды арбитра	потеря контроля над ассистентом в процессе решения задачи	не выполняется по схеме: обозначение расслабляющего удара - освобождение от захвата или обхвата - ограничение свободы передвижения ассистента	
	проведение неполноценного броска, с малой амплитудой		
	техническое действие выполнено медленно, с паузами		

Разбирая грубые ошибки, можно отметить новое видение, включенное в правила: «проведение неполноценного броска, с малой амплитудой» за что снимается у спортсмена 2 очка. Такую ошибку зачастую допускают спортсменки женского пола из-за нехватки технической и силовой подготовленности при выполнении бросковых приемов. Пример такой ошибки проявляется при броске через бедро, когда спортсмен выполняет техническое действие, ассистент должен упасть перед носками выполняющего за счет работы рук и ног, а не скатиться в бок.

К ошибкам при выполнении бросковых приемов можно отнести «выполнение приема с частичной потерей равновесия», за что снимается 1 очко. При броске спортсмена незначительно повело вперед или назад после выполнения действия, но это не привело к потере контроля над ассистентом. С такой проблемой может столкнуться любой спортсмен независимо от уровня навыков. Тут может сыграть незначительная помощь ассистента, с которой не всегда могут справиться выполняющие.

Самая малозначительная потеря 0,5 очка происходит при нарушении слитности, четкости и отсутствии четких команд при выполнении бросковых приемов.

Но каждая ошибка суммируется не только при выполнении бросков, но и во всех технических действиях. Поэтому спортсмену-троеборцу необходимо уделять значительное внимание не только стрелковой и беговой подготовке, но и знанию болевых приемов борьбы. Спортивные судьи не дают права на ошибку и в соответствии с правилами вида спорта и ведомственным

нормативным документом осуществляют свою деятельность по оценке спортсменов. В этом разделе апелляцию можно подать только на неправильно указанный результат в итоговом протоколе, а не на каждое техническое действие, с которым не согласен спортсмен или представитель¹.

Подводя итог, можно сказать, что бросковые приемы в разделе демонстрации техники боевых приемов борьбы являются одними из самых сложных элементов, с которыми сталкиваются спортсмены во время подготовки и участия в соревнованиях. За короткий промежуток времени подготовить курсанта, слушателя или сотрудника к бросковым техникам, если он своей жизни с ними не сталкивался, представляет некую сложность. Спортсмен должен уметь стрелять из боевого оружия и бегать дистанцию 1000 метров. Все это в совокупности создает сложность в подготовке спортсменов к дисциплине «троеборье» из-за ее универсальности и необходимости быть готовым перестроиться в сложной ситуации в ходе спортивного соревнования.

При подготовке спортсменов к демонстрации техники боевых приемов борьбы необходимо уделить внимание постановке правильности выполнения бросковых приемов. В тренировочном процессе следует использовать:

- спортивную резину (жгут) для закрепления навыков работы рук и корпуса;
- смену ассистентов во время подготовки;
- проведение срезок по каждому техническому разделу;
- участие в соревнованиях, где имеется блок демонстрации боевых приемов.

Д.А. Прохорова,

слушатель Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель Г.В. Петров

Влияние низкой мотивации и психологической готовности курсантов на эффективность преподавания огневой подготовки

В системе подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации огневая подготовка занимает одно из центральных мест в формировании профессиональных компетенций сотрудников. Она предполагает не только освоение технических навыков обращения с оружием, но и развитие психологической устойчивости к стрессовым ситуациям применения огне-

¹ Анализ спортивной классификации курсантов и слушателей, участвующих в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта (на примере СИБЮИ МВД России) / С.А. Носов, В.В. Смирнова, Е.В. Сорокина [и др.] // Вестник педагогических наук. 2025. № 4. С. 260-270.

стрельного оружия. Между тем практика последних лет показывает, что значительная часть курсантов демонстрируют слабую вовлеченность в процесс обучения и определенный психологический дискомфорт на практических занятиях. Актуальность проблемы обусловлена требованиями реальной оперативно-служебной деятельности, где от сотрудников требуется мгновенное и обоснованное решение на применение оружия.

Нормативной основой организации огневой подготовки является приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, который устанавливает обязательный минимальный объем занятий, требования к практическим стрельбам и необходимость формирования готовности к действиям с оружием в различных ситуациях¹. Однако формальное выполнение этих требований не гарантирует высокого качества подготовки, если курсанты внутренне не заинтересованы в результате и испытывают страх или неуверенность.

Низкая мотивация может проявляться в нескольких типичных формах. Во-первых, многие курсанты рассматривают огневую подготовку как второстепенную дисциплину по сравнению с уголовным правом и оперативно-розыскной деятельностью. Во-вторых, отсутствие видимой связи между занятиями в тире и будущими служебными задачами (особенно на ранних курсах) приводит к восприятию стрельб как определенного «ритуала», а не как полезного профессионального навыка. В-третьих, преобладание группового подхода без учета индивидуальных достижений демотивирует тех, кто отстает, и снижает стимулы у более подготовленных курсантов².

Психологическая неготовность имеет еще более глубокие корни. Большинство поступающих в вузы МВД России молодых людей ранее не имели опыта обращения с боевым огнестрельным оружием. Первый выстрел часто сопровождается сильным акустическим ударом, отдачей и эмоциональным напряжением, что формирует устойчивый страх перед оружием. Этот страх выражается в зажатой позе, дрожи в руках, задержании дыхания, ожидании выстрела или слишком резком нажатии на спусковой крючок. У части курсантов развивается так называемый «эффект фиксации» - сосредоточение внимания на самом факте выстрела вместо наведения на цель. В результате даже при правильной технике изготовления результаты стрельбы остаются нестабильными³.

¹ Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

² Константинов В.Н., Егошин И.В. Повышение учебной мотивации к огневой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / В.Н. Константинов // Автономия личности. 2022. № 2.

³ Алтунин А.Ю. К вопросу о психологическом сопровождении курсанта МВД России в формировании мотивации к занятиям по огневой подготовке // Автономия личности. 2025. № 1(34).

Последствия этих явлений для качества огневой подготовки весьма серьезны. Низкая мотивация приводит к тому, что курсанты выполняют упражнения механически, без осознанного контроля за каждым элементом (дыхание, хват, прицеливание, отработка спуска). Это замедляет формирование автоматизированных навыков и делает их хрупкими при малейшем изменении условий (стрельба после бега, в ограниченной видимости, временные ограничения). Психологическая неготовность усугубляет проблему. В стрессовых ситуациях (а именно такие ситуации вероятны при реальном применении оружия) происходит резкое ухудшение координации движений, увеличивается время принятия решений и растет количество промахов. В совокупности оба фактора приводят к тому, что даже при большом количестве отстрелянных патронов устойчивый навык не формируется, а уровень подготовленности выпускников остается ниже требуемого¹.

Для преодоления сложившейся ситуации целесообразно реализовать несколько взаимосвязанных направлений работы. Первое направление – усиление практической и лично значимой составляющей занятий. Рекомендуется чаще демонстрировать видеоматериалы реальных случаев правомерного применения оружия сотрудникам ОВД с последующим разбором тактических решений и технических действий.

Второе направление – целенаправленная работа с психологическим барьером. На начальном этапе целесообразно использовать холостые выстрелы, лазерные имитаторы и пневматическое оружие для постепенного уменьшения напряжения и страха к звуку и отдаче. Положительно зарекомендовали себя дыхательные упражнения перед стрельбой и техники мышечной релаксации. На более поздних этапах следует вводить контролируемый стресс: стрельбу после физической нагрузки, в средствах защиты, при ограниченном времени, ситуационные задачи.

Третье направление – переход к частично индивидуализированному обучению. Преподавателям рекомендуется вести краткие психолого-педагогические заметки на каждого курсанта (уровень тревожности, типичные ошибки, динамика прогресса), чтобы корректировать задания и давать обратную связь. Введение элементов состязательности (таблицы результатов группы, личные рекорды, командные зачеты) помогает повысить внутреннюю мотивацию без искусственного завышения оценок.

Четвертое направление работы связано с повышением профессиональной компетентности самих преподавателей. Инструкторам, ведущим занятия по огневой подготовке, следует на регулярной основе проходить курсы повышения квалификации, посвященные психологии поведения в экстремальных условиях и современным методам педагогической мотивации. Именно от

¹ Огневая подготовка: учебник / под общ. ред. канд. пед. наук В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2016. 286 с.

манеры общения преподавателя, от его способности выстроить на занятии атмосферу психологического доверия во многом зависит, сможет ли курсант преодолеть внутренние барьеры и начать уверенно работать с оружием.

В заключение следует отметить, что низкая учебная мотивация и недостаточная психологическая подготовленность курсантов сегодня остаются одним из наиболее существенных внутренних факторов, сдерживающих достижение качественных результатов по огневой подготовке в вузах системы МВД России. Эти обстоятельства заметно снижают уровень готовности выпускников к правомерному и эффективному применению оружия в реальных служебных ситуациях. В то же время целенаправленная и последовательная работа, направленная на повышение субъективной значимости дисциплины для курсантов, на постепенное ослабление психологических барьеров, а также на введение в учебный процесс элементов индивидуального подхода и здоровой состязательности, способна в среднесрочной перспективе существенно улучшить ситуацию.

В.В. Сеницына,

курсант Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель П.П. Скаръ

Психолого-педагогические условия преодоления «боевой стрессовой реакции» в процессе обучения стрельбе

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в современных реалиях сопряжена с частым возникновением ситуаций, требующих незамедлительного и эффективного применения оружия. Одним из главных барьеров для качественного выполнения боевых задач выступает боевая стрессовая реакция (далее – у БСР), которая проявляется в комплексе психических и физиологических изменений в момент возникновения угрозы жизни и здоровью сотрудника ОВД РФ.

Обучающиеся в учебных заведениях МВД России впервые начинают осваивать работу огнестрельного оружия в рамках самого учебного заведения. В связи с этим большинство курсантов и слушателей испытывают страх при обращении с оружием. Умение справляться со стрессом организма и не терять контроль над происходящим – главный элемент в огневой подготовке¹.

¹ Кудряшов Ю.А. Моделирование действий стрелка при выполнении выстрела // Разноцветные мишени : сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 71-75.

Источниками возникновения страха выступают личностные особенности каждого обучающегося. Таким образом выделяется несколько типов обучающихся.

Первым типом являются обучающиеся, которые предрасположены к волнению и для которых волнение является типичной реакцией на внешние раздражители. Под воздействием внешних факторов волнение может перерасти в качественно более интенсивное эмоциональное состояние-страх, что влияет на результаты стрельбы.

Ко второму типу следует отнести обучающихся, которые в повседневной жизни чувствуют себя уверенно и испытывают волнение только в момент влияния внешних раздражителей. В таком случае примером выступает стрельба из огнестрельного оружия.

Вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что главной причиной совершения ошибок при стрельбе является волнение, перерастающее в страх. Исходя из этого, в процессе профессиональной подготовки обучающихся к выполнению стрелковых упражнений учету подлежит наличие у обучающегося чувства страха.

Методика обучения стрельбе в образовательных организациях МВД России требует особого внимания, тщательной проработки и постоянного совершенствования, и корректировки в соответствии с изменениями, происходящими в стране и в мире¹.

Эффективным способом для борьбы со страхом стреляющего выступает упражнение, основанное на введении курсанта или слушателя в состояние заблуждения. По условиям данного упражнения преподаватель использует два магазина: незаряженный и снаряженный одним патроном. Посредством имитации заряжания оружия с использованием незаряженного магазина преподаватель передает пистолет курсанту для производства выстрела.

У курсанта наступает страх ожидания выстрела и затягивание нажатия на спусковой крючок. Систематическое повторение данного способа формирует у обучающегося привыкание к отсутствию выстрела, что приводит к снижению чувства страха перед производством выстрела. В то же время преподаватель осуществляет контроль за деятельностью обучающегося, при правильном нажатии на спусковой крючок преподаватель заменяет пустой магазин на магазин с боевым патроном. Обучающийся, не информированный о замене, осуществляет плавный спуск, результатом чего является произвольный и точный выстрел по цели.

Данный метод демонстрирует высокую эффективность в аспекте преодоления курсантами и слушателями волнения, обеспечивая тем самым

¹ Благодатин А.Б., Логачев О.В., Ураков Д.И. Методика обучения стрельбе на занятиях по огневой подготовке в образовательных организациях МВД РФ // Полицейская деятельность. 2025. № 1.

кучность стрельбы. Однако основным недостатком данного метода выступает большая временная затратность. Отработка данного метода на учебных занятиях в полном объеме со всеми обучающимся, нуждающимися в подобной тренировке, не представляется возможной.

Также в качестве одного из способов преодоления психологического барьера рассматривается метод счета чисел, производимого обучающимся в момент стрельбы. Данная техника переключает внимание и позволяет снизить уровень концентрации на факторе страха. Эффективность данного упражнения заключается в прямом отвлечении внимания от волнения. Несмотря на самостоятельность данного упражнения, преподаватель обладает возможностью активного содействия развитию у курсантов навыка мысленного счета. Формирование данного умения осложняется тем, что волнение изначально является основным раздражителем по отношению к подсчету, в связи с чем курсант не способен преодолеть страх незамедлительно.

Главной задачей преподавателя выступает поэтапное развитие концентрации внимания, применяя в качестве раздражителя альтернативные средства. Практически это реализуется путем фиксации внимания обучающегося на движущемся объекте путем непрерывного слежения при одновременном воздействии на него отвлекающего фактора, который затрудняет концентрацию на объекте.

В связи с качеством профессионального образования на занятиях по огневой подготовке рекомендовано использовать проблемные ситуативные методы, нацеленные на формирование профессиональной готовности сотрудников системы к работе в экстремальных ситуациях.

В качестве перспективного направления совершенствования психологической подготовки обучающихся предлагается метод проприоцептивного замещения акустического сигнала. Алгоритм реализации данного места состоит из четырех этапов.

Первый этап: подготовительный, исключающий применение огнестрельного оружия. На данном этапе обучающийся выполняет серию сжимающих кистевого эспандера в количестве 20-30 серий, с одновременной фиксацией внимания на моменте достижения максимального мышечного усилия. В указанный момент преподавателем производится легкое тактильное воздействие на область предплечья обучающегося. Результатом данного воздействия выступает формирование условной рефлекторной связи.

Второй этап: формирование проприоцептивного маркера. Обучающийся удерживает учебное оружие в изготовке для стрельбы. Его задача заключается в осуществлении плавного спуска спускового крючка с фиксацией внимания не на ожидании звукового сигнала, а на изменении мышечного ощущения в момент срабатывания спускового механизма. Преподаватель в указанный период дублирует срабатывание тактильным сигналом.

Третий этап: переход на боевую стрельбу с применением акустической защиты. Обучающийся использует наушники с функцией шумоподавления. В указанных условиях звук выстрела утрачивает характер стресс-фактора. Задача обучающегося при каждой стрельбе концентрировать внимание на proprioceptивных ощущениях, возникающих от оружия в момент выстрела.

Четвертый этап: снижение уровня акустической защиты. Интенсивность шумоподавления постепенно снижается в течение 3-5 учебных занятий. К моменту, как обучающийся начнет выполнять стрелковые упражнения без шумозащиты, он уже научится воспринимать выстрел не ушами, а мышцами и суставами. Громкий звук для него станет просто фоновым шумом, а не главным пугающим сигналом.

Результатом реализации данного метода будут являться:

- преодоление естественного первоначального рефлекса без необходимости осуществления его волевого подавления со стороны обучаемого;
- формирование устойчивого навыка производства выстрела, не сопровождающегося психоэмоциональным напряжением;
- обеспечение высокой степени сохранности сформированного умения;
- возможность применения метода в групповом формате обучения с использованием стандартных наушников, оснащенных функцией регулируемого шумоподавления.

Таким образом, психологическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе освоения ими практического курса дисциплины «огневая подготовка» является важным фактором формирования профессионально значимых умений и навыков.

Е.С. Сологуб,
курсант Нижегородской академии МВД России

Научный руководитель А.А. Коньчев

Психологическая устойчивость стрелка: влияние стресса на меткость стрельбы и методы развития этой устойчивости

Огневая подготовка является одним из ключевых компонентов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Она рассматривается как процесс формирования и совершенствования моторных навыков обращения с оружием. Однако практика оперативно-служебной деятельности доказывает, что одного лишь технического мастерства недостаточно для эффективного применения оружия в реальных условиях. Ситуации, требующие применения огнестрельного оружия, практически всегда сопряжены с

высоким уровнем психоэмоционального напряжения, дефицитом времени и прямой угрозой жизни и здоровью¹. В этих обстоятельствах на первый план выходит способность стрелка сохранять контроль над своими действиями, то есть его психологическая устойчивость.

Ряд исследований показал, что стрессовые состояния могут значительно снизить результативность стрельбы. Под стрессом понимается комплексная реакция организма на внешние раздражители, способная вызвать существенные сдвиги в психоэмоциональной сфере. Стрессовое состояние определяется как ответ организма на воздействие многообразных факторов внешней и внутренней среды. Данное понятие охватывает ряд проявлений, например, такие как «психологическая напряженность», «рассеянность», «волнение». Применительно к стрелковой деятельности сотрудников органов внутренних дел стресс провоцирует снижение концентрации внимания, роста артериального давления, учащение пульса и тремор рук. Как показала практика, приведенные факторы негативно сказываются на точности выстрелов, что, в свою очередь, ставит под угрозу успешное выполнение оперативных задач².

Стресс – это не только субъективное переживание напряжения или волнения. За психоэмоциональными проявлениями, такими как рассеянность или тревога, стоят вполне конкретные физиологические механизмы, которые способны изменить функционирование организма.

Переходя от психологической картины стресса к ее физиологической основе, следует подчеркнуть, что именно телесные проявления стрессовой реакции становятся непосредственной причиной снижения меткости. Ухудшение концентрации и психологическая напряженность – это лишь внешняя сторона процесса, тогда как глубинные сдвиги происходят на уровне вегетативной нервной системы и мышечного аппарата.

А.Н. Таран отмечает, что при высоком уровне стрессовой напряженности сначала нарушаются более сложные формы деятельности, такие как операции по неведению на цель, сложные координационные движения³. Такая реакция связана с активизацией стрессовой системы организма, влияющая на работу нервной системы и двигательные навыки. Под воздействием выброса катехоламинов, т.е. адреналина и норадреналина, происходит учащение сердечного ритма, повышение артериального давления, возрастает мышечный тонус. Одновременно с этим возникает мелкий тремор конечностей, препятст-

¹ Таран А.Н. Стресс и его влияние на организм сотрудника полиции в процессе обучения стрельбе из пистолета // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2017. № 2 (36.) С. 254-258.

² Пахомов Р.В., Платонова Е.И., Савчук Н.А. Влияние стрессового состояния на результативность стрельбы, способы его преодоления // Психология и педагогика служебной деятельности. 2024. № 3.

³ Таран А.Н. Указ. соч.

вующий удержанию ровной прицельной линии и плавному нажатию на спусковой крючок. Таким образом, физиологический ответ на стресс создает прямые помехи для точной стрельбы, воздействуя на все ключевые элементы выстрела: изготовку, прицеливание, дыхание и обработку спуска.

Помимо непосредственных физиологических реакций стресс оказывает мощное влияние на когнитивную и эмоциональную сферы стрелка. Одним из ключевых психологических факторов, определяющих устойчивость к давлению, является отношение обучающегося к оружию и ситуации его применения. Так М.А. Васильев считает, что сотрудники подвергаются стрессовому состоянию в силу самого соприкосновения с предметом, а именно огнестрельным оружием, представляющим потенциальную опасность¹. Следовательно, работу с психологическим состоянием обучаемого необходимо начинать с самого первого тренировочного процесса, закладывая в его сознание, что правильное обращение с оружием не несет опасности, а, наоборот, открывает широкий спектр возможностей. Эта установка формирует у сотрудника не страх перед оружием, а восприятие его как рабочего инструмента, требующего уважения, но не вызывающего парализующей тревоги.

А.С. Балугев и В.Н. Хомяков пришли к выводу о том, что основным условием психологического воспитания стрелка является воспитание его воли, то есть привитие ему качеств, к которым относятся целеустремленность, самообладание, решительность и настойчивость, которые позволят в условиях эмоциональной напряженности реализовать свои навыки и умения, которые стрелок приобрел в ходе подготовки². Именно они обеспечивают способность стрелка сохранять контроль над ситуацией и своими действиями даже при высоком уровне стрессовой нагрузки.

Исходя из рассмотренных физиологических и психологических механизмов влияния стресса можно сформулировать комплекс методов, направленных на развитие устойчивости стрелка к давлению. Эти методы должны быть интегрированы в процесс огневой подготовки с самого начала обучения.

1. Формирование правильной установки по отношению к оружию. Как указывает М.А. Васильев, работа с психологическим состоянием обучаемого должна начинаться с первых занятий. Преподавателю необходимо разъяснять, что оружие при соблюдении правил безопасности не представляет угрозы для самого стрелка, а является средством защиты и выполнения служебного долга.

2. Развитие волевых качеств. Следуя выводам А.С. Балугева и В.Н. Хомякова, в программу подготовки необходимо включать упражнения, требую-

¹ Васильев М.А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке // Современное образование. 2021. № 2. С. 25-35.

² Балугев А.С., Хомяков В.Н. Психологические аспекты, влияющие на результативность стрельбы из боевого оружия // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 10-14.

щие от обучающегося проявления самообладания и решительности. К ним относятся: стрельба в условиях ограниченного времени, выполнение упражнений после физической нагрузки, моделирование ситуаций с отвлекающими факторами. Подобные тренировки учат сотрудника сохранять концентрацию и управлять своими действиями вопреки внешним и внутренним помехам.

3. Обучение приемам саморегуляции. Для противодействия физиологическим проявлениям стресса стрелку необходимо владеть техниками контроля дыхания и мышечного расслабления. Ритмичное диафрагмальное дыхание с удлиненным выдохом позволяет снизить активность симпатической нервной системы, уменьшить частоту сердечных сокращений и выраженность тремора. Эти навыки должны отрабатываться на каждом занятии по огневой подготовке и доводиться до автоматизма.

4. Моделирование стрессовых ситуаций. Постепенное и контролируемое погружение обучающегося в условия, приближенные к реальным, повышает его адаптационные возможности. Начинать следует с простых элементов, постепенно усложняя сценарий (внезапное появление нескольких целей, необходимость быстрого принятия решения о применении оружия, работа в команде). Как отмечает А.Н. Таран, при высоком уровне стрессовой напряженности в первую очередь страдают сложные формы деятельности, поэтому именно они должны становиться объектом прицельной тренировки в усложненных условиях.

5. Психологическая подготовка через анализ ошибок. Важным компонентом развития устойчивости является конструктивная работа с неудачами. Разбор промахов и ошибочных решений должен проводиться не с позиции наказания или критики, а с целью выявления причин и поиска путей их устранения. Это формирует у сотрудника отношение к ошибке как к источнику информации для роста, а не как к катастрофе, что снижает страх неудачи и связанный с ним стресс.

Проведенный анализ показывает, что стресс оказывает многоуровневое негативное воздействие на меткость стрельбы, затрагивая как физиологические, так и психологические аспекты деятельности стрелка. Устойчивость к этому воздействию не является врожденным качеством – она может и должна целенаправленно формироваться в процессе огневой подготовки.

Как свидетельствуют рассмотренные научные источники, основными направлениями развития психологической устойчивости выступают: формирование адекватной установки по отношению к оружию, воспитание волевых качеств, обучение приемам саморегуляции и моделирование стрессовых ситуаций с учетом закономерностей распада сложных двигательных навыков под давлением. Комплексное внедрение этих методов в тренировочный процесс позволит повысить надежность действий сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях и, как следствие, эффективность выполнения ими служебно-боевых задач.

К.З. Тамазова,

курсант Ростовского юридического института МВД России (г. Ростов-на-Дону)

Научный руководитель Н.Ю. Иващенко

Проблематика направленного формирования личности в процессе физического воспитания

Формирование гармонично развитой личности является одной из приоритетных задач современной системы образования. В этом контексте физическое воспитание занимает особое место, так как оно оказывает комплексное влияние на развитие физических, интеллектуальных, нравственных и эмоциональных качеств человека. Однако в современной практике физического воспитания наблюдается противоречие между провозглашаемыми целями развития целостной личности и реальным состоянием здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Согласно статистическим данным, представленным Т. Буцкой, являющейся первым заместителем председателя комитета по делам семьи, около 95% детей рождаются здоровыми, а по окончании школы остается только 10-15% здоровых¹. Реальный объем деятельности школьников не обеспечивает полноценного физического развития, а уровень их физической подготовленности остается низким. Также наблюдается снижение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом, вызванное влиянием социальных факторов, информационных технологий и недостаточной эффективностью педагогических подходов.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дает разъяснение термина «физическая культура», согласно которому - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Это определение отражает комплексный характер физической культуры как явления культуры и социального феномена.

В нынешней системе физического воспитания сложилось заметное противоречие между декларируемыми задачами и реальным положением дел на занятиях. Хотя федеральные государственные образовательные стандарты

¹ В России 95% детей рождаются здоровыми, а к окончанию школы здоровыми остаются 10-15% // U-MAMA. URL: <https://u-mama.ru/forum/gossip/news/1012229/?ysclid=mk7g6a3hqe228739938> (дата обращения: 09.03.2026).

(ФГОС) провозглашают необходимость гармоничного развития личности и воспитания культуры здоровья, воплотить эту установку в повседневной практике оказывается крайне сложно.

Ключевая трудность – слабая физическая подготовленность подрастающего поколения, вызванная острой нехваткой реальной двигательной активности, особенно у учащихся старших классов¹. Часто набор упражнений составляется без учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, из-за чего нагрузки распределяются нерационально, а результативность уроков падает. Одновременно с этим существует серьезная проблема с спортивной мотивацией школьников и студентов. На ее снижение работают социальные факторы: тотальная цифровизация и перенос интересов в сферу информационных технологий, что закономерно приводит к гиподинамии. Психолого-педагогические сложности обусловлены тем, что учебный процесс часто игнорирует многообразие интересов учащихся – от желания укрепить здоровье и улучшить внешний вид до потребности в общении и снятии стресса. Современная система образования все еще излишне ориентирована на выполнение спортивных нормативов, не уделяя должного внимания формированию внутренней осознанной потребности человека в регулярной физической активности.

Вопрос формирования морально-волевых качеств в рамках физического воспитания признается не менее важным на сегодняшний день, однако на практике этому направлению зачастую не уделяется должного внимания. Нравственное развитие личности требует не просто выполнения физических упражнений, но и применения специфических педагогических методов, а также создания поддерживающей психологической среды. Такие качества, как честность, дисциплинированность, выдержка и коллективизм, должны развиваться через накопление реального опыта в различных соревновательных и игровых ситуациях². К сожалению, многие преподаватели подходят к занятиям формально, не используя в полной мере механизмы убеждения, силу личного примера или систему поощрения правильных поступков, из-за чего воспитательный потенциал спорта остается нераскрытым. Аналогичные сложности прослеживаются в эмоциональной и интеллектуальной сферах, где развитие психологического благополучия учащихся часто игнорируется. Пренебрежение индивидуальными особенностями ученика в образовательном процессе способно сформировать у него страх перед неудачами и тревожность, что со временем полностью уничтожит интерес к физической куль-

¹ Платонова Я. В., Дерябина Г. И., Князев М. В. Особенности развития двигательных способностей школьников 8-11 классов // Вестник ТГУ. 2019. С. 102.

² Формы и методы формирования морально-волевых качеств подростка при занятиях физкультурой и спортом // Студопедия. URL: https://studopedia.ru/11_195250_formi-i-metodi-formirovaniya-moralno-volevih-kachestv-podrostka-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-i-sportom.html (дата обращения: 09.01.2026).

туре. Напротив, методически верно организованные уроки стимулируют интеллектуальное развитие: становятся острее внимание и наблюдательность, крепнет память, ускоряется реакция.

Чтобы воспитать гармоничную личность средством физкультуры, необходимо уйти от единых шаблонов и внедрить подход, ориентированный на каждого ребенка. В такой системе ученик превращается в активного участника процесса, а обучение базируется на учете личных особенностей, гибкости и самостоятельности. Это позволяет учитывать склонности и возможности каждого, давая право выбирать тип нагрузки и степень сложности. Центральным условием при этом остается неразрывная связь физического воспитания и нравственных качеств. Когнитивные навыки совершенствуются через решение тактических задач и проблемных ситуаций, а нравственные качества складываются в условиях реального морального выбора, воспитания сопереживания и следования коллективным правилам. При этом крайне важно соблюдать баланс, чтобы физические нагрузки не приводили к эмоциональному истощению. Фундаментом для такой работы служит благоприятная психолого-педагогическая среда, основанная на принципах безопасности, взаимной поддержки и справедливости.

Проанализировав данный аспект, автор статьи предлагает следующие практические рекомендации, направленные на комплексное решение имеющихся проблем:

- 1) необходимо перенести акцент с чисто спортивных достижений на комплексное формирование личности;
- 2) педагогам стоит проводить работу по осознанию учащимися ценности физической культуры для их здоровья;
- 3) необходимо внедрить поиск индивидуального подхода к каждому ученику;
- 4) преподавателей стоит обязать посещать курсы по повышению квалификации, которые будут сфокусированы на психолого-педагогических аспектах и современных методах личностно-ориентированного обучения.

Подводя итог, необходимо выделить, что физическое воспитание обладает мощным гуманитарным потенциалом, однако его полноценная реализация невозможна в рамках жесткого стандартизированного подхода. Современная образовательная парадигма требует перехода к личностно-ориентированной модели, которая интегрирует физическую активность с интеллектуальным и нравственным развитием. Успешное формирование гармоничной личности зависит от создания поддерживающей психолого-педагогической среды, развития внутренней мотивации учащихся и высокой профессиональной гибкости педагога.

В.А. Ташиян,

студент Ростовского государственного медицинского университета
(г. Ростов-на-Дону)

Научный руководитель И.Л. Пожидаева

Теория и методика развития физических качеств и сопряженных с ними способностей индивида

Развитие физических качеств индивида – силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей – традиционно составляет фундамент физического воспитания и спортивной тренировки. Однако современные представления о человеческом двигательном потенциале и требования высоких спортивных достижений, профессиональной деятельности и здорового образа жизни выявили значительную проблематику, заложенную как в теоретических основах, так и в практической методике этого процесса. Ключевая проблема заключается в упрощенном, изолированном понимании физических качеств, в то время как их проявление и развитие всегда сопряжено с комплексом психофизиологических, биоэнергетических и координационных способностей¹.

Классическая теория физического воспитания, сформировавшаяся в середине XX века, опиралась на представление о сравнительной независимости физических качеств. Это привело к созданию методик их «изолированного» развития, что, однако, вошло в противоречие с данными физиологии, биомеханики и спортивной практики.

Проблема терминологической и сущностной неоднозначности. Сами понятия «физическое качество» и «двигательная способность» часто используются как синонимы, что методологически неверно. Более корректно рассматривать физические качества как интегративные морфофункциональные комплексы (например, силовые, скоростные), а способности – как их конкретные проявления (например, способность к взрывному усилию, силовая выносливость). Эта нечеткость затрудняет построение точных тренировочных моделей.

Проблема игнорирования сопряженности и гетерохронности развития. Физические качества не существуют и не развиваются в вакууме. Их проявление всегда обусловлено: энергетическими способностями (аэробными, анаэробными), которые лимитируют продолжительность и интенсивность работы. Координационными способностями (равновесие, ритм, дифференциация усилий, пространственная ориентация), определяющими рациональность

¹ Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2015. 680 с.

и эффективность двигательного действия, психомоторными способностями (скорость реакции, мышечно-двигательная чувствительность).

Теория долгое время недооценивала необходимость целенаправленного развития этих сопряженных способностей как основы для раскрытия потенциала основных физических качеств. Кроме того, отсутствует единая модель учета гетерохронности (разновременности) развития различных качеств и способностей в онтогенезе, что приводит к неоптимальному планированию нагрузок в детско-юношеском спорте¹.

Проблема переноса тренированности. Теоретически слабо проработан вопрос о положительном и отрицательном взаимодействии тренировочных эффектов при развитии разных качеств. Например, одновременное развитие максимальной силы и аэробной выносливости на высоком уровне может вызывать интерференционный эффект на молекулярном уровне (конкуренция сигнальных путей mTOR и AMPK). Существующие теории (например, концепция блоковой периодизации) предлагают практические решения, но требуют углубления фундаментального обоснования.

Методическая проблематика.

1. Проблема комплексной диагностики. Традиционные тесты (динамометрия, бег на короткие и длинные дистанции, наклоны вперед) оценивают, как правило, конечное, комплексное проявление качества в стандартизированном упражнении, не позволяя дифференцировать вклад отдельных способностей (например, вклад координационных способностей и собственно скоростных в результат спринтерского бега).

Отсутствие доступных методик для оценки энергетического вклада, координационной сложности и психомоторных компонентов конкретного двигательного действия является серьезным ограничением для индивидуализации тренировочного процесса.

2. Проблема «механистичности» тренировочных средств. Методика часто оперирует абстрактными, неспецифическими средствами (например, развитие «общей» выносливости длительным бегом для игроков), игнорируя принцип специфичности. Развитие качеств должно происходить в контексте специфической координационной структуры целевой деятельности (спортивной дисциплины, профессионального навыка). Актуальным становится поиск средств, одновременно развивающих физическое качество и сопряженную с ним координационную способность в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

¹ Алдошин А.В., Панов Е.В., Носов С.А. Физическая подготовка в системе профессионального образования сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел, 16 ноября 2023 г. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023. С. 11-18.

3. Проблема интеграции в единый тренировочный процесс. Наиболее сложная задача – методически грамотно объединить развитие доминирующего физического качества, сопряженных энергетических и координационных способностей, а также технической и тактической подготовки в рамках ограниченного тренировочного времени. Жесткое линейное планирование (сначала развиваем «базу» – общую выносливость и силу, затем специальную подготовку) показало свою неэффективность для сложнокоординационных и ситуационных видов спорта. Требуются нелинейные, адаптивные модели управления, такие как срочное и долговременное планирование с регулярной диагностикой и коррекцией.

4. Проблема учета индивидуально-типологических особенностей.

Стандартизированные методики не учитывают индивидуальный профиль спортсмена или занимающегося, определяемый генетической предрасположенностью (состав мышечных волокон, особенности нервной системы, антропометрия), что ведет к разнонаправленным тренировочным эффектам у разных людей при одинаковой нагрузке. Персонализация на основе генетического, биохимического и психологического тестирования – насущная необходимость современной методики¹.

Проблематика теории и методики развития физических качеств свидетельствует о необходимости перехода от парадигмы изолированного развития к холистической, системно-интегративной модели. В этой модели физическое качество рассматривается как вершина пирамиды, основанием которой являются конкретные психофизиологические и координационные способности, энергетические ресурсы и морфологические особенности индивида².

Разрешение обозначенных проблем лежит в междисциплинарной плоскости: углубление фундаментальных исследований в области физиологии мышечной деятельности, биоэнергетики и нейромоторного контроля; разработка новых технологий комплексного мониторинга и диагностики; создание адаптивных, нелинейных методических систем, гибко реагирующих на индивидуальную динамику состояния спортсмена. Только такой подход позволит максимально раскрыть двигательный потенциал человека как в спорте высших достижений, так и в рамках физической культуры, ориентированной на здоровье и эффективную жизнедеятельность.

¹ Ташиян В.А., Пожидаева И.Л. Характеристика традиционных и новых средств и методов физического воспитания, их классификация // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород, 2023. С. 699-702.

² Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

К.С. Турецкова,
курсант Нижегородской академии МВД России

Научный руководитель А.Б. Благодатин,
кандидат юридических наук

Основы технической подготовки снайперов в структуре системы органов внутренних дел Российской Федерации

Техническая подготовка сотрудников ОВД к овладению снайперским оружием мало, чем отличается от подготовки к владению другими видами огнестрельного оружия. При подготовке используются те же принципы работы с огнестрельным оружием, но у снайперского вооружения есть свои отдельные особенности обучения. Например, использование оптического прицела, глушителя или специальных патронов. Сотрудник должен быть знаком с основными принципами меткой стрельбы, которая включает в себя прицеливание, правильное положение тела при выстреле, технику обработки спускового крючка, правильную настройку оптического прицела, учет погодных условий и приведение оружия к нормальному бою. Изучение этих принципов способствует формированию устойчивых и точных навыков стрельбы, их закреплению на инстинктивном уровне действий. Каждый снайпер должен периодически проходить и повторять уроки по меткой стрельбе независимо от стажа работы. Для достижения лучших результатов, основы меткой стрельбы должны отрабатываться шаг за шагом в определенной последовательности.

Первым и самым важным принципом меткой стрельбы является правильное прицеливание. Этот навык позволяет снайперу убедиться в правильности подготовки к выстрелу и нажатии на спусковой крючок. Процесс наведение прицела на цель включает в себя следующие этапы деятельности снайпера: соотношение между глазом и оптическими приспособлениями, выравнивание мушки, точка прицеливания, контроль дыхания и тренировка для формирования правильного прицеливания. Для того, чтобы снайпер понимал, как происходит процесс наведения прицела, необходимо иметь понимание о том, как использовать свой ведущий глаз. Во-первых, глаз должен мгновенно переключаться с близких объектов на удаленные предметы. Глаза не способны фокусироваться на нескольких объектах, расположенных на разных расстояниях. Для тренировки этого навыка предлагается упражнение, заключающееся в том, чтобы снайпер в течении 30 секунд смотрел на близко расположенные к нему предметы, затем 30 секунд на самые дальние, повторяя это по 10 раз, что помогает самым быстро переключать свой фокус зрения. Во-вторых, это правильное положение головы для предотвращения искажения изображения при прицеливании. Стрелок должен держать голову прямо, избегая взгляда вбок или вниз. Когда голова не находится в правильном положении, и снайпер

целится, например, через нос или из-под брови, то мышцы глаз перенапрягаются, что приводит к непроизвольному и нежелательному движению, искажающему изображение. В-третьих, одной из распространенных ошибок является чрезмерная концентрация взгляда на точке прицеливания. Продолжительное фокусирование зрения 20-30 секунд и более приводит к своеобразному «запечатлению» изображения на сетчатке глаза. Этот эффект можно легко проверить на следующем эксперименте. Необходимо посмотреть на небольшую черную точку на белом листе бумаги в течение 20-30 секунд, а затем перевести взгляд на белую стену или потолок. Вы заметите, что на стене будет едва заметный отпечаток этой точки. Конечно же, качество изображения будет ниже, чем у исходной точки, оно будет размытым и нечетким. Этот эффект объясняет почему длительная фиксация на прицельных приспособлениях может негативно сказаться на точности стрельбы. Запечатленный образ на сетчатке глаза (нечеткий и искаженный) может быть принят за действительное изображение цели, что приведет к промаху. Мозг, получив два сигнала – реальное и «кажущееся» изображение прицельного объекта – может с трудом обработать эту информацию и сделать неверный вывод о местоположении цели. Поэтому, крайне важно избегать длительной фиксации на предмете. Глаза должны быстро и свободно переключаться между прицельными приспособлениями и целью, обеспечивая оптимальную работу зрительного аппарата.

Соблюдение положения «ровной мушки» – это идеальное расположение мушки относительно целика и глаза. В случае использования открытого прицела (без оптических приспособлений) подразумевается, что мушка должна находиться строго по центру прорези целика, при этом мушка и целик должны быть расположены на одной прямой линии, как на одной высоте, так и по направлению. Любое отклонение от этого идеального положения приведет к неточностям в прицеливании и как следствие к промаху. Для достижения положительного результата в прицеливании, то есть правильном совмещении мушки с целиком, необходимы регулярные тренировки, которые приводят к формированию практического навыка. Только с помощью этих элементов можно достичь высокой точности стрельбы. После освоения базовых навыков переходим непосредственно к точке прицеливания. Это означает определение конкретной точки на цели, куда необходимо подвести мушку. Для снайпера точкой прицеливания является чаще всего центр цели. Обучающимся необходимо использовать именно эту технику, так как она наиболее интуитивно понятна и часто используется в практике.

Процесс дыхания и прицеливания – ключевые элементы снайперской техники. Во время наведения оружия на цель, снайперу необходимо контролировать процесс дыхания, а также стараться минимизировать любые колебания тела. Дыхание путем движения грудной клетки вверх-вниз, непременно сдвигает оружие с линии прицеливания. Чтобы такого не происходило, необходимо согласовать дыхание с моментом выравнивания мушки. Поэтому нужно задержать дыхание, для обеспечения полной стабильности оружия в

точке прицеливания. Задержка дыхания производится путем предварительного вдоха и последующего выдоха, затем дыхание приостанавливается. Когда достигнута идеальная точка прицеливания, основное внимание необходимо обратить на мушку. Это позволит более точно определить положение прицельных приспособлений относительно цели. Важно запомнить, что контроль мушки крайне важен, так как, например, в условиях плохой освещенности, видимость цели может быть затруднена.

Также для снайпера очень важно занять правильную позицию, которая сочетает в себе несколько элементов: стабильность, обзор цели и защиту от обнаружения противником. Для точной стрельбы снайперу необходима не только правильная, но и устойчивая позиция, так как при быстром темпе стрельбы, возникающая отдача может «сбивать» сотрудника с цели. Стабильность костного аппарата и обеспечивает необходимую жесткость. Снайперу необходимо научиться максимально расслаблять мышцы и избавлять их от напряжения, независимо от занимаемой позиции. Излишнее перенапряжение мышц провоцирует непроизвольно их дрожание, что сбивает и затрудняет наведение прицельных приспособление на цель. Необходимо принять такое положение для стрельбы, при котором оружие будет само «направляться» на цель. После принятия стрелковой позы, снайперу следует на мгновение закрыть глаза, чтобы расслабиться и затем снова их открыть. После совмещение мушки в прорези целика, прицельная линия должна оказаться в естественной точке наведения. Регулируя положение ног или корпуса, а также контролируя дыхание, стрелок может переместить естественную точку прицеливания в желаемую точку на цели. Правильная регулировка ремня позволяет существенно повысить устойчивость оружия в руках снайпера при правильном его использовании, также помогает снизить ощущение отдачи при стрельбе. Обеспечение стабильного соприкосновения щеки сотрудника и приклада оружия играют ключевую роль в процессе точной наводки на цель. Поддержание постоянного расстояния между глазом и прицельными приспособлениями требует тесного контакта щеки с оружием. Под правильным взаимодействием считается касание щекой приклада оружия в одном и той же точке при каждом выстреле. Это обеспечивает единообразное прицеливание и оптимальное расположение глаз на относительно от оптического прибора. Для обеспечения лучшего контакта при прицеливании необходимо прижать мясистую часть щеки к верхней части большого пальца правой руки, охватывающего шейку приклада. Это позволяет зафиксировать голову и глаз в правильном положении, тем самым обеспечивая точную и стабильную наводку на цель.

В заключение хотелось отметить, для того чтобы овладеть навыком стрельбы из снайперского оружия, сотрудникам придется систематически проходить техническую подготовку. Без владения самыми основными элементами технической подготовки сотрудник не сможет достичь высокого уровня мастерства в снайперском деле.

Е.С. Хашимова,

командир отделения учебной группы Дальневосточного юридического института
МВД России имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель А.Г. Литвиненко

Характеристика технической тренировки и ее значение в процессе формирования и совершенствования навыков стрельбы из пистолета

Техническая тренировка представляет собой комплекс целенаправленных действий стрелка с незаряженным оружием (или с использованием учебных патронов), направленных на отработку правильной изготовления, хвата, прицеливания, дыхания и, что самое главное, плавного спуска курка с боевого взвода. В Наставлении по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации¹ прямо указывается на необходимость использования тренировок без боевой стрельбы для формирования базовых умений. Суть этого метода заключается в изоляции стрелка от стресс-факторов реального выстрела. Когда курсант или действующий сотрудник знает, что выстрела не произойдет, его центральная нервная система не готовится к компенсации отдачи.

Как отмечают авторы учебника по огневой подготовке, «выстрел – это лишь результат предварительной работы, проведенной стрелком»². Если эта работа выполнена технически верно, попадание в мишень становится неизбежным следствием.

Задачи технической тренировки можно разделить на три блока:

- биомеханический: поиск оптимального баланса тела, постановка однообразного хвата рукоятки пистолета (как правило, ПМ или ПЯ), отработка вектора приложения силы указательного пальца к спусковому крючку;
- физиологический: развитие статической выносливости мышц предплечья и плечевого пояса, синхронизация зрительного аппарата (фокусировка на мушке, а не на мишени) с моторикой пальца;
- психологический: выработка уверенности в своих действиях, устранение страха перед выстрелом.

Для понимания важности работы вхолостую необходимо обратиться к механизмам работы мышечной памяти. Формирование любого моторного навыка проходит через стадии генерализации, концентрации и автоматиза-

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

² Огневая подготовка : учебник / под ред. В.А. Торопова. М.: ЦОКР МВД России, 2023. С. 84.

ции. На начальном этапе курсант жестко контролирует каждое свое движение: как стоят ноги, как лежат пальцы слабой руки, где находится целик относительно мушки. В этот период кора головного мозга максимально загружена. Если на этом этапе сразу перейти к боевой стрельбе, резкий звук выстрела и удар в ладонь от отдачи перекроют слабые нейронные связи, отвечающие за правильную технику. Организм включит защитный рефлекс – моргание и рефлексорное толкание оружия вперед в момент нажатия на спуск.

Именно техническая тренировка позволяет перевести навык в стадию автоматизации без вмешательства защитных рефлексов. По данным спортивной физиологии, для того чтобы движение стало автоматическим и выполнялось на уровне подкорки, требуется от 3 до 5 тысяч правильных повторений¹. Обеспечить такой объем настрела боевыми патронами в рамках стандартного курса подготовки практически невозможно, да и нецелесообразно. Тренировка холостую, напротив, позволяет совершать сотни «выстрелов» за одно занятие.

Рассмотрим детально, какие именно микроэлементы техники стрельбы невозможно качественно освоить без длительной холостой работы.

Изготовка и удержание оружия (хват). Оружие должно стать продолжением руки стрелка. В ходе технической тренировки курсант учится извлекать пистолет из кобуры и выводить его на линию прицеливания так, чтобы ровная мушка уже находилась в прорези целика. Этот элемент нарабатывается исключительно многократными повторениями перед зеркалом или на фоне светлой стены. Правильный двуручный хват (для современной практической стрельбы) должен обеспечивать контроль отдачи, но эту структуру хвата нужно «запомнить» мышцами еще до первого реального выстрела.

Умение обращаться со спусковым механизмом является базовым условием результативной стрельбы из ПМ. Практика показывает, что причиной увода боеприпаса от расчетной траектории в девяти случаях из десяти выступает некорректная манипуляция указательным пальцем. Сила нажатия на крючок у модели Макарова различается в зависимости от режима: при заранее отведенном курке преодолевается порог примерно в два килограмма, тогда как в самовзводном варианте сопротивление достигает семи с половиной. Безошибочно осилить такую нагрузку, не допустив смещения оружия, масса которого составляет менее одного килограмма, – это упражнение на высочайшую согласованность движений. В ходе холостой отработки занимающийся привыкает к этапу свободного перемещения детали и учится равномерно нагнетать давление на завершающей фазе хода, не теряя контроля над положением прорези и мушки. Действенным способом самопроверки служит размещение на плоскости затвора мелкого предмета – стреляной гильзы или рублевой монетки. Если в финальный момент щелчка предмет соскакивает на стол, это указывает на резкое неконтролируемое сокращение мышц кисти.

¹ Корх А.Я. Спортивная стрельба : учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 112.

Что касается работы зрительного аппарата и постановки дыхания, то здесь действуют физиологические ограничения. Зрение человека не приспособлено к единовременной четкой фиксации разнесенных в пространстве ориентиров: задней планки, передней точки и непосредственно черного круга мишени. В критической ситуации биологический рефлекс вынуждает концентрировать внимание на источнике опасности, которым выступает сама цель, а не прицельное приспособление.

Анализ результатов контрольных стрельб курсантов младших курсов показывает наличие стойких ошибок, которые невозможно исправить простым увеличением количества боевых патронов. А.И. Щипин справедливо замечает, что боевая стрельба без предварительной базы лишь закрепляет ошибки¹.

Главный враг меткого выстрела – ожидание выстрела (встречный рывок). Это психологический барьер. Мозг знает, что сейчас произойдет мини-взрыв, и дает команду мышцам руки скомпенсировать отдачу до того, как пуля покинула канал ствола. В результате пули ложатся ниже и левее центра мишени (для правшей). Техническая тренировка — единственный эффективный способ «обмануть» психику. Существует отличный метод чередования: руководитель стрельб в тире снаряжает магазин курсанта вперемешку боевыми и учебными (охлажденными) патронами. Когда после реального выстрела стрелок нажимает на спуск и попадает на учебный патрон (происходит щелчок, а не выстрел), он и руководитель стрельб наглядно видят, как оружие «клюет» вниз из-за рефлекторного толчка рукой. Осознание этой ошибки через холостой спуск – первый шаг к ее искоренению.

Сегодня техническая подготовка шагнула далеко за пределы простого «щелканья» в стену. Активно применяются интерактивные лазерные тир и стрелковые тренажеры (например, системы «Скэтт»). Они фиксируют траекторию движения ствола до, в момент и после спуска курка, выдавая на монитор детальную картину микромоторики стрелка. Тем не менее базовым и самым доступным инструментом остается сам табельный пистолет. Для курсанта, которому предстоит нести службу в органах дознания, следствия или оперативных подразделениях, навык безопасного и уверенного обращения с оружием закладывается именно в часы кропотливой, монотонной холостой работы в аудитории или на огневом рубеже перед подачей команды «Заряжай».

Подводя итог проведенному анализу, можно с уверенностью утверждать, что техническая тренировка не является вспомогательным или второстепенным элементом огневой подготовки. Это ее базис. Формирование устойчивого двигательного навыка стрельбы из пистолета невозможно без многократного, осознанного повторения элементов выстрела в комфортной психологической обстановке.

¹ Щипин А.И. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия: методические и правовые аспекты. М.: УМЦ при ГУК МВД РФ, 2001. С. 56.

Именно тренировка вхолостую позволяет разложить сложный процесс выстрела на составные части, отшлифовать хват, добиться идеального баланса тела, натренировать зрение и воспитать абсолютную автономность указательного пальца при нажатии на спусковой крючок. Только после того, как эти действия закреплены на рефлексном уровне, стрелок готов к переходу к боевой стрельбе, где ему останется лишь воспроизвести наработанный мышечный стереотип в условиях шумового и психологического давления.

А.П. Шаршакова,

курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Научный руководитель Е.В. Панов,
кандидат педагогических наук, доцент

Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при силовом задержании правонарушителей

Одним из ключевых условий успешного выполнения профессиональных задач сотрудником ОВД является способность осуществлять эффективное задержание нарушителей, в том числе, с применением боевых приемов борьбы (далее – БПБ). БПБ представляют собой набор техник, включающих в себя удары, броски, болевые и удушающие приемы, которые применяются сотрудниками ОВД в целях задержания нарушителей. Основой для таких приемов выступают различные виды спортивных единоборств (например, самбо, дзюдо, рукопашный бой и т.д.)¹.

Для того чтобы применение БПБ возымело должный эффект на нарушителя, необходимо соблюдение двух условий: правомерности их применения и наличия высокого уровня физической подготовленности.

Право сотрудника ОВД на применение при задержании нарушителей физической силы предусмотрено Федеральным законом «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ, в котором содержится перечень оснований, при которых может быть применена физическая сила, в том числе – БПБ.

При силовом задержании нарушителей сотрудники ОВД применяют атакующие, защитные, либо контратакующие БПБ. К атакующим следует относить удары, броски, болевые и удушающие приемы, которые применяются преимущественно при тщательно спланированном задержании. К защитным и контратакующим БПБ относятся уходы и уклоны от ударов, перемещения,

¹ Воронов А.И., Гогин Е.А. Подготовка сотрудников полиции к применению боевых приемов борьбы посредством ситуационного моделирования // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. 2025. Т. 14, № 4. С. 22-27.

отбивы, подставки, сочетание уклонов и уходов с боевыми приемами¹. Такие действия могут использоваться сотрудниками ОВД в случаях, когда задержанный оказывает сопротивление или пытается напасть на сотрудников.

Одной из ключевых задач сотрудников ОВД является тактически грамотный выбор БПБ для применения с учетом каждой конкретной ситуации. К примеру, в одном случае определенный набор БПБ будет эффективным и обоснованным, в то время как в другой ситуации аналогичные БПБ будут недопустимы. Допустим, в случаях, когда нарушитель заведомо не сможет оказать сопротивление при задержании (к примеру, является инвалидом), применение при его задержании таких БПБ, как удары, броски или удушающие техники, будут нецелесообразны. Если же очевидно, что нарушитель находится в хорошей физической форме, настроен агрессивно и активно сопротивляется, то использование против него вышеуказанных БПБ будет вполне обоснованным².

В целом действия сотрудника ОВД в случае силового задержания нарушителя включают: анализ ситуации и разработку плана действий; завладение и перехват инициативы; осуществление задержания; сопровождение задержанного.

К сожалению, в настоящее время применение сотрудниками ОВД БПБ при силовом задержании нарушителей связано с рядом проблем, одной из которых является недостаточная подготовленность сотрудника ОВД к подобным ситуациям. Как правило, это обусловлено тем, что во время обучения БПБ сотрудники ОВД в целях обеспечения безопасности и минимизации риска травм отрабатывают друг на друге приемы не в полную силу, а лишь «схематично». Из-за этого обучающиеся не чувствуют ни соответствующего полного сопротивления, ни момента, когда требуется применить большую или меньшую силу. Как результат – при реальном задержании сопротивляющегося нарушителя сотрудники ОВД сталкиваются с непривычным для них сопротивлением, теряют уверенность в своих силах и либо не могут эффективно применить БПБ, либо причиняют необоснованный вред задерживаемому.

В этой связи следует отметить, что отработка приема не в полную силу может быть полезна на первоначальных этапах обучения, когда необходимо детально изучить особенности движений в процессе применения конкретного приема, довести их до автоматизма. Однако, после успешного освоения приема необходимо отрабатывать его применение именно так, как это будет происходить в реальности при задержании сопротивляющегося нарушителя.

¹ Малетин С.В. Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в экстремальных условиях служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2025. № 25. С. 397-398.

² Результаты тестирования навыков применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности сотрудников силовых подразделений / С.А. Носов, О.С. Панова, В.Н. Смирнов [и др.] // Управленческий учет. 2025. № 11. С. 341-347.

Уровень применяемой силы по отношению к партнеру по отработке БПБ должен контролироваться сотрудником так же, как и по отношению к нарушителю, к которому будет применяться данный БПБ. Всегда следует помнить о том, что целью применения БПБ при задержании является не причинение травм или иного вреда нарушителю, а преодоление сопротивления законным способом. В противном случае, при превышении мер, необходимых для задержания нарушителя, сотрудник ОВД может быть привлечен к уголовной ответственности по ст. 38 УК РФ.

Это выступает еще одной проблемой, связанной с применением сотрудниками ОВД БПБ при задержании нарушителей. Вследствие нечеткости правовых положений, использовании в законе оценочных понятий (например, «соразмерное применение силы», отсутствие четких критериев допустимости применения физической силы), сотрудники ОВД нередко пренебрегают рамками закона при задержании нарушителей, что является существенным нарушением прав человека.

В качестве примера можно привести случай, когда сотрудники ДПС остановили водителя с признаками опьянения и с целью его оперативного задержания один из сотрудников несколько раз ударил мужчину руками и с размаху нанес удар ногой в живот задерживаемому, который уже находился на земле в этот момент и не оказывал сопротивления¹.

Для решения этой проблемы следует, в первую очередь, конкретизировать положения законодательства, связанные с применением БПБ при задержании нарушителей: установить точные критерии необходимости использования БПБ, исключить оценочность и неоднозначность некоторых терминов. Кроме того, необходимо углублять правовую, тактическую и психологическую подготовку сотрудников ОВД для того, чтобы в опасной ситуации они могли избирать оптимальный комплекс применяемых БПБ, оставаться стрессоустойчивыми и последовательными в своих действиях.

Также к проблемам, возникающим при применении БПБ в задержании нарушителей, относится недостаточное освоение сотрудником ОВД некоторых приемов. К сожалению, во время обучения отработке некоторых приемов БПБ уделяется меньше внимания, чем другим; или же наоборот – при обучении отрабатываются БПБ, которые в реальности могут пригодиться крайне редко. В результате сотрудник ОВД либо недополучает навыки применения нужных ему в практике БПБ, либо получает навыки применения БПБ, которые в действительности являются невостребованными.

Например, по словам исследователей, в последнее время из программы обучения нередко исключаются БПБ, направленные на удержание, и сокращается количество изучаемых БПБ из положения лежа, что в корне непра-

¹ Били при задержании: действия полицейских проверяют в Красноярском крае // ТВК. URL: <https://tvknews.ru/publications/news/89465/> (дата обращения: 18.04.2026).

вильно, поскольку владение этими БПБ во многих случаях могут спасти сотруднику ОВД жизнь¹.

Для решения этой проблемы необходимо привести процесс обучения в соответствие с современными реалиями: изучить, по каким причинам чаще всего сотрудники ОВД получают ранения, «упускают» задержанного, какие БПБ часто применяются на практике и в каком подразделении, какие – реже. Исследователи отмечают, что чаще всего сотрудники ОВД при задержании преступников получают ранения в результате нанесения прямых боковых ударов в область головы, живота, паха и туловища. Обучение БПБ следует выстраивать исходя из этого анализа: тем БПБ, которые на практике применяются чаще, следует уделять больше времени и внимания.

В перечень БПБ, изучению которых необходимо уделять более пристальное внимание, некоторые авторы предлагают обязательно включать удары руками, ногами, головой и их комбинации (при этом отмечается, что самыми результативными выступают удары основанием и ребром ладони, нижней мышечной частью кулака, локтем в уязвимые места задержанного – основание носа, висок, подбородок, ключица, основание черепа, солнечное сплетение, подреберье и т.д.); удары при сопротивлении задержанного в положении лежа; задержание с применением болевых БПБ стоя (дожимом кисти, загибом руки за спину, скручиванием руки) с приведением задержанного в лежачее положение; приемы сваливания; защита от ударов, в том числе и бесконтактная (уклоны, перемещения, повороты и т.д.); применение БПБ во взаимодействии с напарником с использованием обхватов, захватов, ударов, болевых приемов и бросков².

Еще одной проблемой является психологическая неготовность некоторых сотрудников ОВД применить к нарушителю БПБ. Так, сотрудник ОВД может демонстрировать отличные результаты применения БПБ на партнере во время обучения, однако при необходимости использования этих же БПБ в задержании преступника испытывает растерянность и страх, вследствие чего не может эффективно задержать нарушителя и преодолеть его сопротивление³.

Для устранения этой проблемы в процессе обучения необходимо уделять пристальное внимание не только физической подготовке сотрудников ОВД к применению БПБ, но и психологической. Развить психологическую готовность к применению БПБ можно путем моделирования подобных ситуаций во время обучения: при смоделированных ситуациях применения БПБ сотрудник ОВД должен испытывать такие же эмоции, что и при реальном

¹ Результаты тестирования навыков применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности сотрудников силовых подразделений.

² Воронов А.И., Гогин Е.А. Указ. соч.

³ Совершенствование подготовки сотрудников специальных подразделений, связанных с применением физической силы / С.А. Носов, В.В. Горлов, Б.В. Иваницкий [и др.] // Управленческий учет. 2026. № 1. С. 353-359.

задержании сопротивляющегося нарушителя. Представляется полезным проведение спаррингов и соревнований между обучающимися. При этом, специалисты отмечают, что с одной стороны, должны неукоснительно соблюдаться правила безопасности с целью исключения травм, но с другой стороны, нельзя полностью избегать болевых воздействий, поскольку «если сотрудник ОВД не осознает, что ему может быть причинена боль, то при непосредственном контакте с правонарушителем он может получить ранения»¹.

Подводя итог, можно сформулировать вывод о том, что на сегодняшний день применение сотрудниками ОВД БПБ при силовом задержании нарушителей осложняется рядом проблем, решение которых видится в совершенствовании действующего законодательства, а также средств и методов обучения физической подготовке сотрудников.

А.С. Щербакова,

курсант Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

Научный руководитель В.А. Екимов

**Педагогические аспекты в подготовке слушателей и курсантов
образовательных учреждений МВД России
к применению огнестрельного оружия**

Реализация задач возложенных на сотрудников ОВД при выполнении своих обязанностей напрямую зависит от практики и времени, затраченных на тренировки не только по физической, но и в равной мере по огневой подготовке. В результате роста уровня преступности, обусловленного политической обстановкой в стране, что проявляется в участвовавших случаях несанкционированных акций и террористических актов, от личного состава сотрудников ОВД требуют высокой подготовки в области владения и применения огнестрельного оружия.

При подготовке кадров в образовательных организациях системы МВД РФ программа учебного курса предусматривает систематические занятия по дисциплине огневой подготовке, что обусловлено спецификой получаемого вида образования.

В соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – приказ № 44) одним из критериев обеспечения мер безопасности в процессе органи-

¹ Воронов А.И., Гогин Е.А. Указ. соч.

зации процесса обучения и проведения стрельб из огнестрельного оружия является четкое и грамотное руководство проводимыми мероприятиями со стороны преподавательского состава учреждения, которое организует мероприятия по стрельбе.

При допуске к практическим занятиям по «Огневой подготовке», «Личной безопасности» в образовательных организациях системы МВД отдельное внимание и особая категория значимости отводится разработке организационных и подготовительных мероприятий преподавателей (руководителей стрельб). Указанные мероприятия могут включать, во-первых, изучение плана, предстоящего практического или теоретического занятия, которым предусмотрены методические рекомендации по организации учебного процесса, подготовке учебной литературы, видео-фото сопровождение рассматриваемой темы занятия; во-вторых, в отдельных случаях преподаватель может конспектировать материал, самостоятельно составлять план-конспект практического занятия, выводить цель и задачи учебной программы при этом учитываются индивидуальные особенности каждой обучаемой группы.

Стоит отдельно акцентировать внимание на том, что при производстве практических и теоретических занятий по огневой подготовке в образовательных учреждениях системы МВД систематическое напоминание и повторение наиболее важных положений приказа № 44 в виде мер безопасности при проведении стрельб является обязательным и неотъемлемым элементом. Указанные меры призваны напомнить о важности соблюдения дисциплинированности сотрудников при обращении с огнестрельным оружием, а также обеспечить безопасность проводимых занятий и могут реализовываться посредством: тестирования (письменного, электронного), опроса в начале занятия, подготовки места проведения стрельб в строгом соответствии с требованиями к помещениям и местности, предназначенной и оборудованной для проведения занятий по огневой и стрелковой подготовке сотрудников¹.

При организации стрельб в образовательных организациях высшего образования МВД России считаем целесообразным подразделение зоны проведения практически х занятий по огневой подготовке следующим образом:

- первая учебная зона представляет собой пространство со стойками (столами) за которыми обучающимся в лице курсантов (слушателей) предлагается отработка нормативов, связанных со снаряжением магазина учебными патронами, сборкой/разборкой учебного оружия.
- вторая учебная зона может изменяться в зависимости от наличия либо отсутствия материально-технического обеспечения кафедры, так, представленное пространство может имитировать огневой рубеж с тренировкой

¹ Ворожцов А.М., Щербинин Е.С. Педагогический аспект деятельности руководителя стрельб и его помощника на практических занятиях // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-4. С. 95-98.

стрельбы «вхолостую» или с использованием оптико-электронных, лазерных, интерактивных и мультимедийных тренажерных аппаратов.

Ни одна другая форма работы не может заменить техническую тренировку, в том числе и практическая стрельба. Независимо от уровня подготовленности стрелка данный вид тренировки является основным. Содержание тренировки состоит в холощении, а именно, в отработке техники производства выстрела, обработке спускового крючка, соединения целика с мушкой и удержания их в районе прицеливания после спуска курка с боевого взвода в отсутствие патронов в оружии. На данном направлении также оттачивается умение обращения с оружием, навык извлечения пистолета из кобуры, производится отработка нормативов по разряжению и смене магазина и т.д.

– третья учебная зона находится на огневом рубеже и представляет собой практическое выполнение упражнений стрельб из огнестрельного оружия. Весь процесс стрельбы находится под руководством и наблюдением руководителя стрельб с соблюдением всех предусмотренных законодателем мер безопасности, предусмотренных при обращении с оружием¹.

Как отмечается в научной литературе, составными элементами организации педагогического процесса являются три закономерно образующиеся части. Во-первых, вводный блок. В данной части занятия после доклада командира группы по расходу личного состава преподаватель озвучивает план построения практического занятия, цель и задачи, стоящие перед обучающимися. Проводится опрос по знанию мер безопасности и материальной части огнестрельного оружия обучающимися. По окончании указанных мероприятий помощником или дежурными от группы осуществляется подготовка учебных зон (смена мишеней, выдача учебного оружия и др.) для проведения занятия в соответствии с планом проведения практического занятия, при этом учитываются отдельные требования руководителя стрельб.

Во-вторых, основная часть занятия. Первоначально обучающимся демонстрируют технику выполнения, вынесенного на практическое занятие упражнения. Демонстрация может производить руководитель стрельб, помощник или дежурные из числа личного состава группы. Все действия комментируются, преподаватель делает акцент на элементах упражнения, в которых необходимо соблюдение техники производства выстрела или соблюдение мер безопасности, например, в ситуациях со сменой положения для стрельбы палец убирается со спускового крючка и т.д.

После чего личный состав делится на группы и распределяется по учебным зонам, в это время важный педагогический аспект заключается в качественном контроле за обучающимися, помимо наблюдения за соблюдением

¹ Пигарев А.Ю. Подготовка преподавателя к занятию по дисциплине «Огневая подготовка» в рамках ее практического раздела // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2020. № 6-3. С. 238-241.

мер безопасности руководитель анализирует технику стрельбы каждого обучающегося и указывает на наличие ошибок в стойке, удержании оружия, наведении оружия на цель, технике нажатия на спусковой крючок и др.

В-третьих, заключительная часть. По окончании учебных стрельб и отработки необходимых нормативов руководитель стрельб и помощник обязаны проверить боевое оружие на незаряженность, а также исправность всех его структурных элементов. Производится организация сбора и подсчета гильз, проверка исправности материально-технического обеспечения учебного процесса¹.

Таким образом, в целях наиболее грамотной организации проведения практических занятий по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД необходимо качественно и ответственно подходить к процессу выработки педагогического подхода ко всему учебному процессу. При этом важно учитывать, что эффективность обучения стрельбе курсантов и слушателей напрямую зависит не только от индивидуальных навыков преподавателей, но и от качества его совместной работы с помощником и самими обучающимися.

¹ Чупров А.С. Некоторые особенности организации и проведения практических занятий по огневой подготовке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12(190). С. 294-297.

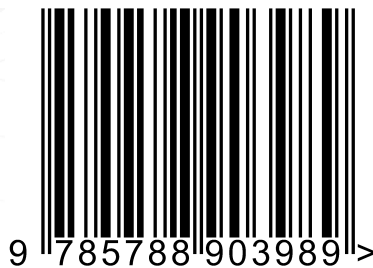
**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

Всероссийская научно-практическая конференция,
посвященная памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо
заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова

(28 мая 2026 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0398-9



Подготовлено к изданию Е.И. Чернышевой, Ю.В. Леонтьевой.

Электронное издание
Подписано в свет 30.05.2026.
Гарнитура Times New Roman, Cambria, Calibri. Усл. авт. л. 14,7.
Объем данных 7,45 Мб.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск).
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
<https://сибюи.мвд.рф/>; onrio@yandex.ru